



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ

Дипломна робота

"Від духовних практик до практик майндфулнес"

Садовнікова Оксана

(Львів-8)

Київ 2021

План:

1. Вступ.....	3
2. Східне коріння майндфулнес.....	5
3. Сутність духовних практик.....	20
4. Західний підхід майндфулнес.....	32
5. Висновки.....	38
6. Список літератури.....	39

1. Вступ

Сьогодні ми спостерігаємо вкрай цікаву ситуацію на теренах психотерапії: збагачуються старі методи та інструменти, виникають нові підходи, є акцент на інтеграції досвіду різних підходів, а також зростає важливість наукового підґрунтя для сучасних методів психотерапії.

Одним з таких сучасних підходів є **майндфулнес** (безоціночне фокусування на поточному моменті; усвідомлена, уважна та доброзичлива присутність у житті), ефективність якого підтверджують рандомізовані наукові дослідження у різних сферах.

Історія виникнення цього підходу дуже цікава: професор Массачусетського університету Kabat-Zinn, який ще в студентські роки займався дзен-буддизмом, йогою, східними єдиноборствами, та мріяв пов'язати ці практики з наукою, у 80-х роках минулого століття опинився перед витокami духовної медицини та став першим, хто запропонував використовувати медитативні практики з лікарською метою. Він створив програму для зниження стресу, яка й сьогодні використовується у всьому світі.

Філософи давно наполягають, що життя в «теперішньому моменті» робить людину щасливішою. Та довгий час медитація була лише частиною сфери духовних практик та методів саморозвитку, хоча практика цілеспрямованого, безоціночного усвідомлення моменту за моментом свого досвіду була добре відома з давніх часів, як на Сході, так і на Заході. А духовні системи ще й досі є кладязем систематизованого матеріалу дослідження психіки, за допомогою спеціально розроблених психотехнологій.

Проте сьогодні сучасність платить величезну ціну за те, що, у гонитві за «успішним успіхом», відкинула і залишила без уваги «силу», яка живить людське життя, надаючи йому енергію і зміст – буття в теперішньому моменті. На індивідуальному рівні результатом цього є збіднений, нещасливий і незадовільний спосіб життя, так само як і зростаюче число емоційних і психосоматичних проблем та криз.

Сьогодні людина постала перед прірвою незбагненої некерованості своєю власною природою. Саме досягнення науково-технічного прогресу все більш об'ємно виявляють внутрішню недосконалість людини, її неготовність і неспроможність зрозуміти, що оволодіння природою за допомогою могутності розуму задля задоволення своїх потреб вимагає від людини усвідомлення нової відповідальності; могутність сил зовнішньої природи, якими оволоділо людство, спонукає людину до адекватного оволодіння силами своєї внутрішньої природи.

Тож на даному етапі розвитку відбувається переформулювання на новому рівні проблеми єдності душі і тіла у багатоманітності аспектів їх взаємодії. Актуальними на цей час є питання єдності різноманітних сутнісних характеристик людини: інтуїції та розуму, почуттів, відчуттів і цінностей, принципів та ідеалів.

Сьогодні сучасна людина стоїть перед проблемою занурення у свій внутрішній світ та пізнання себе. Допомогою у цьому їй може слугувати майндфулнес, який дає можливість людині стати на свій особистий шлях самопізнання та самоконтролю. Крім того, він сприяє збільшенню рівня усвідомленості та цілісності особистості, формуванню нових особистісних якостей, розвитку наявних і оволодінню новими здібностями, розширенню свідомості.

Тож, майндфулнес – це підхід, який поєднав східне коріння та західну систематизацію, і ми пропонуємо пройти разом з нами шлях його виникнення і становлення: від духовних практик до наукових досліджень, для самостійного аналізу його ефективності та корисності для нас та наших клієнтів, та розуміння однієї з неочікуваних та багатообіцяючих тенденцій в бізнесі, медицині, освіті, науці, яку закладає майндфулнес.

2. Східне коріння майндфулнес

Отже, практики усвідомлення мають в своїй основі буддійське коріння (як наголошував сам Kabat-Zinn), проте у наш аналіз ми включили ще деякі духовні школи, оскільки вважаємо, що вони також несли у собі компоненти практик майндфулнес.

Духовні традиції є плодами багатовікового вивчення людського розуму, яке поєднувало у собі систематичне спостереження, експеримент і теорії, причому в манері, дуже близькій до наукових методів [10]. Практика культивування духовних, цілющих, незвичайних станів свідомості сходить до зорі людської історії. Вона є найбільш характерною рисою шаманізму — найдавнішої проторелігії людства, що включає в себе мистецтво цілительства [20].

Шаманізм

Найбільш прадавні форми духовних практик можна виявити вже в первісних культурах у стадії прояву професійного «жрецтва». Походження шаманізму губиться в глибині століть. Йому, імовірно, від 30 до 40 тисяч років, і він своїм коріннями йде в еру палеоліту.

Центральне вірування шаманізму полягає в тому, що існують два світи, що тісно прилягають один до одного та часом перекриваються, але залишаються окремими. Це фізичний світ, у якому ми живемо, і духовний світ, населений силами, які направляють і контролюють фізичний. Таким чином, наша взаємодія з духовним світом набуває значної важливості. Саме тут набуває вирішального значення роль шамана. Він здатний увійти в світ духів і встановити контакт із силами духовного світу.

По суті, сила шамана лежить в оволодінні екстатичними техніками з використанням сновидінь і трансівних станів. Є також причини вірити, що прадавні шамани займалися практиками, які можна позначити як прототипи сучасних систем йоги й медитації.

Шаманізм виник до буддизму, християнства, ісламу, мітраїзму, язичества в слов'янському і європейському світі. Це дійсно фундамент усіх

культур, проторелігія, що передувала будь-яким іншим організованим формам релігії.

Багато патернів та парадигм шаманського досвіду збереглися в тій або іншій формі в більш пізніх релігійних традиціях. Ініціаційний досвід смерті-воскресіння знайшов свій розвиток у містеріях воскреслого бога-рятівника. Структурні елементи камлання і інших форм шаманської практики явно проглядаються в даосизмі, індуїстському та буддійському тантризмі. По-перше, шаманізм як би задав деяку парадигму певним типам релігійного досвіду, який, очевидно, тільки й може розгортатися в цій парадигмі, і тому шаманське в ряді випадків виявляється релігійно-універсальним, але, що вперше проявилось в шаманізмі. По-друге, часто шаманські мотиви й форми практики мають характер деривата, тобто свідомо використовуваного й переосмисленого елемента релігійної практики [20; 31].

Практики прадавніх релігій на початкових стадіях роботи неопіфита включали набір методів, аналогічний шаманським практикам, однак надалі вони суттєво ускладнилися. Насамперед змінилася мета подібних практик. Поряд із традиційною метою - збільшенням особистої сили - з'явилися й інші: досягнення звільнення, гармонізація з навколишнім світом, цілісність [27; 31].

Практики Прадавньої Греції

Незважаючи на те, що більшість шкіл і вчень у прадавній Греції прийнято розглядати як філософські, багато які з них містять виражені елементи й навіть розвинені системи духовних практик. Деякі з них, наприклад піфагорейство, носили містичний характер, інші ж були орієнтовані на чисто утилітарні цілі, які можна охарактеризувати як підвищення рівня психологічної адаптованості людини до умов навколишнього світу. Саме із цих традицій бере свій початок сучасна західна психотерапія, метою якої є саме підвищення рівня соціальної адаптації.

Серед давньогрецьких практик утилітарної спрямованості можна згадати стоїцизм, епікурейство, кінізм. На жаль, від перших двох систем до нас дійшли лише їх завдання, але не методи психологічної перебудови. Так,

згідно з вченням Зенона, істинно вільним може вважати себе тільки той, хто здатний змусити себе спокійно ставитися до всього, включаючи насолоди, багатство, біль, смерть. Прямою протилежністю світосприйманню Зенона були постулати його сучасника Епікура, який проголошував, що тільки життя, прожите в задоволеннях та задоволення власних бажань, сприяє гармонійному розвитку особистості.

Неважко зрозуміти, що й «стоїчний» і «епікурейський» стани не досягаються тільки за допомогою міркувань про них або через переконаність, що треба діяти саме в такий спосіб. Їх можна досягти лише регулярною практикою психологічної роботи. Оскільки теоретична частина цих вчень відділена від практичної, вони, на жаль, сприймаються сьогодні як чисто філософські або етичні.

Парадоксально, але незважаючи на відсутність достовірних відомостей про кінізм, до нас дійшли згадування про кінічні психопрактики. Кініки виходили з можливості «тренування» себе для виживання в несприятливих умовах. Так, один з кінічних мудреців спав тільки на піску, інший - просив протягом багатьох років милостиню в статуї, щоб «звикнути до людської байдужності», Діоген, як відомо, обходився без зайвих речей. Дані практики, по суті, подібні до поведінкових тренінгів, які використовуються у сучасній психотерапії.

В грецьких практиках набагато більшого значення, ніж в східних, відіграє розум. Фактично багато з них можна охарактеризувати як методи раціоналізації емоцій за допомогою інтелекту.

Даосизм

Стрижневою категорією даосизму було поняття «дао» (у перекладі з китайського шлях, дорога), яке виражало ідею природнього ходу подій. Гармонізація з дао, досягнення стану сполучуваності своїх дій і вчинків із природнім ходом подій, не спротив йому (У-Вей), є вищою метою всіх практик даосизму. Дао панує скрізь і в усьому, завжди й безмежно. У природі все підлегле дао. Духовний характер дао веде до можливості його пізнання чисто

інтуїтивним способом. За структурою і процесом пізнання дао — пізнання споконвічного стану, цілісності психічного й фізичного. У цьому сенсі ми можемо позначити даосизм не тільки як систему технік та практик для збереження фізичного й психічного здоров'я, але і як певну систему теоретичних уявлень, що окреслює картину практичної психології та духовного шляху.

Однак уже в класичній книзі даосизму Дао-де-дзин намічається й інша мета даоських практик - досягнення індивідуального безсмертя, яке здійснювалося у двох напрямках. Школи Вей-дань - зовнішнього еліксиру - намагалися синтезувати хімічні речовини, що подовжують життя [21; 27].

Школи Ней-дань - внутрішнього еліксиру - прагнули зробити необхідні зміни безпосередньо в організмі людини, які називалися «алхімічна трансформація» або «вирощування внутрішньої дитини», та здійснювались за рахунок системи контролю внутрішніх енергетичних потоків в організмі. Тут основою служили численні вправи в дихальній гімнастиці й медитації, які призводили до нагромадження та особливого розподілу в тілі людини життєвої енергії — ци. Ця практика сьогодні відома як *цигун*.

Дихальні вправи проводилися в стані повного спокою, самозаглиблення й споглядання. Даоси вважали, що після народження людині слід дихати ембріональним диханням, по замкненому колу.

На відміну від більшості західних духовних вчень, даосизм крім душі розглядає й тіло як сутність, необхідну для досягнення безсмертя.

Важливим елементом даоських практик було формування специфічного психологічного стану - стану безоцінного недуального сприйняття, у якому даос, на відміну від звичайної людини, не дає поточним подіям емоційної оцінки. З філософської точки зору, це обґрунтовується нездатністю людини пізнати всю складність навколишнього світу, а отже, сформувати дійсно вірне судження про що-небудь. Із психологічної - такий стан сприяє більш цілісному сприйняттю світу, дозволяє зберегти енергію й більш гнучко реагувати на поточні події.

Особливу роль серед даоських технік відіграли бойові мистецтва, які служили як методом розвитку, так і критерієм розвиненості практикуючого. Відмінність даоських бойових мистецтв від відповідних систем інших народів полягала в тому, що акцент робився на внутрішню роботу, а не на тренування фізичних якостей [21; 27].

Буддизм

Буддизм важко назвати релігійною системою, це скоріше філософсько-етична доктрина й психотехнічна система. Буддизм — заклик освоїти трансперсональні психічні стани, пізнати «споконвічне» як свою єдину батьківщину і припинити страждання, піднявшись над полем хвороби, старості й смерті. Саме споглядання, а не догматичні визначення або філософські концепції становили стрижень буддійської Дхарми. Більше того, саме результати споглядання лягали в основу того або іншого навчання й саме вони служили критеріями його істинності.

Ключовою філософською і психологічною темою буддизму було «страждання», і вона розкрита в чотирьох Шляхетних Істинах:

1. Життя є страждання - страждання є онтологічним фактом тому, що всі три базові якості життя: мінливість (анічча), незадовільність (дуккха), і безсамостність (анатта) є ознаками страждання [21].

2. Джерелом страждань є бажання - бажання завжди породжує нестійкий стан розуму, у якому сьогодення ніколи не задовольняє.

3. Існує метод звільнення від страждань, заснований на рятуванні від бажань. Знищення бажань призводить до знищення страждань. Однак мова йде не про викорінювання конкретних бажань, а про знищення прихильності до бажань взагалі й залежності від них.

4. Існує шлях звільнення від страждань - «Шляхетний Восьмеричний Шлях», що включає в себе головним чином аспект моралі, аспект духовної дисципліни, аспект самоспоглядання:

- правильна мова (тобто розумна, миролюбна, правдива);
- правильне знання (визнання чотирьох Шляхетних Істин);

- правильне мислення (відмова від низинних інстинктів);
- правильна дія (з позиції моралі й етичних норм);
- правильне заняття («заробляючи на життя, не шкодь іншим»);
- правильна свідомість (бажання й прояви людини контролюється нею самою);
- правильне зусилля (злі тенденції особистості пригнічуються, добрі - розвиваються);
- правильне самовладання (концентрація й розвиток наміру).

Поняття «правильне» на цьому шляху визначається конкретним суб'єктом, що бере на себе відповідальність за те, що відбувається. У свою чергу, вісім шаблів цього шляху розділяються на три етапи (два шаблі в першому й по три у двох останніх): це етапи мудрості (праджня), дотримання обітниць або моральності (шила) і зосередження (самадхі).

Слово «праджня» вживається у змісті «розуміння», тобто екзистенціально пережитого знання. Перший шабель припускає екзистенціально пережите розуміння й прийняття Чотирьох Шляхетних Істин. Другий – розвиток наміру реалізувати суть вчення Будди й рішучість іти зазначеним шляхом.

Етап шили містить у собі три шаблі: утримання від неправди, наклепу, лайок; відмова від насильства, присвоєння чужого, неправильної сексуальної поведінки та вживання алкоголю; соціальне вираження правильної поведінки, тобто відмова від професій, пов'язаних з порушенням її принципів.

Третій етап – етап зосередження припускає властиво психотехніку, завдяки якій в остаточному підсумку й досягається нірвана. Попередні етапи є необхідною передумовою успішного заняття психотехнікою. Етап зосередження також містить у собі три шаблі: перша полягає у наполегливості у заняттях духовною практикою; друга – у повній поглиненості нею на фізичному (тіло), вербальному (мова) і психічному (думка) рівнях, а також споглядальному розгляді природи свідомості; третій шабель - у занятті високо

розробленими формами психотехніки, що призводять до повного припинення афективних станів психіки й знаходження нірвани [27; 31].

Буддисти активно використовували медитативні техніки, які розділяли на дві групи: саматха й віпасана. Техніки першої групи спрямовані на призупинення діяльності свідомості, її заспокоєння. Друга група технік являла собою аналітичне споглядання, тобто інтелектуальну інтерпретацію явищ.

Послідовники буддійської йоги виділяли вісім рівнів розвитку свідомості в процесі медитативної практики (дх'яна).

1. Послідовний розвиток п'яти якостей: мислення, спрямованого на об'єкт; аналітичного мислення; радості, що супроводжує зростаючу концентрацією свідомості; почуття блаженства від усвідомлення близькості мети і односпрямованості свідомості.

2. Заспокоєння мислення, формування почуття безтурботності.

3. Заміна почуття радості рівноваженістю й зосередженістю.

4. Припинення стану блаженства, який веде до зникнення його антагонізму - страждання.

5. Вихід за межі всякого сприйняття форм і повне заспокоєння діяльності розуму.

6. Виведення свідомості за межі категорії простору.

7. Досягнення сфери «відсутності чого б то не було».

8. Досягнення стану «ні сприйняття - ні несприйняття».

Крім описаної «висхідної» системи медитативних станів, буддизм мав у своєму розпорядженні розвинену систему «терапевтичних» медитацій, тобто технік, які допомагали учневі вирішувати реальні психологічні проблеми, усувати афекти, позбуватися від неправильних установок та прихильностей. Конкретний набір технік, необхідних учневі, підбирав учитель, виступаючи в ролі психотерапевта. Основним методом, який використовувався в таких медитаціях, було витиснення протилежним.

У буддійській традиції існували досить чіткі, ясні способи ретранслявання психічного стану, цілісних ситуацій досвіду. У цьому

контексті вживалося слово «дхарма», позначаючи цілісні ситуації досвіду. Дхарма в буддизмі цей цілісний стан свідомості, тіла й емоцій. Ми можемо сказати, що мова дхарм це алфавіт базисних переживань у просторі психічної реальності. Кожен гранично ясно усвідомлював, що це за переживання. І далі розроблялася граматики мови, як від одного стану переходити до іншого. При цьому потрібно було зовсім чітко розуміти, що ці стани є одночасно особливою медитацією, що дозволяє «розуму вступити в рай чистої землі» і метою медитації – станом свідомості. Чотири піднесені стани свідомості — це чотири якості серця, які, будучи розвинені в досконалості, піднімають людину на вищий духовний рівень:

- любляча доброта (метта) - це медитація любові, у ній необхідно встановити своє серце в прагненні до блага всіх істот, у тому числі й на щастя ворогів. Метта вказує на якість розуму, яка має на меті досягнення щастя іншими. Прямими наслідками метта є: чеснота, свобода від дратівливості й збудженості, мир всередині нас і у відносинах з навколишнім світом. Для цього слід розбудовувати цей стан як люблячу доброту до всього живого.

- співчуття (каруна) – це медитація співчуття, у якій міркується про всіх істот, що перебувають у нещасті, ясно представляючи у своїй уяві їх сум і тривоги, так, щоб розбудити у своїй душі глибоке співчуття до них. Властивістю каруна є бажання звільнити інших від страждання. Співчуття веде до великодушності й бажання допомогти іншим, словом і дією. Любов і співчуття — це два наріжні камені практики Дхарми.

- радість (мудіта) – це медитація радості, у якій міркують про процвітання інших і радіють їхнім радостям. Це радість, яку ми відчуваємо, побачивши або почувши про щастя й благополуччя інших, це радість успіху інших без відтінку заздрості.

- рівність (упеккха) – це медитація на безтурботність, у ній людина піднімається вище любові й ненависті, жорстокості й придушення, багатства й бажання, і дивиться на свою власну долю з неупередженням і дійсним спокоєм. Рівність вказує на спокійний, стійкий і стабільний стан розуму та

проявляється при зіткненні з нещастям і невдачею. Упеккха руйнує упередженість і вибірковість, призводячи до усвідомлення того, що кожен сам є хазяїном і спадкоємцем своїх вчинків. Таким є шлях досягнення нирвани.

У технологічному відношенні саме буддизм показав можливості людини самій вибрати шлях життя й стан душі. Психотехнологічні системи буддизму й донині практикуються не тільки в монастирях, але й багатьма європейцями з метою інтеграції особистості. Практика медитації й дотримання норм моралі, згідно з буддійськими канонами, дозволяють зосередити увагу на міркуванні про сутність буття. Медитація важлива для створення внутрішнього миру й спокою, для збереження зосередженості й рівноваги. Потрібно спочатку навчитися зосередженості в медитації, а потім поширити це на повсякденну діяльність. Один з основних принципів буддизму полягає в тому, що повсякденне життя повинно бути в гармонії з ідеалами й цінностями.

Увесь психотехнічний простір буддизму може розглядатися, насамперед, як спосіб створення спокою й відчуття центрованого усвідомлення, незалучення у свої думки, емоції, бажання. Буддизм – це світогляд з відкритими очима, духовний шлях «бадьорості» і свідомого самоперетворення [21].

Дзен

На відміну від класичного буддизму, що припускав досягнення звільнення (нірвани) після смерті, послідовники дзен вважали, що звільнення є певний психологічний стан, у якому людина усвідомлює себе вільною (саторі).

Ознаками досягнення подібного стану є: цілісність сприйняття світу, спонтанність вчинків, усвідомленість і сконцентрованість на сьогоднішньому. Із психологічної точки зору, подібний стан можна охарактеризувати як правопівкульне сприйняття дійсності. Для відключення лівої півкулі в учнів майстра дзен використовували дві групи прийомів: метод коанів і метод переривання патернів. Метод коанів полягав в тому, що учневі ставлять

запитання, на які не можна дати логічні, раціональні відповіді. Доведений до крайнього психологічного виснаження спробами знайти відповідь учень впадає в трансний стан, обумовлений відключенням лівої півкулі й відповідно активізацією правої. У якості додаткових технік використовувалося ритмічне дихання у спеціальних позах, динамічні медитації, наприклад чайна церемонія або фехтування на мечях. Суть методу переривання патернів полягає в тому, щоб перервати стереотипну поведінку людини в її найвищій фазі, тим самим визволити енергію, поглинену звичкою, і актуалізувати свідомість [27].

Індуїзм

Історія індуїзму нараховує п'ять тисячоріч. Веди, Упанішади, «Бхагавадгіта», сутри й тантри, а також серія трактатів по хатха-йозі — основна література індуїзму. Паралельно існують також і інші джерела. У цих текстах утримуються посилання на численні йогівські техніки й методики, але акценти розставлені не однаково. Уся ведична література концентрується навколо чотирьох найбільш прадавніх пам'ятників, що представляють собою збірники гімнів, молитов, ритуальних формул як узагальнення медитативного досвіду пророків і жерців.

Найбільш відомою й розвиненою практикою була індійська йога. Йога охоплює практично всі релігійні й аскетичні практики Індії, включаючи медитацію, дисципліну фізичного тіла, священні пісні. Ціль йогічної практики - єднання індивідуальної самості з космічним духом, або самореалізація, самозбагнення. Йога означає також метод. Вона поєднує в собі мету і різні техніки, створені для досягнення цієї мети. У самому широкому змісті слова йога охоплює всі систематичні дисципліни, створені для здійснення самозбагнення за допомогою заспокоєння розуму й зосередження свідомості на Вищій Самості.

Усі йогічні практики прагнуть до однієї мети - заспокоїти, добитися миру у свідомості. Одні школи йоги центруються на керуванні тілом, інші на дихальних техніках, треті вчать медитації. У певному розумінні всі йогічні

техніки є лише підготовчою практикою, що спрямована на заспокоєння розуму. Коли розум і тіло заспокоєні й дисципліновані, стає можливим збагнення Самості [21].

Найбільш прадавні з описаних практик йоги являють собою методи збільшення особистої сили - тапасу (жару - у перекладі із санскриту) за допомогою аскетичних практик і виконання обітниць.

Ще однієї найдавнішою практикою є повторення мантр - певних наборів звуків, що резонансно впливають на окремі ділянки головного мозку.

У міру розвитку індійської культури виділилося кілька типів йоги, заснованих на різних методах - маргу (шляхах) - досягнення внутрішніх змін.

Кожний зі шляхів відповідає одному з напрямків йоги:

1. хатха-марга - хатха-йога - шлях тіла, що перетворюється;
2. джнана-марга - джнана-йога - шлях знання, або шлях інтелекту;
3. раджа-марга - раджа-йога - шлях внутрішнього самоконтролю й керування психікою;
4. карма-марга - карма-йога - шлях дії, присвяченої Богу;
5. бхакти-марга - бхакти-йога - шлях шанування, або шлях віри.

Основна сутність йогічного вчення була підсумована в «Йога-сутрах» Патанджалі, легендарного індійського філософа. Рух до злиття з істиною реальністю Патанджалі представив у вигляді послідовного проходження восьми шаблів, кожен з яких включає одну із груп психотехнік:

- Яма - система обітниць і самообмежень;
- Ніяма - система очищень;
- Асана - статичні пози;
- Пранаяма - дихальні вправи;
- Пратьярхара - контроль органів відчуттів;
- Дхарана - утримання свідомості в стійкому стані;
- Дхіана - здатність до довільної концентрації свідомості на обраному об'єкті;

- Самадхі - вищий стан, у якому людина осягає дійсну сутність навколишніх її предметів.

Таким чином, метою йоги, по Патанджалі, було формування внутрішнього стрижня «Я», кристалізація свідомості, виділення частини психіки, стійкої до зовнішніх і внутрішніх емоційних або інтелектуальних впливів [27].

Деталі духовного росту й розвитку різняться в різних напрямках йоги. Але разом з тим є деякі загальні фундаментальні принципи. Шлях йоги - це процес повороту свідомості від діяльності зовнішнього світу до джерела свідомості - Самості. Йога являє собою досить комплексне вчення, що володіє методиками розвитку практично всіх складових людської психіки: емоційних, інтелектуальних, вольових, а також модифікації зовнішніх поведінкових форм. Крім того, істинна йога є практичним вченням, мета якого - зробити людину сильнішою і щасливішою.

Сама ідея руху до цілісності є центральною для багатьох сучасних психологічних і психотерапевтичних шкіл [21; 27].

Християнство

Раннє християнство запозичило дуже багато елементів з філософських систем Прадавньої Греції. Так, із платонізму християнство взяло ідеалістичний погляд на світ і переконання про перевагу духовного над матеріальним; з аристотелізму - концепцію Бога як першопричину й мету світу; зі стоїцизму - переконання, що матеріальний світ просочений духом, твердження верховенства Бога, рівності людей, потреба у введенні певних етичних норм. Від кініків християнству перейшла ідея байдужості й презирства до земних благ. Навіть скептицизм вплинув на християнство, що виражається в приниженні цінності почуттів, у запереченні можливості повного пізнання світу розумом, що знаходить логічне продовження в

християнському вченні про те, що одкровення й богонатхненність є єдиним джерелом пізнання істини.

Про існування духовних практик у християнській традиції відомо менше, ніж про подібні практики в Індії й Китаї, оскільки офіційне християнське духівництво ставиться до них досить прохолодно. Проте такі практики в християнстві, безумовно, існували. Серед них найбільш відомі ісихазм і духовні вправи Ігнатія Лойоли.

Ісихазм (від греч. - внутрішня тиша) - містична практика православ'я, що бере початок від апостола Іоанна. Послідовники ісихазму переживали відчуття реальності буття Бога. Для цього вони особливим чином поєднували дихання зі спеціальними положеннями тіла, виголошуючи при цьому молитву, але не вустами, а «духовним серцем», щоб вона безмовно звучала в грудях, розкриваючи в людині любов Ісуса до усього світу. Ісихасти також практикували «освяння Фаворським Світлом» - входження в потік чистого світла й благодаті Духа Святого. Практики ісихазму можна розділити на чотири групи:

1. «безперестанна молитва», тобто постійне повторення молитви;
2. «низведення» розуму в серце - практика, спрямована на більш почуттєве (серцеве) сприйняття дійсності, у більш просунутому варіанті на розвиток відчуття безпосереднього емоційного контакту з Богом;
3. споглядання світлових феноменів (фотизмів) як нествореного Фаворського Світла (згідно св. Григорію Паламі - божественних енергій);
4. психосоматичні методи (затримка дихання, специфічні пози, зосередження на певних ділянках тіла).

Так само як і багато інших релігійно-етичних вчень, християнство має чудово збалансований психотехнічний шар. Можна припустити, що в християнстві, крім згаданих вище, існували й інші системи практик. Особливо цікавими є екстатичні практики, засновані на культивуванні в собі стану захопленої любові до Бога й інших сильних емоційних переживань. Поряд з екстатичними практиками в християнстві існували методи візуалізації й

духовного спілкування. Можна також стверджувати, що в християнстві існували аналітичні техніки й практика концентрації на певній ідеї [27]. У психотехніках християнства не можна обійти такий метод освоєння духовних просторів, як читання духовної літератури.

Однією з найстарших є практика утримання від їжі, яка розділяється на голодування й пост. Голодування й пост є не стільки методами відновлення здоров'я, скільки практиками, що приводять людину до особливих духовних станів.

У християнській традиції справдана також застосовується техніки звукотерапії в декількох варіантах: по-перше – це хоровий спів у церкві, адже спів у хорі знімає нервово-психічну напругу, роздратування, і найголовніше – навіть слухання хорового співу в церкві створює особливий настрій душі; по-друге – дзвін, який був особливим якорем для певних духовних станів.

Особливою формою здобуття істини в християнстві завжди була сповідь, бесіда зі священником. Основне місце в психотехнічному просторі християнства належить молитві. У християнстві здавна застосовувалися й різні заходи для викликання особливих станів. Ладан, який використовується в просторі церков, поліпшує самопочуття, настрій пастви, мобілізує внутрішні сили людини, а також є психологічним якорем особливого, молитовного, піднесеного стану в Церкві.

Додатковими психотехніками християнства є й групове слухання проповідей, і виконання різних, досить складних ритуалів ініціативного характеру. Вони завжди наповнені сакральним змістом і мають важливе значення для приєднання християнина до психодуховних вимірів буття, близькості його до Бога й вічного життя [21].

Отже, духовні практики були присутні вже в прадавніх грецьких школах, хоча їх прозріння ще не були сформульовані мовою, що підходить для суспільного поширення. Вони пройшли свій шлях розвитку від однієї релігійно-духовної системи до іншої. Духовна мудрість універсальна і є

спільною для всіх духовних шкіл та релігійних систем; однак, у міру передачі від людини до людини, прозріння будь-якого вчителя поступово обростає доктринами й догмами, породжуючи щось досить відмінне від первісного вчення [12].

Та як ми можемо бачити у всіх релігійно-духовних системах внутрішнє пробудження людини було спрямоване не на виконання ритуалів для служіння якійсь зовнішній істоті, а на роботу з її власним Я. І описані релігійно-духовні системи містили у собі багато практик, які дозволяли це робити і потім увійшли у практику майндфулнес, але не у формі релігії, а формі акуратного свідомого управління увагою. І сутність цих практик ми розглянемо далі.

3. Сутність духовних практик

Духовність має на увазі пошук смислу, цілісності, прилучення, трансценденції і вищих людських можливостей. Це не ізольований, власний набір вірувань і практик, навпаки, вона є інтегральною частиною повсякденного життя. Тому духовні устремління повинні знаходити вираження в тому, що людина звичайно намагається робити.

Духовність припускає, з одного боку, гармонійну взаємодію зі світом, з іншого боку – орієнтацію людини на збагнення смислу власного життя, виконання життєвого завдання, без чого неможливе відчуття щиросердечного спокою і особистого щастя. Один французький філософ вважав, що людина досягає щастя, проходячи три шаблі персоналізації: по-перше, це процес концентрації - занурення в серцевину свого єства, де відбувається формування свого «Я»; по-друге, процес децентрації - зсув центру рефлексії на іншого, вихід за власні межі, подолання замкнутості, поява здатності любити; по-третє, процес зверхконцентрації - усвідомлення себе частиною людства, відчуття «живої спільності з більш великим цілим», прагнення розпізнати істину і приєднатися до нескінченності.

Духовність проявляється в єдності здатності творити самого себе (своє «Я», світогляд, світовідчуття, систему цінностей), розширити свій внутрішній світ у діалозі і об'єднанні з іншою людиною та вирости до усвідомлення причетності до світового простору. Саме в такому розумінні духовності її можна вважати необхідною умовою розвитку людини [24].

Духовність є певним результируючим станом свідомості і психіки людини, який виникає в результаті специфічної діяльності людини – **духовної практики**. Ядро духовності складає духовна практика – процес, у ході якого здійснюються якісні зрушення на всіх рівнях людського єства. І хоча феномен духовної практики й породжуваного нею стану духовності виникає задовго до появи філософського і наукового способів осягнення дійсності, проблема оволодіння людиною своїм внутрішнім світом, проблема самопізнання є наріжним каменем у відповіді людства на виклик сьогодення.

Досліджуючи філософію і культуру античності можна побачити вирішальну роль духовних вправ і духовних практик «турботи про себе» як необхідних передумов пізнання істини, прослідковуючи їх генеалогію від перших давньогрецьких філософів через творчість Платона, Епікура, Епіктета, Марка Аврелія, Сенеки до ідей І. Канта.

Засадничими для дослідження духовної практики були розробки представників різних світоглядних традицій: даосизму, йоги, гностицизму, ісихазму, суфізму, буддизму. На сучасному етапі вивчення духовних практик у сфері гуманітарних наук здійснюється з різних світоглядних і методологічних позицій. З точки зору ступеня розробленості проблеми можна виокремити, насамперед, дослідження в галузі практичної психології, яка вивчає процеси трансформації психіки (Р. Ассаджиолі [4], С. Гроф [11], Р. Еммонс [36], В. Козлов [18]). Більша частина з цих досліджень, свідомо чи несвідомо, спирається на східні традиції духовних практик. Особливе місце у вивченні природи духовності на засадах психології посідає трансперсональна психологія, яка виходить з досвіду більш широкого кола духовних практик, здобутого на теренах політеїстичних релігій та вірувань первісної людини (А. Мінделл [25], К. Уілбер [32]).

Взагалі, автентичні духовні системи засновані на сторіччях систематичного дослідження психіки з використанням ретельно розроблених технологій зміни свідомості. Практика досягнення змінених станів свідомості існує у всіх відомих людських співтовариствах у найрізноманітніших культурних формах. Ці культурно вироблені форми являють собою характерні типи відповідей на певні зміни у взаєминах індивідуума і його досвіду: сенсорного, когнітивного, емоційного, мотиваційного. Духовні практики є важливим каналом, що забезпечують людину можливістю переживати змінені стани свідомості і пояснювати цей досвід, інтегруючи його у свою світоглядну систему.

Духовні практики безпосередньо працюють з самою природою людини — свідомістю, духовністю, присутністю, — допомагаючи їй розкриттю

найкоротшими шляхами [21]. У них закладене завдання відкриття людиною своєї дійсної природи і постійного перебування в ній, що має на увазі «пробудження від сну повсякденного життя». Крім того, мета сучасних форм духовних практик, поряд із загальним оздоровленням, полягає у досягненні певних станів: абстрактних або естетичних, психодинамічних, перинатальних, надособистісних або трансперсональних, в рамках яких відбувається трансформація тілесного та духовного елементів людини. Духовні практики є предметно-чуттєвою діяльністю людини, спрямованою на освоєння та контроль нею власних тілесних та духовних сил з метою подальшого розвитку, самореалізації, забезпечення повнофункціональності тощо.

З погляду психологічної парадигми в основі феномену духовних практик лежать психічні переживання перинатального (архетипічного) і трансперсонального типів. До практик з домінуванням перинатального типу слід віднести архаїчні вірування (насамперед шаманізм) і релігійні системи прадавнього Близького Сходу й античності. До практик з домінуванням трансперсонального рівня слід віднести релігії індійського походження (буддизм, індуїзм), даосизм і біблійні релігії (іудаїзм, християнство та іслам) [19].

З погляду психології можна виділити методологічні основи опису духовних практик, що прямо пов'язане з можливістю опису внутрішньо-психічного життя людини. У свою чергу внутрішньо-психічні процеси можуть бути описані на підставі декількох парадигм:

- *«енергетична»* парадигма описує психіку як систему енергетичних об'єктів. У даній парадигмі внутрішньо-психічні процеси зводяться до таких операцій, як відібрання енергії, розрядка енергії (відреагування), додання енергії, перенесення енергії від одного змісту до іншого (формування реакції), перехід енергії з однієї форми в іншу (конверсія), породження енергії;

- *«просторова»* парадигма містить у собі кілька вимірів, одні з яких носять змістовно-психологічний характер, а інші — формально-топічний: 1) психосоматичний вимір (конверсія); 2) свідоме-несвідоме (витіснення); 3)

інтерпсихічне-інтрапсихічне (інтродекція); 4) простір діяльності (заміщення); 5) «напрямок»; 6) «розширення-звуження»; 7) «розмикання-замикання»; 8) «відстань»; 9) «верх — низ»;

- у складі «часової» парадигми розглядаються операції часового контрастування, розміщення події, яка проживається, в довгочасну перспективу, фіксації на якому-небудь часовому моменті;

- до «генетичної» парадигми відносяться механізми регресії, катарсису, інтродекції, сублімації;

- у межах «інформаційно-когнітивної» парадигми різняться два виміри — «оцінки» і «інтерпретації», до першого з них відносяться різні оцінні операції, як інтра-, так і інтерпсихічні, а до другого — операції по перцептивному або інтелектуальному тлумаченню подій і обставин (раціоналізація, ідентифікація, проекція й ін.).

За аналогією з наведеними парадигмами можна також виділити аналогічні підходи для опису духовних практик і пов'язаних з ними переживань:

- *емпіричний* підхід до опису духовної практики заснований на безпосередньому описі переживань, що виникають у результаті подібної практики. Незважаючи на недосконалість і суб'єктивність, емпіричний підхід є одним з основних не тільки при описі духовних, релігійних, але й інших типів переживань. Крім суб'єктивності емпіричний підхід має ряд інших недоліків, наприклад, вимагає прямої участі людини, що пережила відповідне переживання, і її бажання поділитися змістом переживань. Крім того, емпіричний підхід не дає можливості опису внутрішньо-психічних процесів, пов'язаних з переживанням або того, що його викликало. Разом з тим подібний підхід дозволяє обійти складну методологічну або ідеологічну проблему інтерпретації духовних переживань.

- *енергетичний* підхід добре описує суть таких практик як сповідь і самосповідь, ритуальні очищення, катарсичні танці, карнавальні практики і т. д. Історично вперше такі уявлення з'явилися в аніматизмі — уявленнях про

особливу безособистісну нематеріальну силу — енергію, що пронизує всі об'єкти матеріального світу, що одушевляє і впливає на них. Аналогічними є поняття пневми, прани, кі і т. д.

- *структурно-психологічний* підхід дає можливість опису практики, як процесу внутрішньої реструктуралізації психіки. Мета практик, метафізично закладена у властивій самій психіці потребі — індивідуації, процесі, у якому особистість здобуває повноту й цілісність свого буття. Індивідуація пов'язана з розширенням сфери свідомості і її можливостей. Процес індивідуації є виділення особистістю з колективних основ власної психіки, духовне народження людини, виникнення психічно самостійної істоти, що саморозвивається.

- *екзистенціальний* підхід пов'язаний з описом ритуалу як набору дій, здійснюваних в особливій реальності, що пов'язана із сакральним світом людини. Процеси, що протікають у цьому світі, не можуть бути адекватно описані з погляду логіки звичайного світу. Такий підхід досить розповсюджений в антропології, однак може з успіхом застосовуватися й для опису духовних практик.

- синтезом енергетичного, структурно-психологічного й феноменологічного підходів можна вважати *енергійний* підхід, що сходить до способу опису духовних практик, прийнятому в ісихазмі. Згідно енергійному підходу людина змінює всю себе як сукупність усіх фізичних, психічних, розумових рухів і імпульсів. Така сукупність або ж конфігурація енергій є енергійним образом людини, її проекція в план енергії, вимір буття-дії. «Енергія» у контексті енергійного підходу є самовідчуття, спосіб самосприйняття людини [28].

Особливість духовних практик полягає в тому, що вони ставлять за мету усвідомлену самозміну особистості. На відміну від змінених станів свідомості, що досягаються послідовниками багатьох релігій, зміни особистості носять сталий характер. Подібні системи існували практично у всіх релігійних традиціях, однак, використовувалися лише обмеженим числом адептів. У

якості прикладів подібних систем можна назвати індійську йогу, теорію внутрішнього еліксиру даосів, ісихазм у православ'ї, суфійські ордени і т. д.

При всьому різноманітті духовних практик можна виділити кілька типів стійких змін психіки, до яких завжди прагнули їхні послідовники:

1. формування нових якостей особистості - напрацювання нових особистісних якостей є найпоширенішою і найбільш досяжною метою, яка ставиться навіть більшістю релігійно-виховних систем. Проте іноді послідовники однієї системи намагаються надбати якості, від яких прагнуть позбутися представники інших.

2. розвиток наявних і оволодіння новими здібностями, у тому числі переважаючими «нормальні» людські здібності - серед здібностей, які прагнули надбати послідовники різних духовних систем, можна виділити вдосконалювання органів сприйняття, кондицій тіла, культури руху; розвиток специфічних комунікативних навичок; здатність до довільного досягнення змінених станів свідомості та до вольового контролю фізіологічних процесів в організмі.

3. розширення свідомості, збільшення рівня усвідомленості: одна з найбільш складних і цікавих цілей. Даний процес можна охарактеризувати як посилення свідомості за рахунок «поглинання» нею несвідомих об'єктів у процесі їх усвідомлення, тобто наділення їх іменем. У міру росту й посилення свідомості зменшується кількість несвідомих сил, що дають на неї, а позиції самої свідомості стають все міцніше, що й забезпечує її звільнення від афектів несвідомого. Слід зазначити, що на цьому шляху також відбувається об'єднання свідомості з різними несвідомими архетипами і субособистостями, однак, не за рахунок поглинання свідомості цими архетипами, а навпаки, за рахунок поглинання свідомістю енергії, емоцій, досвіду, знань, які в них містяться.

Крім того, цілями духовних практик є усвідомленість і цілісність, оскільки усвідомленість і є саме тим станом, при якому свідомість стає домінуючою психічною функцією, що управляє всіма іншими, а цілісність

досягається при усвідомленні людиною свого несвідомого та поглинанні його свідомістю. Таким чином, усі цілі духовного розвитку єдині і при досягненні однієї з них автоматично досягаються інші. Виділяють дві схеми розширення свідомості в процесі духовних практик:

- розширення вгору - свідоме оволодіння більш загальними законами й формами поведінки, що також передбачає звільнення від програм, установок і стереотипів, закладених у зверхсвідомості людини;

- розширення вниз - усвідомлення людиною своєї природи й можливостей, потреб, бажань, що ведуть її по життю, та використання їх енергії.

Процес розширення свідомості є метою не тільки духовних практик, але й сучасної психотерапії, що свідчить про певне споріднення цих систем, однак розширення свідомості в процесі психотерапії обмежується рівнем, необхідним для нормальної соціальної адаптації, тоді як духовні системи продовжують цей процес і далі. Із психологічної точки зору можна виділити п'ять головних напрямків, які розглядаються в якості складових внутрішньої роботи в різних духовних практиках:

1. Актуалізація психічних процесів - відомо, що до дев'яноста відсотків інформації, яка сприймається органами відчуттів, не фіксується свідомістю. Головна причина цього полягає в тому, що свідомість людини більшу частину часу не сконцентрована «тут і тепер», а зайнята вирішенням різних проблем, спогадом минулих образів, договорюванням вчасно недоговореного. Аналогічна ситуація має місце відносно почуттів, емоцій і бажань, які далеко не завжди бувають усвідомленими, однак впливають на наше життя, обумовлюючи наші дії й відносини. Усе це зменшує кількість вільної енергії, яку має людина, а внаслідок цього - адаптивність до життєвих ситуацій.

2. Розвиток свідомості й самосвідомості - послідовники сучасних духовних систем надають дуже велике значення розвитку самосвідомості та кристалізації свідомості, що означає формування в людини стійкого

внутрішнього світу.

3. Очищення підсвідомості - тобто відреагування почуттів і емоцій, що викликають невротичну напругу. Способи очищення підсвідомості, запропоновані різними системами, можна розділити на дві категорії: аналітичні - засновані на усвідомленні різних підсвідомих об'єктів з використанням і їх побічних проявів (сновидінь, емоційних напруг і ін.), для їхньої практики необхідно мати вже досить розширену свідомість і гарну здатність до рефлексії; катарсичні - засновані на безпосередньому відреагуванні тривожних почуттів і емоцій і не вимагають їхнього усвідомлення. Очищення підсвідомості вважається в сучасних системах важливим етапом роботи над собою не тільки тому, що дозволяє знизити характерний для сучасної людини невротизм, але й тому, що звільняє психічну енергію, необхідну для більш глибокої внутрішньої роботи.

4. Розпрограмування зверхсвідомості - звільнення від стереотипів, установок і комплексів, закладених у процесі виховання.

5. Досягнення внутрішньої цілісності - синтез різних частин людської психіки (субособистостей). У роботі з субособистостями можна виділити дві мети: мінімальна мета - це досягнення когерентного стану психіки, тобто стану, при якому відсутня боротьба між різними частинами психіки - усі вони співробітничать для досягнення однієї мети; більш складним завданням є повна інтеграція всіх субособистостей, тобто досягнення цільного стану свідомості. Характерною рисою даного стану є здатність людини, яка досягла його, залишатися самою собою в будь-якій ситуації, тобто в неї вже немає ні зовнішньої, ні внутрішньої потреби грати які-небудь ролі [27].

У своєму історичному розвитку духовні практики пройшли низку етапів, перехід до кожного з яких супроводжувався якісними змінами в меті, засобах та формах. Однак суть у всіх світових духовних традицій зводиться до наступних кроків:

1. спочатку необхідно позбутися від пристрастей, зрощувати любов і почати вести більш моральне, усвідомлене життя, поступово відкриваючи у своїх глибинах «дарунки», здатні перетворити все буття. Згідно з великими вченнями, до цих численних дарунків відносяться: зменшення тривоги, провини й страху; ріст упевненості, сміливості і сили; більш глибоке розслаблення, незворушність і умиротворення; більша здатність до відкритості, чесності й близькості; емоції щастя, радості й захоплення; більш відкрите, добре й любляче серце; і більш відкритий, сприйнятливий і пробуджений розум.

2. спокійний розум, що розвивається надалі служить чистим дзеркалом, у якому ми можемо бачити світ і самих себе. Тепер, коли менше долають нав'язливі потреби, менше турбують хворобливі емоції, менше тривожать моральні промахи та менше виводить із себе блукаюча увага, можна починати будити в собі божественне бачення.

3. бачити божественне у всьому — це наступний крок. Духовний зір, що надихав мудреців протягом усієї людської історії, називали багатьма іменами. І Платон, і християни називали його «оком душі». У суфіїв це «око серця», а в даосів — «око Дао» або «внутрішнє око». Як би його не називали, воно являє собою вершину інтуїтивного усвідомлення, яке розпізнає божественне у всіх речах і в нас самих.

4. медитативне усвідомлення здатне зменшувати як психологічні, так і психосоматичні складнощі, воно також поліпшує психологічне функціонування й почуття благополуччя. Тому, медитація, як практика виходу за межі будь-яких розумових обмежень і повної присутності, служить одним з основних знарядь для подальшого розвитку мудрості [21].

Проте, крім позитивних аспектів впливу на людину, хотілося б зупинитися на можливих деструктивних змінах особистості при неправильному застосуванні практик духовного розвитку. Так, узагальнюючи праці ряду авторів, можна привести наступний список, де ці проблеми можна

розділити на чотири основні групи: психічні, психосоматичні, соматичні й соціальні.

Психічні негативні наслідки:

- крайнє порушення особистісної ідентичності (радикальні зміни особистості);
 - приступи паніки й тривожності;
 - депресія;
 - розлади, пов'язані з посттравматичним стресом (ПТСР);
 - уповільнений психологічний розвиток, втрата психологічної сили;
 - почуття провини;
 - страх;
 - втрата довіри: острах близькості й зобов'язань, що призводить до проблем у відносинах з навколишніми і з працевлаштуванням;
 - духовне насильство;
 - втрата вільної волі й контролю над своїм життям;
 - розвиток залежності й регрес в інфантильність;
 - втрата спонтанності, безпосередності, невимушеності й почуття гумору;
 - нездатність підтримувати дружні відносини або насолоджуватися гнучкими, невимушеними зв'язками;
 - втрата автономії, ослаблення здатності самостійно ухвалювати рішення й робити критичні зауваження;
 - затримка досягнення зрілості;
 - психічні розлади: галюцинації, перекручене сприйняття реальності, розщеплена особистість, нервові зриви, психопатичні епізоди, параноя, манія величності, регресія до дитячої поведінки, суїцидальне мислення;
 - ослаблена психологічна інтеграція, тобто роз'єднання з родиною, традиціями, друзями, цінностями, цілями на майбутнє;

- відчуження, ворожість, паранойя й апатія стосовно звичайного суспільства.

Психосоматичні проблеми:

- розлади сну, кошмари;
- травні розлади;
- сексуальні проблеми;
- головні болі, болі в спині, астма, шкірні висипи.

Соматичні проблеми:

- погіршення фізичного стану, підвищена сприйнятливність до нещасних випадків, хвороб і загального стомлення;
- неповноцінність харчування;
- сексуальні зловживання;
- передчасна смерть через відсутність або неадекватність медичної допомоги.

Соціальні проблеми:

- переслідування і погрози з боку послідовників;
- втрата друзів, родини;
- фінансовий збиток;

Узагальнюючи сказане, можна виділити три групи деструктивних змін особистості:

I. Дисоціація особистості.

II. Зниження рівня соціальної адаптації.

III. Індукування неврозів, підвищення загального ступеня тривожності [27].

Отже духовно-практична діяльність здатна охопити всі рівні особистості від тілесного до духовного, надати їй стійкості, гнучкості, креативності, тобто тих якостей, які оптимізують її життєдіяльність [2].

І як ми вже наголошували, духовні традиції є плодами багатовікового вивчення людського розуму і це вивчення відбувалось у манері дуже близькій

до наукових методів, а коріння цих вчень лягло в основу такого сучасного психотерапевтичного підходу як майндфулнес.

4. Західний підхід майндфулнес

Отже, що ж таке майндфулнес? Ми вже знаємо про східне коріння, та на сьогодні ми маємо значний об'єм доказових досліджень, які говорять нам, що це є абсолютно секулярний та ефективний метод застосування усвідомленості, який допомагає людям відмовитись від життя на автопілоті. Адже, автономне регулювання нашого внутрішнього стану розуму та зовнішньої поведінки необхідно для здорового поведінкового та психологічного функціонування. А вдосконалення навичок керування увагою веде до емоційної саморегуляції та психологічного благополуччя [37].

Майндфулнес сьогодні вважається однією з найбільш вивчених форм медитативних практик, крім того цей підхід дуже органічно увійшов в контекст західної психотерапії, нейронауки, медицини. Дослідженням майндфулнес займалися J. Kabat-Zinn, K.W. Brown, R. M. Ryan, M. Williams, Z. Segal, S.R. Bishop, D. Sigel, Davidson та багато інших науковців [29, 38]. Звичайно сам термін «майндфулнес» перекладають як «усвідомленість», з англійської перекладають як «уважність». До того ж існує ряд визначень, що ж таке майндфулнес:

- це увага, яка навмисно спрямована на поточний момент та є безоціночною до оточуючих моментів;
- це обізнаність про поточний момент та його прийняття;
- це стан свідомості, який виникає і свідомо плекається шляхом певного способу скерування уваги і ставлення до того, що відбувається «тут і тепер»;
- це безоціночна усвідомленість, яка виникає в результаті свідомого скерування уваги на поточний досвід;
- це усвідомлення нейтрального тривалого моменту теперішнього часу, яке допомагає нам розпізнати думки, почутті та дії в момент їх виникнення, не переходячи на автоматичні реакції [29, 15].

Отже, майндфулнес – це стан свідомості, який виникає, коли ми спеціально спрямовуємо нашу увагу на те, що відбувається саме зараз. До того ж ця увага має свої особливості, що і характеризує майндфулнес:

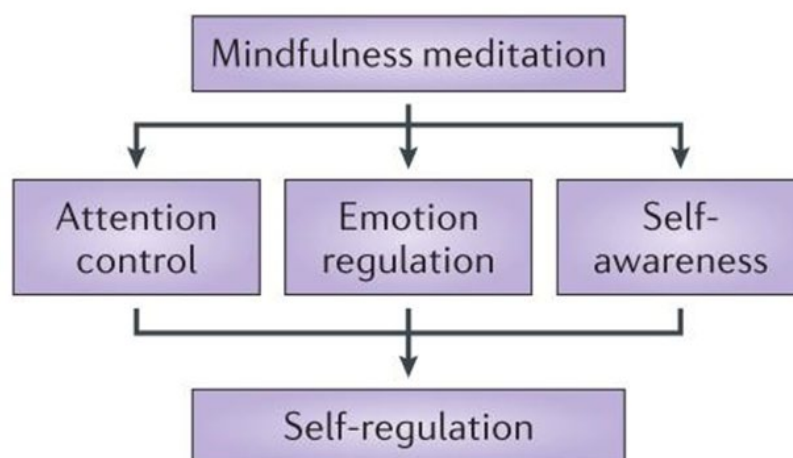
- без фільтрації, з відкритістю та прийняттям – спокійно приймати все, що відбувається у внутрішньому світі та навколо нас;

- без оцінки, з доброзичливістю та любов'ю – не вмикати оцінювання, не вішати ярлики, не намагатись зрозуміти яке воно «добре чи погане», сприймати всі відкриття як дуже важливі;

- без очікувань та з цікавістю – не шукати щось особливе, сприймати все відкрито [29, 39].

Дуже схоже, що вплив на здоров'я практик майндфулнес діє на двох рівнях: з одного боку йде когнітивне регулювання, тобто людина вчиться відслідковувати появу негативних думок и не дозволяє їм розвиватися, не входить у цикл постійної румінації; з іншого боку відбувається процес емоційного регулювання, коли постійна практика майндфулнес розвиває здатність спокійно сприймати негативні події, навчає бути з болючими емоціями.

Дослідник Holzel та його колеги висунули гіпотезу про чотири механізми, за допомогою яких, на їх думку, працює майндфулнес: регуляція уваги, регуляція емоцій, тілесне усвідомлення та зміна точки зору на себе. З тих пір структура була спрощена і зображена наступним чином: майндфулнес теоретично позитивно сприяє контролю уваги, емоцій, регуляції та самосвідомості для результату вдосконаленої саморегуляції [37].



В цьому розрізі, майндфулнес – це дійсно багатообіцяючий метод, який гарно може доповнити медикаментозні та психотерапевтичні інструменти. І з кожним місяцем наукових доказів користі майндфулнес стає все більше.

Тож, що нам кажуть наукові дослідження про вплив майндфулнес на людей, які його практикують:

- рідше відчувають психологічну напругу, депресію, знижується тривожність, obsесивно-компульсивні прояви, вони менш невротизовані, знижується схильність до переїдання;

- більш щасливі, їх самопочуття і задоволеність життям вище;

- краще усвідомлюють, розуміють і приймають свої емоції і швидше справляються з поганим настроєм, зменшуються проблеми з регулюванням емоцій;

- з'являється психологічна гнучкість та стійкість, збільшується емпатія;

- рідше схильні до негативних думок і краще уміють позбавлятися від них;

- мають більш високу і стабільну самооцінку, в меншій мірі залежать від зовнішніх факторів;

- більше задоволені своїм особистим життям, краще спілкуються з близькими і менше переживають через конфлікти в стосунках, рідше починають погано думати про своїх партнерів після конфліктів;

- мають гарний емоційний інтелект, хороші соціальні навички, здатність до співпраці і розуміння чужої точки зору;

- рідше реагують агресивно, підвищується толерантність до неприємних стимулів, підвищується самосвідомість і життєва активність;

- мають вищу успішність в досягненні академічних та особистих цілей покращується пам'ять, швидкість реакції і підвищується психологічна і фізична витривалість;

- покращується увага, працьовитість, продуктивність і задоволеність роботою, поліпшуються відносини з колегами;

- знижується стрес та більш адаптивними є реакції на стресові ситуації, скорочується час фізіологічної відповіді на стрес з боку симпатичної нервової системи;

- краще контролюють свою поведінку, краще справляються з небажаними думками і емоціями і менше схильні до імпульсивних дій;

- зміцнюється імунна система, покращується функціонування серцево-судинної системи, знижується кров'яний тиск, зменшується ризик захворювання і смерті від серцево-судинних захворювань, а в разі захворювання зменшується ступінь його тяжкості;

- рідше потрапляють до лікарні з серцево-судинними, онко- та інфекційними захворюваннями, вони в два рази рідше звертаються до лікарів;

- стримується схильність до адиктивної поведінки, може послабитись алкогольна та наркотична залежність;

- покращуються показники нейропластичності мозку, покращується функціонування мозку, модифікується електромагнітність активності мозку [14, 38, 39].

Проте, на фоні всієї користі, яку підтверджують наукові дослідження, щодо впливу майндфулнес, буде доречно поговорити і про його «темну сторону», а саме про негативні наслідки та неприємні ефекти.

По-перше, щодо досліджень треба відмітити, що результати більшості досліджень ще не відтворені, багато з них відносяться до вибірок невеликого розміру, крім того не всі дослідження опрацювали причинну атрибуцію, до того ж дані з груп випадкового розподілу в багатьох моментах часу дещо ізольовані.

По-друге, щодо неприємних ефектів, ризиків та протипоказів:

1. майндфулнес може посприяти «наводненню» емоційним дистресом та травматичними спогадами;

2. люди можуть використовувати майндфулнес, замість того, щоб вирішувати проблеми та турбуватися про майбутнє;

3. може бути використання майндфулнесу як «втечу» від емоційного дистресу, спогадів, емоцій;
4. практика майндфулнес може бути уникненням активної життєвої позиції, активних дій та завдань;
5. практики майндфулнес можуть використовувати у руслі езотеризації [40, 29].

Отже, проаналізувавши шлях розвитку майндфулнес ми можемо підсумувати можливі механізми його терапевтичного впливу:

- в процесі практики майндфулнес увага послідовно та планомірно спрямовується на те, що відбувається з людиною в даний момент: на внутрішні процеси, думки, емоції, бажання, тілесні відчуття; коли увага так планомірно спрямовується до всіх цих процесів, то, зрозуміло, поступово підвищується самоусвідомленість людини, тобто приходить краще розуміння того, що відбувається з людиною в даний момент;

- з часом, після того, як практикуючий майндфулнес виявляє в собі різні речі, він вчиться ставитися до них інакше: людина стає більш стійка, стабільна, психіка стає більш гнучкою, людина може швидше і простіше переключатися між різними подіями, легше справлятися з різними емоційно-складними та емоційно-тригерними ситуаціями, тобто формується саморегуляція;

- після того, як людина вчиться звертати увагу на те, що з нею відбувається: на те, які до неї думки приходять, емоції, вчиться регулювати себе при наявності цих думок і емоцій, вона починає дивитися трохи більше з боку на те що в ній відбувається, тобто вчиться диференціюватися від вмісту власних переживань;

- релаксація – це один з фізіологічних компонентів, завдяки якому стає можливим неупереджено спостерігати за думками, емоціями, тілесними відчуттями, виявляти та змінювати нездорові патерни сприйняття [40, 38, 39].

Сьогодні фактори технологій, глобалізації, мережевої взаємодії і демографії, об'єднавшись, вимагають від нас вміння чинити опір стресам і відновлювати сили - життєстійкості. А це неможливо без зміни нашого погляду на життя, роботу, професійні навички та компетенції. Нові усвідомлені навички, звички і техніки будуть відігравати вирішальну роль по дорозі в майбутнє. Тож, навчившись управляти фокусом своєї уваги, ми зможемо правильно розставляти пріоритети, перестанемо хвилюватися через нісенітницю, почнемо об'єктивно сприймати те, що відбувається навколо, підсилимо емоційний інтелект, зробимо своє життя більш насиченим. Практикуючи майндфулнес, ми зможемо краще розуміти, як емоції, думки і почуття впливають на наше життя.

Мозок людини має нейропластичність, це означає, що, він здатний змінюватися і вчитися новому. Майндфулнес впливає на функціональність мозку, його структуру і думки. Чим більше практикувати майндфулнес, тим сильніше будуть зміцнюватись синапси мозку, що може допомогти поліпшити якість життя, адже мозок буде навчатися навичці більш життєздатних емоційних і поведінкових стратегій, тобто «ми станемо тим, що ми постійно робимо» [23].

5. Висновки

Застосування духовних практик прослідковується ще від шаманізму та філософії античності, проте сьогодні вони трансформувались у практики **майндфулнес** - науковий і абсолютно нерелігійний метод, який може сприяти збільшенню рівня усвідомленості та цілісності особистості, формуванню нових особистісних якостей, розвитку наявних і оволодінню новими здібностями, розширенню свідомості, а також може давати можливість людині стати на свій особистий шлях самопізнання та самоконтролю.

Вважається, що практика майндфулнес є джерелом невикористаного «психологічного живлення», адже відпускаючи всі думки, розслаблення йде і фізично, оскільки тіло та розум - це дві сторони однієї реальності. Якщо розум занадто напружений, якщо він стикається з великими труднощами, це дуже впливає на тіло. За допомогою зупинки у практиках майндфулнес, ми починаємо керувати своїм тілом та розумом.

І якщо розум знаходиться в «тут і тепер», це дає нам можливість подивитись вглиб себе: зосередження і уважність дозволяють нам думати, діяти і говорити з більшою ясністю.

Майндфулнес веде нас до відчуття мінливого потоку наших розумових і фізичних переживань, не ідентифікуючись з ними і не чіпляючись за них, формуючи нашу самосвідомість та саморегуляцію. І в кінцевому випадку в нас народжується глибоке та проникливе бачення природи розуму і світу, та більш інтимний та тісний зв'язок з самим собою, що допоможе нам відчутти багатство, глибину і своєрідність кожного моменту.

6. Список літератури

1. Айссель С. Высшая ступень. Современный духовный путь / Селим Айссель; пер. с фр. П. Полтавец. - М.: Амрита, 2012. - 192 с.
2. Айссель С. Практика духовного освобождения. Основные принципы трансформации личности / Селим Айссель; пер. с англ. И. Гамаюнова и В. Яшкова. - М.: Амрита, 2011. - 128 с.
3. Антология даосской философии / Под ред. В. В. Малявина, Б. Б. Виногородского. - М.: Клышников-Комаров и К., 1994. - 446 с.
4. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджиоли. — М.: «REFL-book», 1994. — 314 с.
5. Ауробиндо Ш. Синтез йоги / Шри Ауробиндо. - М.: Наука, 1993. - 831 с.
6. Верещагин И. А. Телесное и духовное, или биологическое движение с точки зрения физика / И. А. Верещагин. - Россия: ДС Сфера 2012. - 143 с.
7. Вестник психотерапии №63(68). Научно-практический журнал. Гл. ред. В.Ю. Рыбников. – Санкт-Петербург, 2017.
8. Видьямала Бурх , Дэнни Пенман. Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса, 2014. – 288с.
9. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта / Д. Голмен. – К.: «София», 1993. - 137 с.
10. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / Станислав Гроф; пер. с англ. А. Андрианов, Л. Земская, Е. Смирнова, А. Дегтярев. - М.: АСТ, 2005. - 504 с.
11. Гроф С. Психология будущего. Уроки современных исследований сознания / Станислав Гроф. – М.: АСТ , 2001. – 464 с.
12. Гроф С. Революция сознания: Трансатлантический диалог / С. Гроф, Э. Ласло, П. Рассел; пер с англ. М. Драчинского. – М.: ООО «Издательство АСТ» и др. , 2004. — 248 с.

13. Дэниэл Дж. Сигел. Майндсайт. Новая наука личной трансформации, 2015. – 336с.
14. Дэнни Пенман, Марк Уильямс. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире, 2014. – 288с.
15. Замалиева С., Еричев А. Сила Моментa Mindfulness: принципы осознанности для нового качества жизни, 2016. – 64с.
16. Зи Нэнси. Искусство дыхания. Шесть простых уроков для достижения успеха, здоровья и процветания / Нэнси Зи; пер. с англ. – К.: «София», 2005. – 272 с.
17. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни/Пер. с англ. М. Белобородовой. — М.: Независимая фирма “Класс”, Издательство Трансперсонального института, 2001. — 208 с.
18. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности / В. В. Козлов. — М.: Психотерапия, 2007. - 528 с.
19. Козлов В. В. Клиническая трансперсональная психотерапия: [монография] / В. В. Козлов, Б. Ю. Приленский, А. Б. Приленская. - М.: Титул-Яр, 2011. - 275 с.
20. Козлов В. В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Том I. Мировой трансперсональный проект / В. В. Майков, В. В. Козлов. - М.: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2007. – 350 с.
21. Козлов В. В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Том II. Российский трансперсональный проект / В. В. Майков, В. В. Козлов. – М.: ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2007. – 424 с.
22. Кришнамачарья Э. Духовная психология / Э. Кришнамачарья. - М.: Амрита-Русь, 2005. – 128 с.

23. Лесли Риопель. Осознанность и мозг: о чем нам говорят исследования и данные нейронауки?
24. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.
25. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика / Эми Минделл; пер. с англ. И. и Л. Романенко. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 160 с.
26. Нойманн Э. Глубинная психология и новая этика. Человек мистический / Эрих Нойманн. - М., 2006. - 108 с.
27. Сафронов А. Г. Психология религии / А. Г. Сафронов. – К.: Ника-Центр, 2002. - 240 с.
28. Сафронов А. Г. Религиозные психопрактики в истории культуры: [монограф.] / А. Г. Сафронов. — Х.: ХГАК, 2004. — 304 с.
29. Слайди навчальної програми з КПТ «Майндфулнес-підхід у КПТ» – Олег Романчук, Лікар-психотерапевт, дитячий та підлітковий психіатр, КПТ терапевт\ супервізор\ викладач (с) УІКПТ, 2019, О. Романчук.
30. Тик Нат Хан, Джо ди Фео, У Ба Кхин. Чудо осознанности, Дзен-психоанализ, В этой жизни, 2005. - 320 с.
31. Торчинов Е. А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния / Е. А. Торчинов. - СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. – 384 с.
32. Уилбер К. Интегральная психология: Сознание, Дух, Психология, Терапия / К. Уилбер; пер. с англ.; под ред. А. Киселева. — М: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004. — 412 с.
33. Уилбер К. Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста / К. Уилбер. — М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004. – 284 с.
34. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.

35. Щербатской Ф. И. Избранные труды по буддизму / Ф. И. Щербатской; пер. с англ. — М.: ГРВЛ «Наука», 1988. — 426 с.

36. Эммонс Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности / Р. Эммонс; пер. с англ.; под ред. Д. А. Леоньева. - М.: Смысл, 2004. – 416 с.

37. Darrah E.M. Wolfe. Mindfulness-Based Safety: Increasing Attention to Task in Alberta’s Oil and Gas Drilling and Completions Operations, 2016.

38. <http://realmindfulness.ru/>

39. <http://www.mindfulexperience.org/>

40. <https://victorshiryaev.org/>