

**КРИЕ ЛИ ОПАСНОСТ МЕДИТАЦИЯТА?
ОБРАТНАТА СТРАНА НА МЕДАЛА
(преглед на литературата)**

Д-р Антоанета Заркова



Никоя човешка дейност не е напълно безопасна и без рискове от вредни въздействия. Както и никоя практика не е винаги полезна за всички и при всички обстоятелства. Медитацията не прави изключение.

Има значително много натрупана информация за отрицателни ефекти на медитацията.

Costello R.J. *Psychiatry*, Vol. 53, May 1990, pages 158-167 *Depersonalization and Meditation*. minet.org/Documents/research.1990.castillo

Интервюирани били шест практикуващи ТМ за техните субективни преживявания по време на обичайните им ежедневни дейности. Всички те са имали поне едно преживяване което може да се класира като деперсонализация.

Какво е деперсонализация? Това е усещането че си външен наблюдател на процесите в ума и тялото. Усещане че извършваш дейностите автоматично и си в

нещо като сън. Разделение между извършващия дейностите и наблюдаващия дейностите. Настъпва разцепване на съзнанието между извършителя и безпристрастния наблюдаващ.

Има и допълнителни прояви на деперсонализация като замайване, усещане че плуваме, усещане за спокойно дистанциране, отдалечаване.

Усещането за себеси е променено и понакога се съпровожда от дереализация. Нарушено е възприемането на околния свят, който може да изглежда нереален; неодушевените предмети може да изглеждат живи. Формата и размерът на предметите може да се промени или те да изчезнат въобще. Цветовете може да бъдат особено ярки и някои обекти може да изглеждат светещи.

Това изследване води до следните заключения:

- медитацията може да предизвика деперсонализация и дереализация
- това състояние може да стане постоянен начин на поведение
- това може да доведе до паническо разстройство и възбуда

Участниците регистрират ясно разделяне между наблюдаващото съзнание и умствената активност. Сякаш те наблюдават потока от процеси в техния ум като мислене, представи и спомени.

Споделят за промени в емоционалното им състояние или по-скоро за липса на емоции. (Taylor 1982).

Деперсонализацията може да се среща и в общата популация с много голяма честота. Подобни епизоди може се наблюдават при 70% от младежите.

Deikman (1963, 1966a) и Kennedy (1976)

В друго изследване върху практикуващи ТМ в участниците се регистрират следните промени в личността:

- лесна внушаемост
- безизразност на лицето
- липса на връзки с други хора
- затвореност
- самотност
- фанатизъм
- егоцентризъм
- нестабилност на психиката
- чувствителност

75% от участниците преценяват промените в психиката им като негативни.

76% от участниците са имали психологически или психиатрични нарушения които са настъпили по време на практиката и като следствие от нея.

63% са изпитвали умора.

52% са имали възбуда, съпътствана от плашещи представи до ужасяващи преживявания, които не бивало да се споделят с външни лица (не-медитиращи) както и със самите медитиращи поради подчертаните нагласи и очаквания за успех от медитацията. Липсата на споделяне нагнетява още повече напрежение и засилва възбудата като при някои от случаите се проявява като натрапливи идеи, а в 20% като самоубийствени нагласи.

Медитиращите все повече се отдръпват във въображаемия си свят и в 29% имали чувство за вина, други съобщават за нервност и тикове.

Всички тези негативни явления в изследването на ТМ са близки до регистрираните при други подобни изследвания с други медитативни практики.

В едно изследване на Siera and Berrios се казва:

"Такива симптоми се установяват в 2.4% от общата популация (Ross 1991) и 80% от психиатрично болните. Част от тях имат тежка и трайна деперсонализация. Тя може да настъпи като първично състояние или като проява на депресия, възбудни състояния и шизофрения. Наблюдава се и в предупредителната фаза на епилепсия и при здрави лица при умора, медитация, краен стрес или като последица от приема на халюциногени. (Siera & Berrios, 1998). [Psychiatric Bulletin \(2001\) 25: 105-108.](#)



[Can Meditation Be Bad for You? Mary Garden. *Humanist*, September/October 2007](#)

Според Далай Лама трябва да сме предпазливи с Източните форми на медитация: "Хората от Запада които пристъпват твърде бързо в дълбоката медитация трябва да научат повече за Източните традиции и да получат по-добра подготовка отколкото обичайно получават. В противен случай се получават някои физически и психически затруднения."

Професор Ричард Дейвидсон от Wisconsin, самият той с дългогодишна практика в будистката медитация посочва, че "Медитацията не е подходяща за всички пациенти с емоционални разстройства и за някои би била вредна.

Д-р Solomon Snyder, завеждащ неврологията в Университета Johns Hopkins, предупреждава че по време на медитация мозъкът произвежда серотонин. Това може да помогне на хора с лека депресия, но твърде много серотонин може да предизвика у някои парадоксална възбуда в резултат от релаксацията. Вместо да се отпуснат по време на медитацията тези хора стават възбудени и даже може да получат паническа атака.

При някои пациенти с шизофрения медитацията може направо да ги тласне към психоза.

Д-р Andrew Newberg от Университета в Pennsylvania сканирал мозъка на хора практикували продължително Будистка медитация по време на медитация и извън нея. Newberg забелязал че кръвотокът в задния горен париедален лоб намалява по време на медитация.



Този участък на мозъка определя границите на тялото по отношение на заобикалящата среда и ни позволява да лавираме в триизмерния свят без да се блъскаме в околните предмети. Когато хората имат духовни преживявания и чувстват че се превръщат в едно цяло с вселената и загубват усещането си за отделно цяло вероятно се дължи на процеси случващи се точно в тази зона на мозъка. "Ако се блокира тази зона, загубваме тази граница между себе си и останалия свят."

Дали Будистките медитатори просто изпитват резултатите от промените в мозъчния кръвоток или това е прекалено опростенческо виждане на един фин и комплексен процес?



Деперсонализацията изглежда, че е част от пътя. Нека прочетем какво казва Учителят на своя ученик във великата Песен на Аштавакра (прегънатият на осем).

Аштавакра Гита

Глава 1. За осъзнаването

Джанака

1.1

Как се придобива знанието?

Как се постига освобождението?

И как се достига безстрастието?

Кажете ми това учителю.

Аштавакра (мъдрецът)

1.2

Ако търсиш освобождение,
сине мой, отстрани обектите на сетивата като отрова.
Практикувай търпение, искеност, състрадание,
доволство и истинност като нектар.

1.3

Ти не си нито земя, вода, огън, въздух, нито дори пространство.
За освобождението, знай себе си като
сътоящ се от съзнание, свидетелят на тях.

1.4

Само ако останеш в покой в съзнанието,
Като виждаш себе си отделен от тялото,
още сега ще станеш щастлив,
спокоен и без обвързаности.

1.5

Ти не принадлежиш на Брахмините или коя да е друга каста,
Ти не си на каквато и да било позиция,
нито си каквото и да било, което очите могат да видят.
Ти си необвързан и безформен,
свидетелят на всичко, така че бъди щастлив.

1.6

Правдивост и неправдивост, болка и страдание
са само от ума и не са твоя грижа.
Ти не си нито извършителят,
нито береш плодовете от резултатите,
така че си винаги свободен.

1.7

Ти си единят свидетел на всичко,
и си винаги напълно свободен.
Причината за твоето обвързване е че ти виждаш свидетеля
като нещо друго.

1.8

Тъй като си бил ухапан от черната змия
на представата за себе си като “Аз съм извършителят”,
пий нектара на вярата в това че
“Аз не съм извършителят”, и бъди щастлив.

1.9

Изгори гората на невежеството
с огъня на разбирането че

“Аз съм едното чисто съзнание”,
и бъди щастлив и не страдай.

1.12

Твоята истинска природа е като едното съвършено,
волно и бездействено съзнание,
всепроникващият свидетел – непривързан към нищо,
безстрастен и умиротворен.
Поради илюзия изглежда че си въввлечен в самсара (колелото на преражданията).

1.14

Ти си бил дълго в капана на идентифицирането с тялото. Разсечи го с острието на
знанието че ”Аз съм съзнание” и бъди щастлив сине мой.



Geoffrey Dawson, учител по Зен медитация и психотерапевт в Австралия имал двадесет ученици които са имали тревожни психични преживявания в резултат на интензивни Випасана медитационни практики с уединение. Dawson казва, че медитиращите стават фрагментирани, а не интегрирани и техните преживявания включват панически атаки, депресивни епизоди, или и двете които продължават месеци след края на интензивната практика. Има и няколко маниакални случаи или биполярни разстройства.

Dawson подчертава изключителната важност за постепенното въвеждане в практиките. Той е много избирателен по отношение на това кой може да участва в интензивните уединения за медитация. Той дава най-напред ежедневна медитация, после добавя веднъж седмично групова медитация, после едnodневни и двудневни уединения за интензивна медитация и постепенно преминава към дългите интензивни програми.

Според Dawson ако се възприеме принципа на постепенен подход към медитацията, ако се правят поддържащи практики и след края на интензивната програма се продължава със съответни грижи и практики, въпреки че не е гарантирано, участниците няма да имат нежелани последствия. Това ще помогне за намаляване до минимум развитието на психически разстройства.

Dr. Lois Vanderkooi, психолог от Колорадо, писал много за психозата – последица от медитация. Според него е необходимо да се направи изследване на психичното състояние на кандидатите за интензивните медитационни практики.

Christopher Titmuss, бивш будистки монах, който сега живее в Англия, организира ежегодни интензивни медитации в Индия. Той споделя, че някои имат много травмиращи преживявания, които изискват 24-часова помощ, медикаментозно лечение и даже приемане в болница.

Един участник в дискуссионния форум за Goenka Vipassana, наречен tribe.net пише:

Бих искал да напиша прекрасни неща за моите преживявания, но не мога. Аз останах пълните 10 дни, много от тях изпълнени с невероятни халюцинации... Казах си че това са просто усещания и аз съм напълно добре. Последния ден от интензивната медитация, слушайки последната лекция, аз изкрещях силно и паднах.

Този човек отключил тежка психоза и бил приет в болница, където престоял няколко седмици.

В курсовете имало и опити за самоубийство.

Една майка споделя, че синът ѝ преминал курс по Випасана и го оценявал много позитивно, това провокирало много хубави емоции и т.н. Няколко дни по-късно той отключил психоза, бил приет в болница и се наложило да бъде лекуван медикаментозно. Не е имал психическа нестабилност, нито имал психични заболявания в рода. Не бил практикувал медитация преди това и не е приемал наркотици.



[Why I Believe The Transcendental Meditation Organization is Dangerous. John Knapp](http://www.knappfamilycounseling.com/tmdangers.html)
<http://www.knappfamilycounseling.com/tmdangers.html>

В това изследване се посочват възможните нежелани ефекти върху физиката

- неконтролируема умора
- спане през деня
- безсъние или постоянна сънливост
- признаци на абстиненция при пропускане на медитация или спирането ѝ
- халюцинации
- разстройства на храненето: анорексия, затлъстяване
- стомашни и чревни оплаквания
- хронично главоболие
- менструални нарушения
- неволеви движения на тялото – тикове, спазми

Възможни нежелани ефекти върху психиката:

- възбуда
- страх
- натрапливи идеи
- болезнено чувство за вина
- дисоциация – усещане за шемет, гледане в празното пространство, забравяне, нереално усещане за себе си, невъзможност да си припомним

събития или периоди от живота си, усещане за отделност от тялото или ума

- псевдо-идентичност
- необичайни затруднения в запаметяването на имена и думи
- самоубийствени идеи или опити за самоубийство
- депресия
- промяна на личността – бърза промяна на основните вярвания – религия, сексуалност, лични интереси; неспособност за постоянство в кариерата, непостоянни лични отношения
- психоза – най-вероятно от продължителната медитация се отключва съществуваща тенденция в психиката
- необичайно отбягване на трудни личности, ситуации и спомени
- нарцисизъм
- объркано мислене
- слухови и визуални халюцинации
- развод, честа смяна на партньора в резултат от “духовен напредък и надрастване на партньора”

20% от хората получават възбуда и паника от релаксацията и опитите за медитация.

Пропускането на медитация след дългогодишна практика предизвиква възбуда, която се увеличава прогресивно през периода без медитация. Хора, които прекъсват медитацията следкато години са я практикували, изпитват лека обърканост, умора, проблеми с концентрацията, шемет, раздразнителност, смущаваща потребност за сън или трудно заспиване. Някои съобщават за физически прояви като грипopodobен синдром, болки в мускулите и др.

Ако някой алкохолик или наркоман чуе това, веднага ще разпознае признаците на абстиненцията.

Не всички медитиращи преживяват тези неудобства, а и те траят една-две седмици.

Практикуващите медитация вероятно леко се пристрастяват към повишените нива на ендорфините. За щастие това е зависимост, която лесно се преодолява.

Препоръчва се при намерение за спиране на медитацията това да става постепенно за период от 6 месеца. Усилената физическа активност също повишава нивото на ендорфините. Аеробиката и фитнеса може да смекчат прехода.

Медитацията предизвиква повишена внушаемост. Критичното отношение към нещата от света не може да се поддържа. Човек става уязвим да бъде въввлечен в култове въпреки нежеланието си.



Kathleen Taylor. *Brainwashing: The Science of Thought Control*, Oxford University Press, 2004

Трансът стимулира продукцията на серотонин, допамин и ендорфини, като създава състояние на уязвимост към сугестия.

Meditation: concepts, effects and uses in therapy. Alberto Perez-De-Albeniz and Jeremy Holmes. *International Journal of Psychotherapy*, Mar 2000, Vol. 5 Issue 1, p49, 10p

Според автора не всички ефекти от медитацията са благоприятни. Медитацията може да има и вредни въздействия и има някои противопоказания.

В едно голямо изследване на Shapiro от 1992 г. 62.9% от участниците практикуващи медитация съобщават за нежелани реакции по време или след медитацията. 7.4% са изпитали сериозни нежелани реакции. Продължителността на практиката им била от 16 до 105 месеца и нямала отношение към честотата и характера на нежеланите реакции.

Регистрирани били следните нежелани реакции:

- възбуда и паника предизвикани от релаксацията
- парадоксално увеличаване на напрежението
- намалена мотивация в живота
- досада
- болка
- нарушена оценка за реалността
- объркване и дезориентация
- шеметност
- депресия
- негативитет
- пристрастяване към медитацията

Съгласно изследвания на Craven от 1989:

- чувство за вина
- симптоми наподобяващи психоза
- приповдигнатост
- деструктивно поведение
- самоубийствени нагласи

Според изследвания на Kutz et al. от 1985:

- усещане за беззащитност
- страх, гняв и отчаяние
- плачливост
- поява на скрити спомени и страхове от детството като страх от отхвърляне и изоставяне в толкова живи форми че поставят на изпитание конструктивната представа за себе си и за своето минало

Тези симптоми напомнят много на неврозата и патологичната възбуда.

В тези изследвания не са достатъчно изяснени психологическото състояние преди началото на изследването и личностните характеристики на участниците.

Jacob Needleman (1) пише, че все повече хора на запад не знаят дали имат потребност от духовна практика или от психолог.

Научната общност признава че изследванията в сферата на медитацията са с недобро качество. Много от тях са с лош дизайн, малък брой изследвани лица, липса на стандартизиран подход при оценката (Atkinson et al., 1996).



[Meditation And Psychotherapy. A Review of the Literature. Greg Bogart, Ph.D. The American Journal of Psychotherapy, volume XLV, number 3, 1991, pp. 383-412](#)

Медитацията води до промени в съзнанието и поведението, които биха могли да имат потенциално лечебно въздействие.

Може ли да има някакви пресечни точки между психотерапията и медитацията? Могат ли те да се допълват и да засилват ефектите една на друга? Може ли да се интегрират и прилагат заедно? Медитацията може ли да намери място в клиничната практика? Има ли опасности при използването на медитацията в клинични случаи? Как може да се избегнат тези опасности?

Според някои школи медитацията използвана с внимание и след оценка на индивидуалното ниво на развитие на индивида и личния му избор на лечебен метод,

- може да доведе до вътрешен покой
- любящо отношение към себе си
- достъп до несъзнавани дотогава съдържания
- трансформиращо проникване в причините за вътрешни конфликти
- промени в преживяването на собствената идентичност.

Deatherage (1) изследва ефекта на медитацията при различни психиатрични болести. Той приема медитацията като средство за самоизцеление, което позволява пациентът да опознае по-добре процесите в собствената си психика, да развие отношението на наблюдател и да придобие способността да контролира и променя психичните процеси в себе си.

Според Carpenter (2) медитацията има много какво да даде на модерната психотерапия с комбинацията от релаксация и реструктуриране на психиката.

Shapiro & Giber (3) посочват потенциалния лечебен ефект от медитацията на основата на релаксация и променено състояние на съзнанието.

Според Deikman (4) Западната психология има много да учи от източните мистични школи, които казват че основният източник за човешкото страдание е незнанието за истинската ни природа и постигането на просветление, преживяването на истинския АЗ прекратява човешкото страдание като премахва неговия корен.

Въпросът е много дискуссионен. На единия полюс са мнения че медитацията и психотерапията са технически съвместими и взаимно се потенцират. На другия полюс са мненията че медитацията с осъзнаването на единството с първичната реалност и отиване отвъд илюзорното его е в принципно противоречие с психотерапията, която цели постигането на здраво и стабилно его.

Юнгианската критика на медитацията

Карл Густав Юнг (5), бидейки значително по-отворен към религиозните и духовни дейности от много други теоретици на психоанализата, постоянно съветва западния човек против практиката на Източните медитационни техники. Западният човек няма необходимост от още повече контрол и власт върху самия него и природата му, пише той; ние имаме нужда да се върнем към нашата собствена природа, а не от системи и методи да контролират и репресират естествената ни човешка природа. Преди човекът от запада да може да практикува безопасно йога и медитация, казва Юнг, трябва преди това да познава собствената си несъзнавана природа. (pp.53337). Юнг често предупреждава за опасността да бъдеш объркан от несъзнаваното при неправилно практикуване на Източната медитация. Особено го е притеснявала възможността да бъдеш хвърлен в неконтролируема психотична декомпенсация или идентифициране с материал идващ от несъзнаваното. (pp. 224, 23234).

Russell (6) Източните учения нямат никакво разбиране за несъзнаваното, за емоционалните конфликти, за съществуването на защитни механизми, за влиянието на възбудата, гнева и вината. Те не признават влиянието на психичната травма в детството, за въздействието на родителите върху психиката. Всичко това в очите на източните учения са пречки по пътя на медитацията.

Russell смята, че медитацията и психотерапията имат напълно различни цели. Медитацията не е метод за лечение на психични отклонения.

Медитацията е средство за постигане на по-високи нива на съзнанието, но не е насочена да разрешава емоционални проблеми.

Delmonte (7) и Noble (8) наричат трансцендиране преживяването да отиваш отвъд обичайните си възприятия и разбирания за себе си и за света, което кулминира във върховното преживяване на самадхи или просветлението. Според Noble (9) и James (10) такива мощни тласъци към по-висши състояния на съзнанието може да предизвикат разрыв в психичното равновесие (изолация, объркване, съмнение) но в крайна сметка трансцендирането оказва много по-силен оздравяващ ефект върху психиката и много по-малко води до психопатология.

Hood's (11) Трансценденцията може да доведе до тотално екзистенциално преобразяване, пълна промяна във възприемането на себе си и на света, на ориентацията в пространството и времето, на емоционалните нагласи и начина на възприемане на нещата в живота и дълбоки промени в цялостната личност (8).

Медитацията може да се окаже полезна в клиничната практика. Дълбоката релаксация може да противодейства на стреса и възбудата. Промяната във възприемането на себе си може да помогне при саморазрушителни нагласи.

Медитацията може да създаде достъп до несъзнаваното.

Медитацията показала добър лечебен резултат при:

- псориазис (Bernhard et al., 1988; Kabat-Zinn et al., 1998)
- епилепсия (Deerpack et al., 1994; Persinger, 1993; Panjwani et al., 1995)
- наркозависимост (Gelderloos et al., 1991)
- фибромиалгия (Kaplan et al., 1993)
- хипертония (Schneider et al., 1995), HIV patients (Taylor, 1995)
- възбуда и депресия в старческа възраст (Deberry et al., 1989)
- психическа възбуда и паническо разстройство (Kabat-Zinn et al., 1992)
- лечение на зависимости
- хипертония
- фобии
- астма
- безсъние
- адаптация на участвалите във войната във Виетнам.

Според други автори Shapiro (1994) ползата от медитацията е спорна при психични заболявания като психоза, шизофрения и хипохондрия поради риска пациентът да бъде стресиран допълнително от преживяванията по време на медитацията.



Повечето нежелани ефекти се наблюдават при продължителна медитация. 30 – 40 минутната ежедневна медитация е по-малко възможно да предизвика нежелани последици.

Интензивните практики изискват медитация по 4-6-8 часа дневно. Необходимо е това да става под вещото ръководство на гуру, който да Ви води през трудностите на медитацията.

В **Йога сутрите на Патанджали**, глава втора, Садхана пада, четем:

28. Като упражняваш различните стъпки на Йога за **разрушаване на нечистотата**, в теб се заражда духовно озаряване, което прераства в осъзнаване на реалността.

29. Осемте стъпки на Йога са:

- яма – правила към другите
- нияма – правила към себе си
- асана – физически пози
- пранаяма – дихателни практики
- пратяхара - оттегляне на сетивата
- дхарана - концентрация
- дхяна -медитация
- самадхи – единение с Висшата Реалност

30. Яма, себеовладяването, се състои от следните пет обета:

1. ахимса – ненасилие
2. сатя – истинност
3. астея – не крадене
4. брахмачаря – контрол на сексуалната енергия
5. апариграха – не-притежание

31. Тези пет обета, които съставляват великият обет, се разпростират до всички седем степени на просветлението, независимо от класа, място, време или обстоятелства.

32.

Шауча – чистота
сантоша - удовлетворение
тапас – аскеза, простота
свадхя - себеизучаване
ишварапранидхана – отдаване на Бога
съставляват нияма.



Медитацията е духовна практика целяща самадхи. Тя не е лечебни метод. Медитацията не се използва в Аюрведа и Йога за лечение на психични разстройства.

Медитацията е седмото стъпало в осем степенния път на Йога. Всички “подобрения” и “бързи варианти” прескачащи стъпалата, крият рискове за психиката.

Медитацията практикувана в Западния свят е напълно извадена от естествения ѝ контекст.

Необходимо е да бъдем запознати с тези аспекти на медитацията, да вървим по царския път на осемстепенната Йога, постепенно да навлизаме във вътрешните практики под ръководството на учител и при настъпване на нежелани ефекти да направим съответните консултации с учителя, с психолог или психиатър, съобразно нашето разбиране.

Независимо от всичко, медитацията е едно от чудесата на природата. За повечето хора тя е изключително преживяване.



Литература:

1. Deatherage, G. The Clinical Use of Mindfulness Meditation Techniques in Short-term Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7:133-43, 1975.
2. Carpenter, J. T. Meditation, Esoteric Traditions-Contributions to Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 31:394404, 1977.
3. Shapiro, D.H., & Giber, D. Meditation and Psychotherapeutic Effects: Self-Regulation Strategy and Altered States of Consciousness. *Arch. Gen. Psychiatry*, 35:294302, 1978.
4. Deikman, A. *The Observing Self*. Beacon Press, Boston, 1982.
5. Jung C.G. *Yoga and the West, Collected Works, Volume 11*. Princeton University Press, Princeton, NJ, 1936.
6. Russel, E.W. Consciousness and the Unconscious: Eastern Meditative and Western Psychotherapeutic Approaches. *Journal of Transpersonal Psychology*, 18: 5172, 1986.
7. Delmonte, M. M. Constructivist View of Meditation. *American Journal of Psychotherapy*, 41:28698, 1987.
8. Noble, K.D. Psychological Health and the Experience of Transcendence. *The Counseling Psychologist*, 15:60114, 1987.
9. Wilber, K. *The Atman Project*. Quest Books, Wheaton, IL, 1980.
10. James, W. *The Varieties of Religious Experience*. New American Library, New York, 1958.
11. Hood, R.W. Psychological Strength and the Report of Intense Religious Experience. *Journal of the Scientific Study of Religion*, 14:2941, 1974.