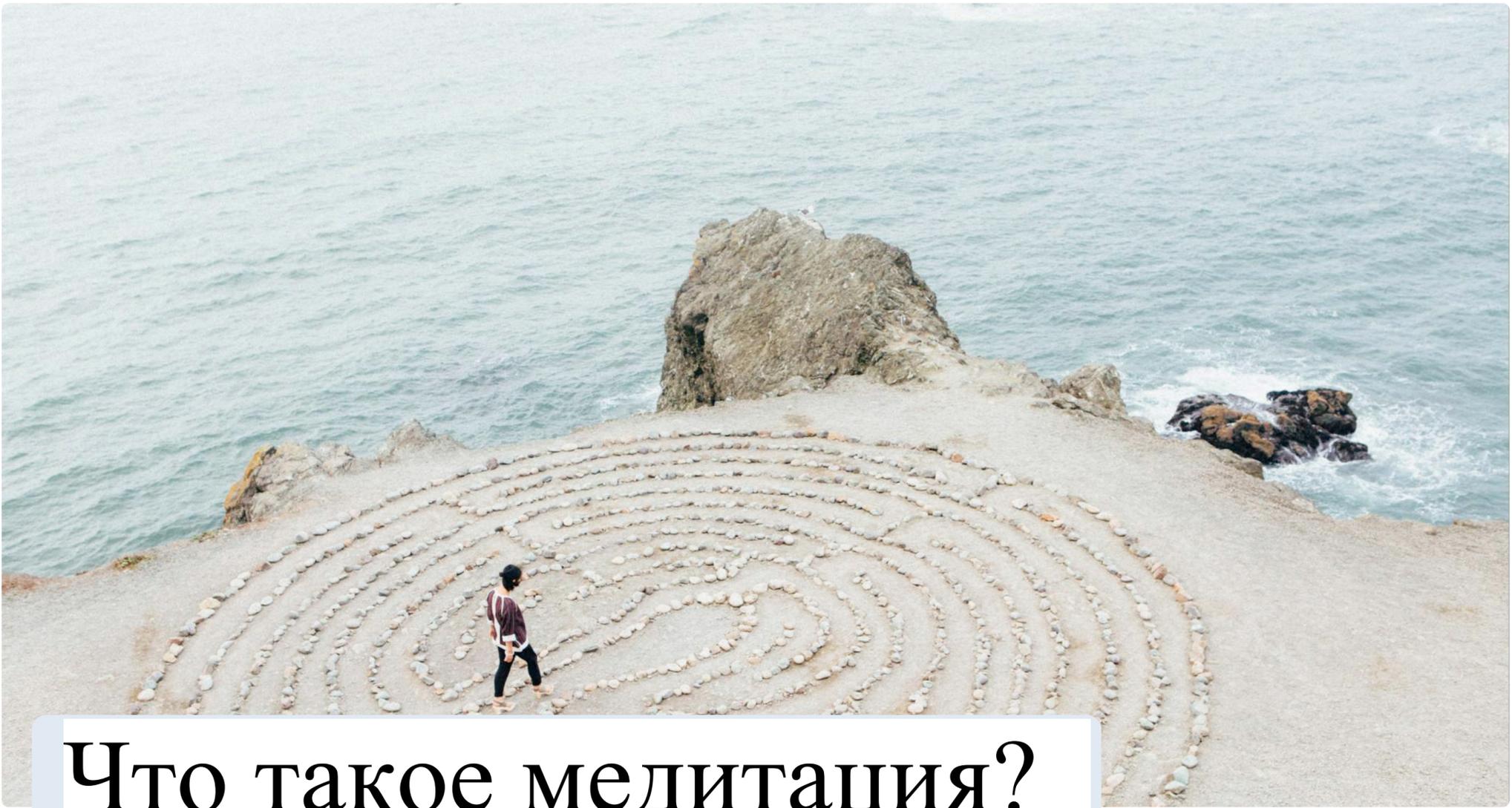


# Безопасна ли медитация при работе с травмой?

A practical guide for ACT Therapists

By Dr. Russ Harris





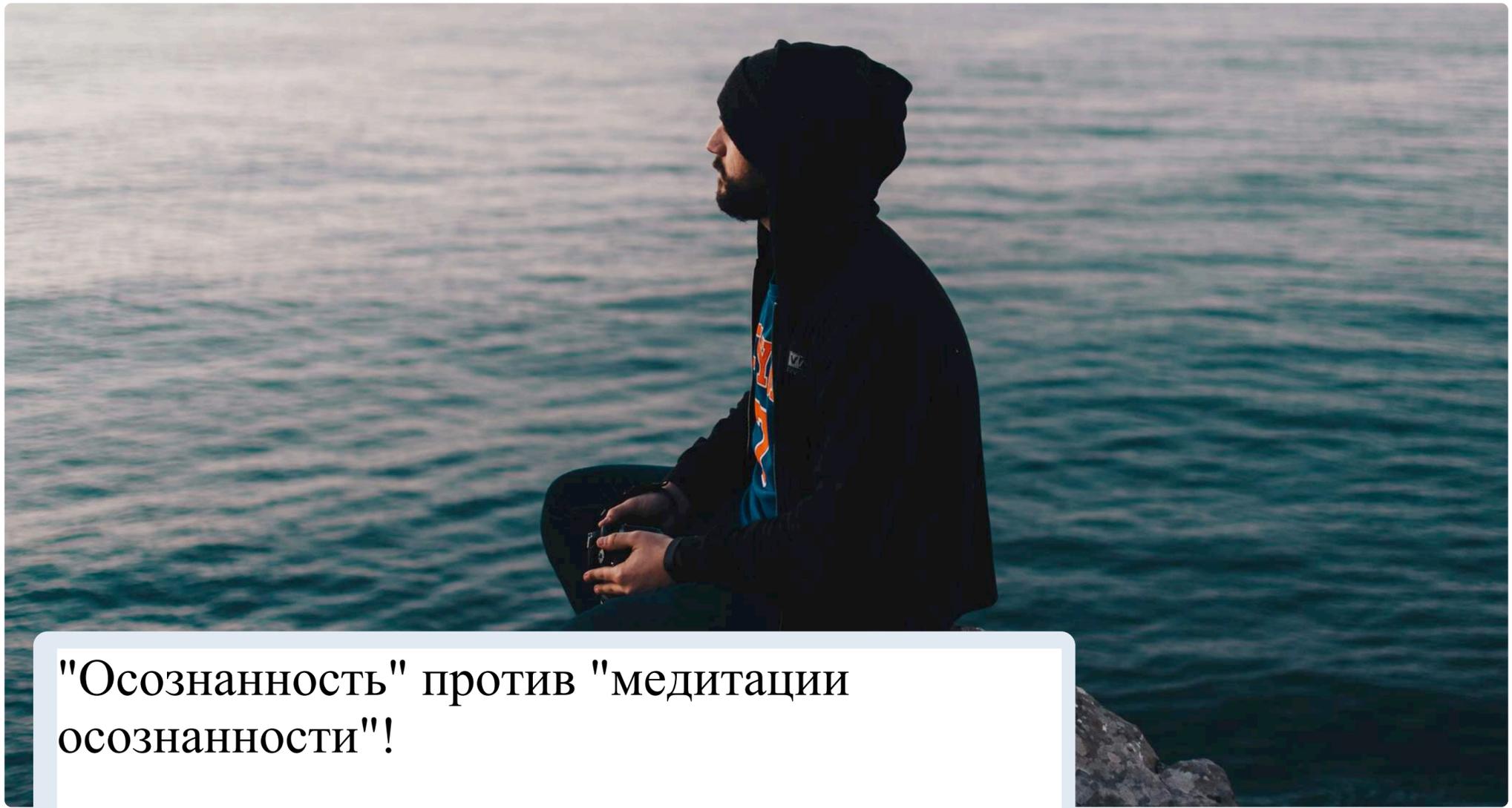
# Что такое медитация?

“Медитация”-- это слово, у которого не существует общепринятого определения. Существует много видов медитации, некоторые из которых радикально отличаются от медитации осознанности.

Например:

Некоторые виды медитации направлены на то, чтобы очистить ум от всех мыслей; другие требуют, чтобы вы глубоко думали о предмете и развивали понимание его, или просят вас практиковать визуализацию определенных образов. Вообще говоря, когда люди говорят о медитации осознанности, они имеют в виду формальную медитативную практику, где основной целью деятельности является развитие способности уделять внимание своему опыту с гибкостью, открытостью и любопытством. Это очень отличается от многих других видов медитации; в частности, никогда не существует такой цели, как "очистить ум от мыслей".

Существует много видов медитации, некоторые из которых радикально отличаются от медитации осознанности.



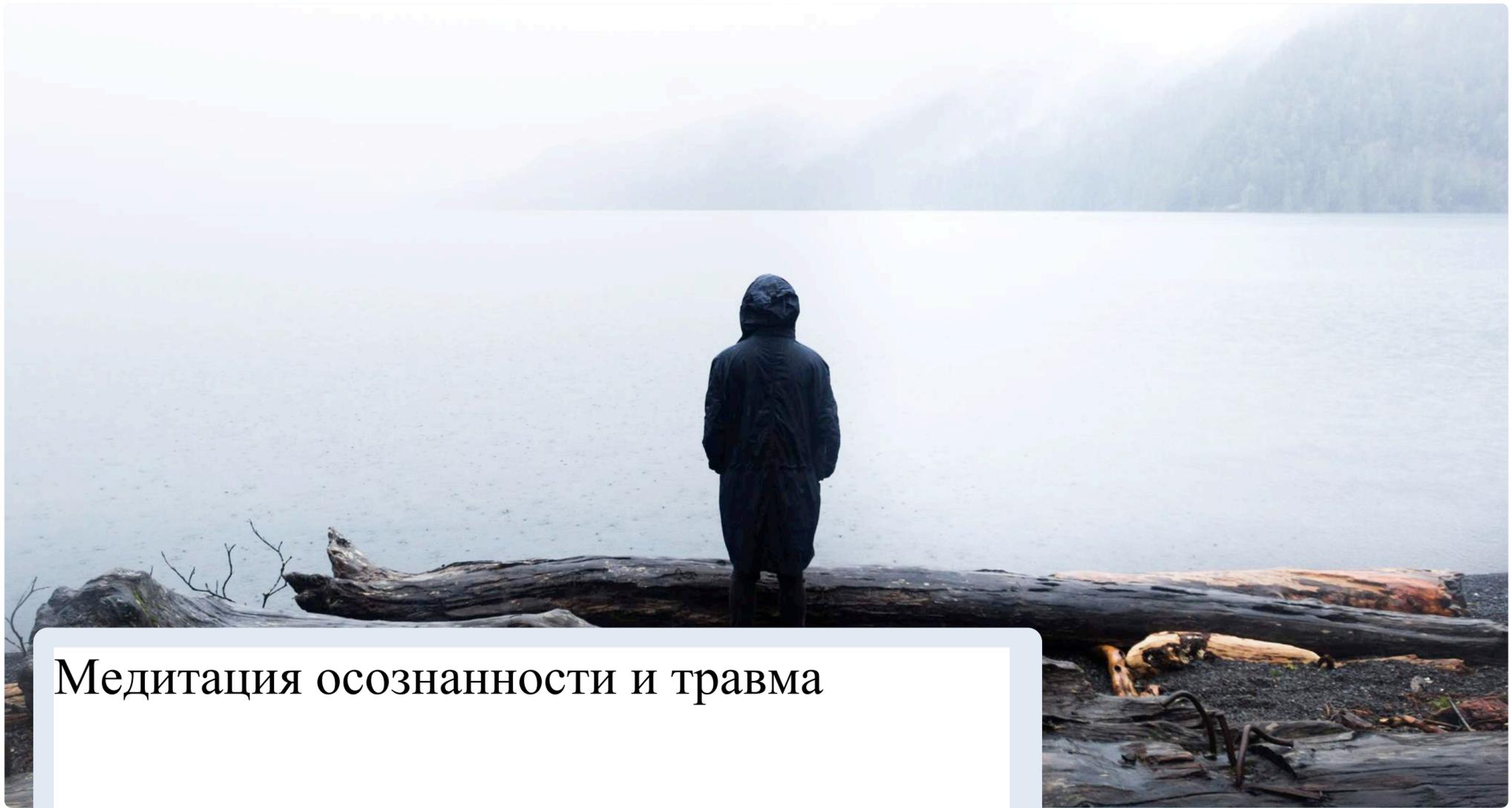
## "Осознанность" против "медитации осознанности"!

Многие люди используют термин "осознанность" как синоним "медитации осознанности".

Это создает большую путаницу. Это не одно и то же. Есть много способов развивать и использовать "осознанность", даже не практикуя формальную медитацию осознанности.

Мы можем научиться принимать осознанно душ или осознанно обедать, или же мы можем практиковать осознанное воспитание наших детей, даже не прибегая к формальной практике медитации.

Некоторые протоколы АСТ включают формальные практики медитации осознанности, а другие - нет. Там, где медитативные практики включены в АСТ, они являются лишь небольшим подмножеством многих различных методов, которые мы можем использовать для развития навыков осознанности.



## Медитация осознанности и травма

Многие авторитетные авторы справедливо обеспокоены потенциальной опасностью медитации осознанности на ранних сеансах терапии травмы.

Краткие осознанные упражнения на заземление и центрирование, такие как "Бросание якоря", возможно, являются самым безопасным и эффективным способом начать любой тип терапии травмы; эффективное вмешательство первой помощи на фоне эмоциональной дисрегуляцией, флэшбэков, диссоциаций, гипервозбуждения, и общим "эмоциональным перегружением".

Но эти упражнения радикально отличаются от медитации осознанности.



## В чем же проблема?

### Проблемы, связанные с медитацией осознанности на ранних сеансах терапии травмы, включают в себя:

- А** Риск того, что формальные практики медитации осознанности могут вызвать диссоциативные состояния, деперсонализацию или сильное слияние. Это наиболее вероятно, если речь идет о медитации с закрытыми глазами, которая включает в себя сидение или лежание в одной позе, с минимальным или полным отсутствием физических движений, а также с минимальным или полным бездействием с социумом - например, в классической медитации осознанности на дыхании.
  
- В** Многие клиенты избегают/подавляют / отвлекают себя от болезненных мыслей, чувств и воспоминаний (что, конечно, дает кратковременное облегчение ). Эти нежелательные мысли, чувства и воспоминания могут всплывать во время медитации – в некоторых случаях они приходят в сознание клиента впервые! Это приводит к реальному риску увеличения психологической боли клиента без предоставления инструментов эффективной помощи.



## Бросание якоря против медитаций осознанности. В чем же отличия?

Простая практика осознанного заземления, такая как, бросание якоря - признание своих мыслей и чувств, возвращение в свое тело, взаимодействие с миром – радикально отличается от медитации осознанности с закрытыми глазами и неподвижным сидением. Отбрасывание якоря облегчает физическое движение тела, взаимодействие с внешним миром и социальное взаимодействие с терапевтом (особенно при включении инструкций типа “обратите внимание, что вы и я, работаем здесь вместе”). Если ранее подавленные мысли, чувства, воспоминания всплывают на поверхность, то бросание якоря дает возможность признать их, оставаясь при этом под контролем своих физических действий и вовлекаясь в окружающий мир; это способствует “двойственному осознанию” как своего внутреннего мира, так и внешнего мира. А с помощью интерактивных практик отбрасывания якоря мы можем “регулировать”, сколько внимания уходит на сложные внутренние переживания; например, мы можем попросить клиента удерживать только 10% внимания на своем внутреннем мире и 90% - на внешнем. Позже мы можем поэкспериментировать с 20/80, 30/70 и так далее.



## Безопасность

Самый безопасный подход заключается в том, чтобы оставить любые формальные практики медитации осознанности до более позднего периода терапии.

Сначала установите хорошие навыки в осознанном заземлении (бросание якоря) и когнитивной диффузии. После этого развивайте более сложные навыки осознанности, такие как принятие и сострадание к себе.

В ранней терапии разумнее всего развивать эти различные навыки осознанности с помощью сверхкратких вмешательств, многие из которых вы увидите в моем выступлении на семинарах по травме или онлайн-курсах. Если вы будете тренировать внимательность медленно, шаг за шагом, проблемы будут гораздо менее вероятны. Как только ваш клиент овладеет хорошими навыками осознанного заземления, разрядки, принятия и самосострадания, тогда вы можете осторожно поэкспериментировать с медитацией осознанности.

И даже, когда вы все же решите ввести формальную медитацию осознанности, то разумнее всего начать с активно движущихся, открытых для глаз медитаций, таких как медитация осознанной ходьбы .