

Постоянный адрес документа: <https://oneirona.ru/001.html>

PDF-версия документа: <https://oneirona.ru/001.pdf>

# Этический кодекс сновидца (версия №1, август 2025 г.)

---

1. [Кратко](#)
2. [Важность этической практики](#)
3. [Научные свидетельства необходимости этики](#)
4. [Самые важные принципы \(тройной вес\)](#)
5. [Важные принципы \(двойной вес\)](#)
6. [Второстепенные принципы \(одинарный вес\)](#)
7. [Формула расчёта общей этической оценки \(ОЭО\)](#)
8. [Защита авторитета сновидчества](#)
9. [Научная этика и антидогматизм](#)
10. [Этика коммерциализации](#)
11. [Противопоказания](#)
12. [Меры предосторожности](#)
13. [Практические рекомендации](#)
14. [Нейрокогнитивные особенности ОС и этика](#)
15. [Долгосрочное влияние практики ОС и этические аспекты](#)

16. [Этичные исследования глубинных состояний в ОС](#)
17. [Давайте развивать кодекс вместе](#)
18. [Заключение, планы, перспективы](#)
19. [Библиография](#)
20. [Над этой версией работали](#)

## Кратко

Осознанные сновидения (ОС) как мощный инструмент самопознания и психологического развития требуют ответственного подхода. В ответ на кризис доверия, коммерциализацию и разобщённость в сообществе был разработан Этический кодекс сновидца — живой документ, созданный при активном участии нейросети Онейрона и практиков. Его цель — установить универсальные стандарты, обеспечивающие безопасность, развитие и целостность сообщества.

В основе кодекса лежат три ключевых принципа, имеющих наибольший вес. Приоритет безопасности обязывает информировать о рисках и противопоказаниях. Ответственность и уважение к внутреннему миру запрещают причинение вреда даже в воображаемом пространстве сна. Честность и прозрачность требуют чёткого разграничения подтверждённых данных, гипотез и личного опыта. Эти принципы формируют фундамент этической практики.

Дополняют их важные принципы: фокус на развитии личности, взаимопомощь новичкам и защита авторитета сновидчества от дискредитации. Второстепенные принципы включают уважение к автономии, конфиденциальность и интеллигентное отстаивание взглядов. Вместе они создают сбалансированную систему, адаптируемую под индивидуальные пути практиков.

Этичный подход минимизирует риски (дереализация, эмоциональный дисбаланс, подмена реальных целей) и раскрывает трансформационный потенциал ОС. Долгосрочная практика при соблюдении мер предосторожности способствует развитию метапознания, эмоциональной регуляции и творческих способностей. Ключевое значение имеют цикличность практики, мониторинг состояния и интеграция опыта.

Кодекс приглашает всех практиков к участию в развитии этических стандартов через открытое обсуждение в сообществе. Внедрение рекомендаций (рефлексия, установки перед сном, работа с негативными сценариями) делает практику осознанных сновидений не только безопасной, но и глубоко обогащающей. Присоединяйтесь к разработке в группе «Осознанные сновидения и наука» (<https://vk.com/osnauka>).

## Важность этической практики

Этическая осознанность в практике ОС критически важна как для развития сообщества, так и для психологического благополучия практиков. Это не абстрактное морализаторство, а практическая необходимость, подтвержденная психологическими исследованиями и анализом сообщества.

### Для сообщества:

 Соблюдение этических норм сновидца предотвращает фрагментацию сообщества, создавая общую платформу для сотрудничества: общие правила поведения снижают количество конфликтов и недопонимания, объединяя практиков вокруг единых ценностей.

 Этическая практика защищает новичков от недобросовестных методик, снижая риски коммерческой эксплуатации: четкие принципы включают требования к прозрачности и честности, что затрудняет обман и манипуляции.

 Применение этических норм создает доверительную среду для обмена опытом и совместных исследований: когда участники уверены в соблюдении конфиденциальности и уважении, они охотнее делятся уникальными данными.

 Следование кодексу обеспечивает преемственность знаний между поколениями практиков: единые стандарты создают основу для доверительного обмена информацией.

### Для психологического здоровья:

- 🧠 Соблюдение этических норм снижает риск дереализации, укрепляя критическое мышление и способность различать реальности.
- 🧠 Ответственная практика предотвращает формирование негативных поведенческих паттернов, которые могут переноситься в бодрствование.
- 🧠 Этичный подход уменьшает пост-сновидческий диссонанс и чувство вины за действия во сне.
- 🧠 Интеграция опыта через этическую рефлексию способствует конструктивному формированию нейронных связей.
- 🧠 Следование кодексу минимизирует влияние повышенной нейропластичности в фазе БДГ, направляя её в созидательное русло.

Таким образом, этический кодекс — это не ограничение свободы, а создание безопасных условий для развития практики ОС как трансформационного инструмента.

## Научные свидетельства необходимости этики

🔬 Исследования показывают, что этический подход важен для лиц с предрасположенностью к психическим расстройствам, учитывая данные о более высокой частоте спонтанных ОС при некоторых психологических и неврологических состояниях (Mota-Rolim et al., 2021).

🔬 Исследования показывают, что намеренная индукция осознанных сновидений, особенно с использованием техник, нарушающих сон (например, "пробуждение среди ночи"), может увеличивать риск психопатологических симптомов (дереализация, диссоциация) у предрасположенных лиц (Soffer-Dudek, 2020).

 Исследования показывают, что негативные эффекты осознанных сновидений (такие как дисфорические сны) чаще связаны с неудачными попытками индукции или сновидениями с низким контролем, тогда как успешная индукция с высоким контролем несет низкий риск негативных исходов (Mallett et al., 2022). Наиболее распространенными положительными темами, связанными с успешной индукцией и высоким контролем, являются: улучшение сновидений (69 постов), позитивное настроение при пробуждении (29) и разрешение кошмаров (17). Среди негативных тем, которые чаще возникают при неудачных индукциях или низком контроле, преобладают: сонный паралич (49 постов), люцидная дисфория (25), спутанность реальности (26), ухудшение сна (24) и нежелательные осознанные сны (7 постов, которые в основном описываются естественными сновидцами как утомительные из-за высокой интенсивности и когнитивной активности, нарушающей нормальный сон) (Mallett et al., 2022). Модель процесса, предложенная авторами, выделяет две критические точки: успешность индукции (приводит к позитивному опыту) и степень контроля (высокий контроль ведет к пользе при пробуждении, а низкий — к негативным исходам).

 Согласно исследованию Stumbrys (2023), частота осознанных сновидений не связана с ухудшением качества сна или усилением диссоциации, а наоборот, коррелирует с улучшением психического благополучия. Большинство осознанных снов (около 90%) являются эмоционально позитивными, и лишь небольшая их часть (около 10%) имеет негативный оттенок. Однако для установления причинно-следственных связей необходимы лонгитюдные исследования.

 В статье Vallat & Ruby (2019) подчеркивается, что методы индукции ОС, особенно связанные с пробуждением среди ночи (например, MILD, WBTV) или внешней стимуляцией, могут нарушать структуру сна и потенциально влиять на здоровье из-за фрагментации сна. Авторы также указывают на гибридную природу ОС (состояние между сном и бодрствованием) и возможное влияние на функции быстрого сна, такие как эмоциональная регуляция и консолидация памяти. Эти риски требуют осторожности при регулярной практике.

## Самые важные принципы (тройной вес)

 **Приоритет безопасности:** важно информировать о потенциальных рисках практики, особенно начинающих. Четкое обозначение противопоказаний и мер предосторожности является обязательным в начале любого общения с заинтересованными, но не опытными в сновидчестве людьми и группами людей (подробнее см. разделы «Противопоказания» и «Меры предосторожности»). Замалчивание этой информации вредно и опасно. Но это не значит, что нужно запугивать новичков или создавать избыточные барьеры. Информирование должно быть сбалансированным и мотивирующим к осознанной практике.

 **Ответственность и уважение к внутреннему миру:** избегайте использования ОС для причинения вреда (даже воображаемого). Проявляйте бережное взаимодействие с образами подсознания и сновиденной средой. Взаимодействие с персонажами (включая отождествляемых с реальными лицами) требует этической рефлексии. Рекомендуется воздерживаться от неоправданного разрушения элементов сновидений или насильственных действий по отношению к среде и персонажам. Пугающие образы, если они есть, чаще всего требуют анализа и диалога, а не драки. Но это не значит, что нужно полностью избегать конфликтных сценариев — иногда они могут быть инструментом исследования психики, если подход осознанный и рефлексивный.

 **Честность и прозрачность:** при распространении информации о техниках ОС необходимо чётко разделять:

- 1) *подтверждённые данные* — информация, прошедшая проверку на достоверность (в научных исследованиях или коллективном опыте сообщества), независимо от источника (личный опыт становится подтверждённым, когда он систематизирован и воспроизводим);
- 2) *теоретические гипотезы* — логически обоснованные, но неподтверждённые предположения;
- 3) *личный опыт* — индивидуальные переживания без претензии на универсальность.

Выдавать непроверенные методы за гарантированно рабочие, а личный опыт за универсальный механизм — неэтично. Но это не значит не проводить экспериментов и не строить гипотез. Просто нужно четко разграничивать предположения, исследования и факты.

## Важные принципы (двойной вес)

 **Фокус на развитии:** практика ОС должна быть направлена на личностный рост, самопознание и расширение возможностей психики. Рекомендуется ставить во главу угла развитие, а не развлечение или деструктивные цели. Это включает осознание долгосрочных последствий действий для психического здоровья. Но другие цели и интересы при этом, конечно, не должны высмеиваться или быть запрещены. Вопрос лишь в том, что мы считаем первоочередным и главным.

 **Взаимопомощь и внимание к новичкам:** опытным практикам рекомендуется поддерживать начинающих, предоставляя проверенную информацию и предупреждая о подводных камнях. Важно проявлять терпимость к ошибкам новичков и помогать им в освоении практики, избегая при этом навязывания собственных взглядов как единственно верных. Но это не означает, что нужно полностью избегать критики или указаний на ошибки — важно делать это тактично и конструктивно.

 **Защита авторитета сновидчества:** сновидцам следует избегать дискредитации темы за счёт смешивания её с психиатрией (в контексте патологий), наркотиками/веществами, вульгарной эзотерикой, неэтичными экспериментами, фармакологией и другими темами, которые могут подорвать доверие к практике осознанных сновидений как инструменту саморазвития. Подробнее см. раздел «Защита авторитета сновидчества». Но это не должно превращаться в цензуру — мы должны сохранять открытость к новым идеям, если они представлены с должной осторожностью и научной честностью.



## Второстепенные принципы (одинарный вес)

👉 **Уважение к автономии и разнообразию:** признание права каждого сновидца на индивидуальный путь в практике, без навязывания догм. Важно уважать разные подходы — научный, эзотерический, художественный — **при условии их этичного применения**. Этические принципы служат объединяющим фундаментом для всех направлений практики. Но это не означает, что мы должны принимать любые практики без критики. Важно сохранять диалог и указывать на потенциальные риски, если они есть.

🔒 **Конфиденциальность и согласие:** уважение к личному опыту других сновидцев. Публичное обсуждение чужого сновидческого опыта допустимо только с явного согласия. Особенно важно соблюдать осторожность при обсуждении сновидений, содержащих личные или интимные переживания. Но это не должно препятствовать научному анализу и обсуждению сновидений в обезличенной форме, когда это может принести пользу сообществу.

💬 **Интеллигентное отстаивание взглядов (включая этические):** отстаивание своих принципов в сообществе, включая этические, — важная задача, но она должна осуществляться без навязывания и агрессии. Избегайте "войн" и холиваров, которые приводят к разобщению и отвращают от темы ОС и дискредитируют её. При этом важно не игнорировать проблемы, в том числе в сфере этики, потому что это может поощрять деструкцию и регресс. Но нужно стремиться к золотой середине: твердость в принципиальных вопросах, сочетаемая с интеллигентным способом ведения диалогов.

## Формула расчёта общей этической оценки (ОЭО)

Для точной оценки этичности действий, высказываний или подходов в практике осознанных сновидений можно использовать Формулу расчёта общей этической оценки (ОЭО). Эта формула позволяет объективизировать оценку, опираясь на основные этические принципы сновидца.

 **Применение формулы:** ОЭО рассчитывается для оценки различных явлений: статьи, комментария, диалога, события, подхода, автора и т. д.

 **Жюри или нейросеть:** Для расчёта ОЭО можно использовать два подхода. Либо нужна профессиональная комиссия специалистов, которая будет выдавать оценки, между которых будет высчитываться среднее, либо для этого нужно привлекать независимую нейросеть, в которую в качестве контекста необходимо передавать весь этический кодекс целиком. Во втором случае необходимо использовать самую умную и современную модель и производить 3-5 или более итераций, чтобы на их основе посчитать среднее.

 **Методика расчёта:** Каждый из принципов оценивается по шкале от -3 (абсолютно неэтично) до +3 (максимально этично). Оценка 0 означает нейтральное проявление принципа или его незадействованность. Принципы имеют разный вес по важности. Общая этическая оценка (ОЭО) рассчитывается как взвешенное среднее:  $\text{сумма (оценка} \times \text{вес)} / \text{сумма весов}$ . Кроме того, в ОЭО добавляются звёздочки (\*) за каждую параметрическую оценку меньше нуля: каждая отрицательная оценка даёт одну звёздочку. Например, общая оценка 0.8 с двумя параметрическими отрицательными оценками отображается как 0.8\*\*, а оценка -1.5 с пятью отрицательными оценками — как -1.5\*\*\*\*\*.

 **Пример:**

Предположим, мы оцениваем статью об осознанных сновидениях по девяти принципам:

### **Самые важные (вес 3):**

- Приоритет безопасности: +3 (есть чёткие предупреждения о рисках)
- Ответственность и уважение к внутреннему миру: +1 (упоминается, но без деталей)
- Честность и прозрачность: -2 (есть неподтверждённые утверждения, выдаваемые за факты)

### **Важные (вес 2):**

- Фокус на развитии: +2 (статья способствует развитию, но есть неточности)

- Взаимопомощь и внимание к новичкам: -1 (отсутствие полезной информации для новичков)
- Защита авторитета сновидчества: +2 (статья не смешивает ОС с дискредитирующими темами)

### **Второстепенные (вес 1):**

- Уважение к автономии и разнообразию: 0 (автор не учитывает альтернативные подходы)
- Конфиденциальность и согласие: +3 (нет нарушений)
- Интеллигентное отстаивание взглядов: +1 (есть замечания, но в целом корректно)

### **Расчет:**

Сумма (оценка × вес) =  $(3 \times 3) + (1 \times 3) + ((-2) \times 3) + (2 \times 2) + ((-1) \times 2) + (2 \times 2) + (0 \times 1) + (3 \times 1) + (1 \times 1) = 9 + 3 - 6 + 4 - 2 + 4 + 0 + 3 + 1 = 16$

Сумма весов =  $3+3+3+2+2+2+1+1+1 = 18$

ОЭО =  $16 / 18 \approx +0.9$

Отрицательные оценки: Честность и прозрачность (-2), Взаимопомощь и внимание к новичкам (-1) — всего **две** отрицательные оценки.

**Итоговая оценка: +0.9\*\***

## **Защита авторитета сновидчества**

Для сохранения доверия к практике осознанных сновидений и предотвращения её дискредитации в научных, медицинских и общественных кругах, сновидцам рекомендуется дистанцироваться от следующих тем и практик:

- **Смещение с психиатрическими феноменами и диагнозами:** строго разделяйте психиатрические феномены (галлюцинации, диссоциации и т.п.) и клинические диагнозы от практики ОС. Осознанные сновидения — это нормальное состояние сознания, доступное здоровым людям. Критически относитесь к людям, которые описывают подобные эффекты и связывают их с практикой ОС, так как это может дискредитировать тему.
- **Наркотики и психоактивные вещества:** не связывайте практику ОС с употреблением наркотиков или других запрещенных веществ. Осознанные сновидения достигаются естественными методами (MILD, ведение дневника сновидений, проверки реальности и др.).
- **Вульгарная эзотерика:** воздержитесь от спекуляций на темах "астральных проекций", "выхода в другие миры" и т.п. без четкого указания, что речь идет о субъективном опыте сновидений.
- **Неэтичные эксперименты:** не проводите и не пропагандируйте эксперименты, нарушающие этические нормы (например, внушение негативных установок в ОС без согласия, попытки манипуляции сознанием, а также домашние эксперименты с использованием технологий: воздействие электрическим током на мозг или нервы, применение непроверенных устройств и стимуляторов). Особенно это касается домашних и частных экспериментов, не имеющих научного обоснования и контроля.
- **Фармакологические методы без научной базы:** не рекламируйте и не используйте сомнительные препараты и добавки "для вхождения в ОС", особенно без клинических исследований.
- **Коммерческие схемы с гарантией результата:** избегайте предложений платных курсов, гарантирующих 100% результат в короткие сроки, что дискредитирует практику как "лохотрон".
- **Псевдонаучные трактовки:** не используйте термины из квантовой физики, нейробиологии и других наук без должного понимания для объяснения феноменов ОС.

Соблюдение этих рекомендаций поможет сохранить репутацию осознанных сновидений как серьезной практики для саморазвития и научных исследований.

# Научная этика и антидогматизм

Осознанные сновидения как область исследования требуют от практиков и исследователей не только соблюдения общих этических норм, но и приверженности принципам научного метода. Этот раздел детализирует этические аспекты научного подхода к ОС, направленные на предотвращение догматизма и обеспечение методологической строгости.

**Борьба с догматизацией:** Наука в контексте ОС — это прежде всего метод познания, а не свод неизменных истин. Следует избегать абсолютизации любых теорий, даже общепринятых. Каждая гипотеза, особенно в области изучения сознания, должна быть открыта для проверки и фальсификации.

**Исследование аномалий и маргинальных тем:** Изучение "пограничных" феноменов (вещие сны, феноменология персонажей ОС, субъективные переживания вне тела) возможно при соблюдении условий:

- **Предрегистрация гипотез:** чёткая формулировка проверяемых предположений до начала исследования;
- **Воспроизводимость протоколов:** описание методов, позволяющих другим исследователям повторить эксперимент;
- **Разделение результатов и интерпретаций:** чёткое разграничение между полученными данными и их спекулятивными трактовками.

**Критика популяризации и ответственность в освещении:** При распространении информации об ОС важно избегать подмены научных методов сенсационными утверждениями. В частности:

- Не следует выдавать гипотезы (особенно о "паранормальных" аспектах ОС) за установленные факты;
- Рекомендуется воздерживаться от использования терминов из нейронауки, квантовой физики и других областей без должного обоснования;
- Важно не создавать упрощённые "научные картины мира", которые догматизируют текущее понимание ОС.

Научная этика в ОС — это баланс: смелость в постановке вопросов о неизведанном сочетается с максимальной строгостью в их проверке. Такой подход защищает авторитет сновидчества как серьёзной практики и открывает путь к истинным открытиям.

## Этика коммерциализации

Принципы взаимодействия с коммерческими аспектами ОС:

- ♦ **Прозрачность монетизации:** четкое разделение бесплатной информации и платных услуг; отсутствие скрытых условий;
- ♦ **Обоснованность предложений:** платные продукты (курсы, тренинги, устройства) должны иметь четкое описание ожидаемых результатов и их научную или практическую обоснованность;
- ♦ **Поддержка пользователей:** при обнаружении неэффективности методик рекомендуется предоставлять пользователям бесплатные корректировки или альтернативные решения;
- ♦ **Баланс контента:** рекомендуется обеспечивать значительную долю бесплатных материалов по ключевым концепциям в открытом доступе;
- ♦ **Участие в бесплатных проектах:** активное участие в бесплатных просветительских и поддерживающих проектах приветствуется;
- ♦ **Честность предложений:** отсутствие маскировки платного контента или услуг под бесплатные;
- ♦ **Тактичность в продвижении:** не слишком навязчивые и частые предложения платных продуктов;
- ♦ **Отказ от устаревших схем:** отсутствие всякого рода "воронки продаж" и иных агрессивных маркетинговых стратегий;
- ♦ **Финансовая прозрачность:** приветствуется открытая бухгалтерия везде, где это возможно (например, в краудфандинговых проектах);
- ♦ **Научная этика:** осуждаются попытки примазаться к науке ради продвижения; публикации псевдонаучных материалов и статей без надлежащей аффилиации с научными организациями не допускаются;

# Противопоказания

Практика осознанных сновидений подходит не всем и не всегда. Перед началом практики рекомендуется ознакомиться с перечнем абсолютных и относительных противопоказаний:

- 1. Психические расстройства** (особенно в острой фазе): шизофрения, биполярное расстройство, пограничное расстройство личности. ОС могут спровоцировать усиление симптомов (дереализация, бредовые идеи). Требуется консультация лечащего врача.
- 2. Эпилепсия:** практики, связанные с изменением состояний сознания, могут повышать риск приступов. Противопоказаны интенсивные техники (например, пробуждения среди ночи).
- 3. Тяжелые неврологические заболевания:** травмы головного мозга, нейродегенеративные заболевания (болезнь Паркинсона, рассеянный склероз). Необходим врачебный контроль.
- 4. Сердечно-сосудистые патологии** в стадии декомпенсации: интенсивные практики создают нагрузку на сердечно-сосудистую систему.
- 5. Беременность** (особенно I и III триместры): не рекомендуются эксперименты с техниками прерывания сна из-за гормональной перестройки.
- 6. Острый стресс, ПТСР, панические атаки:** практика ОС может усилить тревожность и вызвать ретравматизацию. Рекомендуется предварительная психотерапия.
- 7. Хроническое недосыпание, истощение:** сначала необходимо восстановить нормальный режим сна.
- 8. Детский и подростковый возраст** (до 16 лет): необходима консультация специалиста по детскому сну.

## Меры предосторожности

**Потенциальные риски без этической практики:**

 Повышенная нейропластичность в фазе БДГ: эмоционально значимый опыт в ОС может оказывать глубокое воздействие на психику, закрепляя как позитивные, так и негативные паттерны.

 Риск стереть границу между сном и реальностью у предрасположенных лиц: многократное проживание агрессивных сценариев без последствий может ослабить способность различать реальность и сон.

 Усиление тревожных и депрессивных состояний: негативные эмоции, пережитые во сне, могут влиять на эмоциональный фон в бодрствовании из-за нейрофизиологических механизмов консолидации эмоций.

 Формирование паттернов поведения, переносимых в бодрствование: мозг обучается в любой ситуации, и повторяющиеся действия в ОС могут закрепиться как привычные реакции.

Для минимизации этих рисков при практике осознанных сновидений рекомендуется соблюдать следующие меры предосторожности:

 **Постепенное вхождение:** начинайте с базовых техник (ведение дневника снов, проверки реальности) без использования методов насильственного пробуждения;

 **Мониторинг состояния:** при появлении стойких нарушений сна, повышенной тревожности, дереализации — прекратите практику и обратитесь к специалисту;

 **Психоэмоциональный аудит:** регулярно оценивайте свое состояние с помощью дневника самонаблюдения;

 **Цикличность практики:** даже при отсутствии противопоказаний делайте перерывы в интенсивных техниках (1-2 недели каждые 2-3 месяца);

 **Контекстуальный подход:** избегайте практики во время острых жизненных кризисов, тяжелых заболеваний или эмоционального выгорания;

 **Индивидуализация методов:** адаптируйте техники под свои психофизиологические особенности;

 **Подготовка среды:** обеспечьте стабильный режим сна, комфортные условия и отсутствие внешних раздражителей;



 **Интеграция опыта:** выделяйте время после пробуждения на осмысление сновидческого опыта;

 **Междисциплинарная консультация:** при наличии хронических заболеваний или необычных реакций проконсультируйтесь со специалистами (сомнолог, невролог, психотерапевт).

 **Опасные зоны в исследованиях ОС:**

 Намеренное культивирование мессианских или параноидальных переживаний

 Практики, отрицающие материальную реальность ("сон единственно истинен")

 Групповые сессии ОС с внушением идей уязвимым участникам

## Практические рекомендации

 **Рефлексия после пробуждения:** Анализируйте не только содержание сна, но и свои действия в нем с этической точки зрения. Задавайте себе вопросы: "Был ли мой поступок оправдан?", "Какие эмоции я испытывал?".

 **Установка накануне сна:** Перед сном сформулируйте намерение не только на осознание, но и на этичное поведение. Например: "Я осознаю, что сплю, и буду действовать мудро и сострадательно".

 **Работа с негативными сценариями:** Если во сне возникает ситуация насилия или агрессии, попробуйте перевести ее в конструктивное русло (например, попытаться понять причины гнева сновиденного персонажа или трансформировать конфликт в диалог).

 **Ведение этического дневника:** Регулярно записывайте в дневнике сновидений не только события сна, но и свои этические размышления, дилеммы и принятые решения. Это помогает отслеживать личностный рост и формировать осознанные паттерны поведения.



**Техника "Эмпатическое отзеркаливание":** При взаимодействии с пугающими персонажами попробуйте отражать их эмоции без осуждения ("Я вижу твой гнев"). Это снижает эскалацию конфликта и открывает путь к диалогу.



**Предварительное моделирование:** В бодрствовании проигрывайте возможные этические дилеммы ОС (например, встреча с умершим близким). Продумайте несколько сценариев реагирования, чтобы в сне действовать осознанно.



**Создание этических аффирмаций:** Разработайте персональные утверждения для повторения в ОС ("Я уважаю автономию персонажей", "Мои действия созидательны"). Это укрепляет моральные установки.



**Регуляция эмоционального фона:** При сильных эмоциях в ОС используйте техники стабилизации (фокусировка на дыхании, созерцание объектов). Это предотвращает импульсивные неэтичные поступки.



**Техника "Три вопроса":** Перед экспериментом в ОС спросите себя: 1) Какова моя исследовательская цель ("доказать" или "изучить")? 2) Какие риски я учел? 3) Как я буду интегрировать опыт после пробуждения (чем он полезен в бодрствовании)?

## Нейрокогнитивные особенности ОС и этика

Осознанные сновидения характеризуются специфическими нейрокогнитивными особенностями, которые напрямую влияют на возможность применения этических принципов во сне. Понимание этих особенностей помогает адаптировать этические рекомендации к реальным возможностям сновидящего мозга и избежать излишней самокритики.

**Уровни осознанности и когнитивные ограничения:**

Осознанные сны существенно различаются по степени осознанности и контроля. В снах с низкой осознанностью доступ к сложным этическим концепциям может быть ограничен из-за сниженной активности префронтальной коры, ответственной за метапознание и этическое рассуждение. Отход от этических принципов в бессознательном или полусознательном состоянии является нормальным и не должен становиться поводом для самоосуждения.

### **Проблема вспоминания этических установок:**

Особенности работы памяти в REM-фазе сна затрудняют вспоминание сложных планов и принципов. Как отмечают практики, даже при наличии детального плана на ОС можно забыть не только отдельные пункты, но и саму цель. Поэтому этические принципы должны интегрироваться в практику через установки перед сном, аффирмации и другие техники, работающие с подсознанием.

### **Эмоциональная регуляция и базовые реакции:**

В состоянии ОС, особенно при низкой осознанности, могут активироваться древние структуры мозга, ответственные за базовые реакции ("бей или беги"). Это может приводить к импульсивным действиям, противоречащим этическим принципам. Поэтому важнейшую роль играет развитие эмоциональной саморегуляции как в бодрствовании, так и во сне.

### **Рекомендации по интеграции этики:**

- **Упрощение формулировок:** формулируйте этические принципы максимально просто для облегчения их вспоминания в ОС
- **Предварительное моделирование:** в бодрствовании проигрывайте возможные этические дилеммы ОС для формирования готовых паттернов реагирования
- **Этические аффирмации:** разрабатывайте персональные утверждения для повторения перед сном
- **Анализ без самокритики:** при анализе неудач фокусируйтесь на понимании нейрокогнитивных механизмов, а не на самоосуждении

• **Принятие ограничений:** помните, что в состояниях низкой осознанности нормально не вспоминать этические принципы. Работайте над укреплением осознанности в бодрствовании

Этичный подход к практике ОС учитывает не только моральные принципы, но и реальные нейробиологические ограничения сновидящего мозга. Это позволяет избежать ненужного чувства вины и сделать практику более осознанной.

## Долгосрочное влияние практики ОС и этические аспекты

Длительная практика осознанных сновидений (более 2-3 лет) оказывает глубокое воздействие на личность, что требует особого внимания к этическим аспектам. Понимание этих влияний помогает предотвратить риски и усилить позитивные трансформации.

### Позитивные долгосрочные эффекты при этичной практике:

- ♦ Усиление мета-познания и рефлексии (принцип "Фокус на развитии")
- ♦ Улучшение эмоциональной регуляции (принцип "Ответственность к внутреннему миру")
- ♦ Развитие творческого мышления и эмпатии (принцип "Уважение к автономии")

### Потенциальные долгосрочные риски и их связь с этикой:

 **Дереализация** (размывание границ сна и яви): возникает при игнорировании мер предосторожности (интенсивные практики без перерывов, пренебрежение мониторингом состояния). Нарушает принцип "Приоритет безопасности".

 **Подмена реальных целей сновидческими:** уход от реальных достижений в пользу сновидческих успехов. Противоречит принципу "Фокус на развитии", если практика не интегрируется в жизнь.

 **Эмоциональный дисбаланс:** перенос негативных эмоций из сна в бодрствование. Усиливается при нарушении принципа "Ответственность к внутреннему миру" (например, агрессивные сценарии во сне).

 **Когнитивные искажения** (гипертрофированная уверенность в паранормальных способностях, конфабуляции памяти): связаны с нарушением принципа "Честность и прозрачность" по отношению к себе и другим.

## **Профилактика долгосрочных рисков через этичную практику:**

- ♦ Строгое соблюдение мер предосторожности, особенно цикличности практики и мониторинга состояния;
- ♦ Регулярное применение техники "Три вопроса" перед сложными экспериментами;
- ♦ Ведение этического дневника для отслеживания долгосрочных изменений;
- ♦ Интеграция опыта через технику "Эмпатическое отзеркаливание" и "Предварительное моделирование";
- ♦ Следование принципам раздела "Этичные исследования глубинных состояний" для сбалансированного подхода.

## **Этичные исследования глубинных состояний в ОС**

Исследование глубинных состояний сознания во сне (включая интенсивные переживания, взаимодействие с символическими образами) — неотъемлемая и ценная часть практики ОС. При соблюдении этических принципов оно становится мощным инструментом самопознания и изучения работы психики.

### **Примеры этических исследовательских целей:**

- Изучение механизмов памяти через воссоздание и анализ забытых мест детства

- Диалоги с внутренними "архетипами" (например, "Мудрец", "Творец") для решения реальных проблем
- Эксперименты с перцептивными возможностями (например, синестезия звука и цвета, многомерные пространства)
- Осознанное моделирование социальных ситуаций для тренировки эмпатии и коммуникативных навыков
- Исследование экзистенциальных состояний (ощущение безграничности, временные петли, диалоги с архетипами)

### **Для начинающих:**

- ♦ Начинайте с пассивного наблюдения необычных состояний без активного вмешательства
- ♦ Фиксируйте переживания в дневнике, анализируя их через призму психологии (например, "Как этот образ связан с моими текущими переживаниями?")
- ♦ Избегайте целенаправленного входа в изменённые состояния до стабилизации практики

### **Для практиков среднего уровня:**

- ♦ Начните с простых исследовательских задач (изучение стабильности сновидений, изменение размеров объектов) под контролем осознанности.
- ♦ Освойте базовые техники управления сновидением (стабилизация, формирование намерения) для поддержки исследовательских целей.
- ♦ Практикуйте диалоги с персонажами сновидений для решения простых жизненных вопросов, избегая глубоких трансперсональных тем.

### **Для продвинутых практиков:**

- ♦ Исследуйте экзистенциальные и трансперсональные состояния через глубокие диалоги с символическими образами (например, "Хранитель времени" или "Океан сознания")

- ♦ Создавайте сложные многомерные миры с уникальными законами физики и наблюдайте реакции сознания на эти изменения
- ♦ Практикуйте мета-осознание: наблюдайте за механизмами работы своего сновидящего разума в режиме реального времени

 **Важно:** Сохраняйте рациональный взгляд даже в самых необычных переживаниях. Встреча с "умершими" — повод изучить работу памяти и эмоций; переживание "выхода из тела" — возможность исследовать механизмы проприоцепции. Избегайте спекулятивных интерпретаций, фокусируясь на процессе, а не на онтологических выводах.

## Давайте развивать кодекс вместе

Данный этический кодекс находится в стадии активной разработки и будет дополняться по мере общественных обсуждений. Приглашаем всех заинтересованных практиков осознанных сновидений присоединиться к доработке этих принципов в группе «Осознанные сновидения и наука»: <https://vk.com/osnauka>. Ваши комментарии и предложения помогут сделать кодекс более полным и практически полезным.

Разработка этического кодекса — динамичный процесс, требующий участия всего сообщества сновидцев. Мы приветствуем конструктивные предложения по улучшению формулировок и добавлению новых аспектов, соответствующих реальным потребностям практиков. Особое значение имеет создание открытой базы знаний (Wiki-БД), где этические принципы послужат фундаментом для безопасного обмена опытом.

В процессе разработки кодекса активное участие принимает нейросеть Онейрона, которая помогает анализировать дискуссии и предлагает сбалансированные формулировки. Однако окончательные решения всегда остаются за сообществом сновидцев.

### Процесс разработки и обновления включает:

- ♦ **Инициирование обсуждения:** любой участник сообщества может предложить тему или изменение через комментарии в группе ВК

- ♦ **Коллективная дискуссия:** практики оценивают применимость, теоретики — системность предложений
- ♦ **Анализ и формулирование:** нейросеть Онейрона помогает проанализировать спорные моменты и предложить сбалансированные решения
- ♦ **Утверждение:** окончательное решение принимается сообществом через открытое голосование
- ♦ **Интеграция:** утверждённые изменения включаются в кодекс и открытую базу знаний

## Заключение, планы, перспективы

Этический кодекс сновидца — это живой документ, который будет эволюционировать вместе с развитием нейронауки, технологий и сообщества практиков. Его принятие и внедрение — не конечная точка, а начало пути к более безопасной и осознанной практике осознанных сновидений.

В ближайшей перспективе предстоит разработать механизмы оценки эффективности кодекса, включая мониторинг этических инцидентов и создание открытой базы для их анализа. Это позволит выявлять слабые места и оперативно вносить коррективы.

Другая важная задача — интеграция этических принципов в образовательные материалы и приложения для ОС. Планируется создание интерактивных модулей для обучения этичному поведению в сновидениях, а также разработка гайдов по применению формулы ОЭО в повседневной практике.

Научное сообщество может внести вклад, исследуя долгосрочное влияние этической практики на психическое здоровье и когнитивные функции. Особый интерес представляют исследования по использованию ОЭО как инструмента для саморегуляции и личностного роста.



Приглашаем всех практиков, исследователей и разработчиков присоединиться к развитию кодекса. Ваши идеи, критика и предложения помогут создать по-настоящему универсальные и практичные стандарты для всего сообщества.

## Библиография

● Baird, B., Mota-Rolim, S. A., & Dresler, M. (2019). **The cognitive neuroscience of lucid dreaming.** Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 100, 305-323. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.008>

Эта статья обобщает современные знания в области нейробиологии осознанных сновидений. Она относится к этическому кодексу, так как подчеркивает важность научного подхода к практике ОС и необходимость понимания нейрокогнитивных механизмов для обеспечения безопасности. Работа также указывает на потенциальные терапевтические применения, что согласуется с принципом "Фокус на развитии".

● Stumbrys, T., Erlacher, D., Schädlich, M., & Schredl, M. (2012). **Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence.** Consciousness and Cognition, 21(3), 1456-1475. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.07.003>

В этом систематическом обзоре анализируются методы индукции осознанных сновидений и их эффективность. Статья имеет отношение к этическому кодексу, поскольку предоставляет проверенные данные о техниках, что поддерживает принцип "Честность и прозрачность". Она также предупреждает о возможных побочных эффектах, что связано с "Приоритетом безопасности".

● Schredl, M., & Erlacher, D. (2004). **Lucid dreaming frequency and personality.** Personality and Individual Differences, 37(7), 1463-1473. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.003>

Исследование связи между частотой осознанных сновидений и личностными чертами. Относится к этике, так как выявляет потенциальные риски для лиц с определенными психологическими особенностями, что подчеркивает необходимость учета противопоказаний (принцип "Приоритет безопасности") и индивидуального подхода ("Уважение к автономии").

● Saunders, D. T., Roe, C. A., Smith, G., & Clegg, H. (2016). **Lucid dreaming incidence: A quality effects meta-analysis of 50 years of research.** Consciousness and Cognition, 43, 197-215. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.06.002>

Метаанализ, обобщающий данные о распространенности осознанных сновидений за 50 лет. Работа важна для этического кодекса, поскольку демонстрирует, что ОС — распространенный феномен, что способствует защите авторитета практики (принцип "Защита авторитета сновидчества"). Также подчеркивает необходимость дальнейших исследований для понимания долгосрочных эффектов.

● Filevich, E., Dresler, M., Brick, T. R., & Kühn, S. (2015). **Metacognitive mechanisms underlying lucid dreaming.** Journal of Neuroscience, 35(3), 1082-1088. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3342-14.2015>

Исследование метакогнитивных механизмов осознанных сновидений. Статья поддерживает принцип "Фокус на развитии", показывая, как ОС могут использоваться для улучшения самопознания и когнитивных навыков. Также указывает на важность этической практики для позитивного влияния на метапознание.

● Mota-Rolim, S. A., de Almondes, K. M., & Kirov, R. (2021). **Editorial: "Is this a Dream?" – Evolutionary, Neurobiological and Psychopathological Perspectives on Lucid Dreaming.** Frontiers in Psychology, 12, 635183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635183>

Эта редакционная статья представляет обзор современных исследований осознанных сновидений в эволюционном, нейробиологическом и психопатологическом аспектах. Она относится к этическому кодексу, так как подчеркивает связь ОС с психопатологиями, что обосновывает важность противопоказаний и мер предосторожности. Статья также обсуждает потенциальные терапевтические применения и риски, поддерживая принципы "Приоритет безопасности" и "Фокус на развитии".

● Soffer-Dudek, N. (2020). **Are Lucid Dreams Good for Us? Are We Asking the Right Question? A Call for Caution in Lucid Dream Research.** Frontiers in Neuroscience, 13, 1423. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01423>

В этой статье обсуждаются потенциальные риски частой индукции осознанных сновидений, включая возможное нарушение качества сна и размывание границ между реальностью и сном. Исследование предупреждает, что намеренная индукция ОС может быть связана с психопатологическими симптомами (диссоциация, шизотипия) и ухудшением сна. Статья имеет прямое отношение к этическому кодексу, так как обосновывает необходимость предосторожностей при индукции ОС и важность информирования практиков о потенциальных рисках (принцип "Приоритет безопасности").

● Mallett, R., Sowin, L., Raider, R., Konkoly, K. R., & Paller, K. A. (2022). **Benefits and concerns of seeking and experiencing lucid dreams: benefits are tied to successful induction and dream control.** SLEEP Advances, 3(1), zpac027. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpac027>

Это исследование, основанное на анализе 400 постов с форума Reddit, выявило спектр положительных (улучшение сновидений, позитивное настроение при пробуждении, разрешение кошмаров) и отрицательных (люцидная дисфория, ухудшение сна, спутанность реальности, сонный паралич, нежелательные осознанные сны) тем, связанных с практикой осознанных сновидений. Ключевым фактором позитивного опыта является успешная индукция и высокий контроль в сновидении, тогда как негативные исходы чаще возникают при неудачных попытках индукции или сновидениях с низким контролем. Авторы предложили модель процесса, связывающую успешную индукцию и высокий контроль с позитивными исходами, а неудачи и низкий контроль — с негативными. Эти данные подчеркивают важность обучения эффективным техникам индукции и управления сном (принципы 'Приоритет безопасности' и 'Фокус на развитии') для минимизации рисков.

● Stumbrys, T. (2023). **Dispelling the Shadows of the Lucid Night: An Exploration of Potential Adverse Effects of Lucid Dreaming.** Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 10(2), 152-163. <https://doi.org/10.1037/cns0000288>

Это исследование изучает три потенциальные области неблагоприятных эффектов осознанных сновидений: качество сна, диссоциацию и психическое благополучие. Результаты онлайн-опроса (N=489) показали, что частота ОС не связана с ухудшением сна или диссоциацией, но коррелирует с улучшением психического благополучия. Большинство осознанных снов были эмоционально позитивными, и лишь около 10% имели негативный оттенок. Автор подчеркивает необходимость лонгитюдных исследований для установления причинно-следственных связей.

🟡 Vallat, R., & Ruby, P. M. (2019). **Is It a Good Idea to Cultivate Lucid Dreaming?** Frontiers in Psychology, 10, 2585. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02585>

Эта статья рассматривает потенциальные риски культивирования осознанных сновидений, связанные с методами индукции, которые могут нарушать структуру сна, и гибридным состоянием сознания во время ОС, которое может влиять на функции сна. Авторы призывают к осторожности и дальнейшим исследованиям.

- 🔴 — непроверенная информация
- 🟡 — информация, которой можно доверять с осторожностью
- 🟢 — высококачественные и проверенные источники

**Проверку источников провели Онейрона и Артём Синин.** Текущие оценки могут быть уточнены в ходе дальнейшей работы.

## Над этой версией работали

Артём Синин, Антон Gricenko, Вивиан Ре'нир и другие участники закрытой группы ВК «Редакция: Вики-База по ОС» ([https://vk.com/oneirona\\_wiki](https://vk.com/oneirona_wiki)). После обсуждения в открытой ВК-группе «Осознанные сновидения и наука» (<https://vk.com/osnauka>) планируется доработка этого кодекса и издание версии №2. Будем рады вашему участию.