

Побочные эффекты медитации

Есть исследования, по рассмотрению которых можно резюмировать следующие потенциальные опасности медитации для некоторого процента людей:

- изменение чувствительности восприятия (перцептивная гиперчувствительность)
- негативные переживания и мысли, беспокойство, тревога; риск депрессии
- эмоциональное притупление (ощущение отсутствия эмоций)
- снижение мотивации
- проблемы со сном (нерегулируемое возбуждение)
- головные боли
- деперсонализация, диссоциация, потеря "я", не-отождествление

На последнем я бы хотел остановиться, с позиции философии. Для себя я зафиксировал опасность медитации в следующей заметке:

"Если искать свое отсутствие, то его можно найти, после чего потерять себя."

Помимо того, что такое "разотождествление" само по себе может быть опасно для психического здоровья, оно еще опасно для других людей. Отказ от своей личности, распознавание её "маской" – даёт человеку чувство свободы от ответственности: если нет лица, имеющего отношения с другим, то нельзя "потерять лицо", а значит можно оправдать любое свое поведение, любой поступок. Это путь в нигилизм в лучшем случае, в состояние "прелести" – в худшем.

Ссылки:

- <https://www.insider.com/why-meditation-can-be-bad-2018-3#7-you-may-become-antisocial-7>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mindfulness-wellbeing/201603/dangers-meditation>
- <https://www.verywellhealth.com/mindfulness-can-be-harmful-researchers-say-5186740>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5584749/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32820538/>

Автор заметки: Genrih

Revision #3

Created 9 August 2023 12:37:31 by Тимур

Updated 14 January 2024 06:08:29 by Тимур