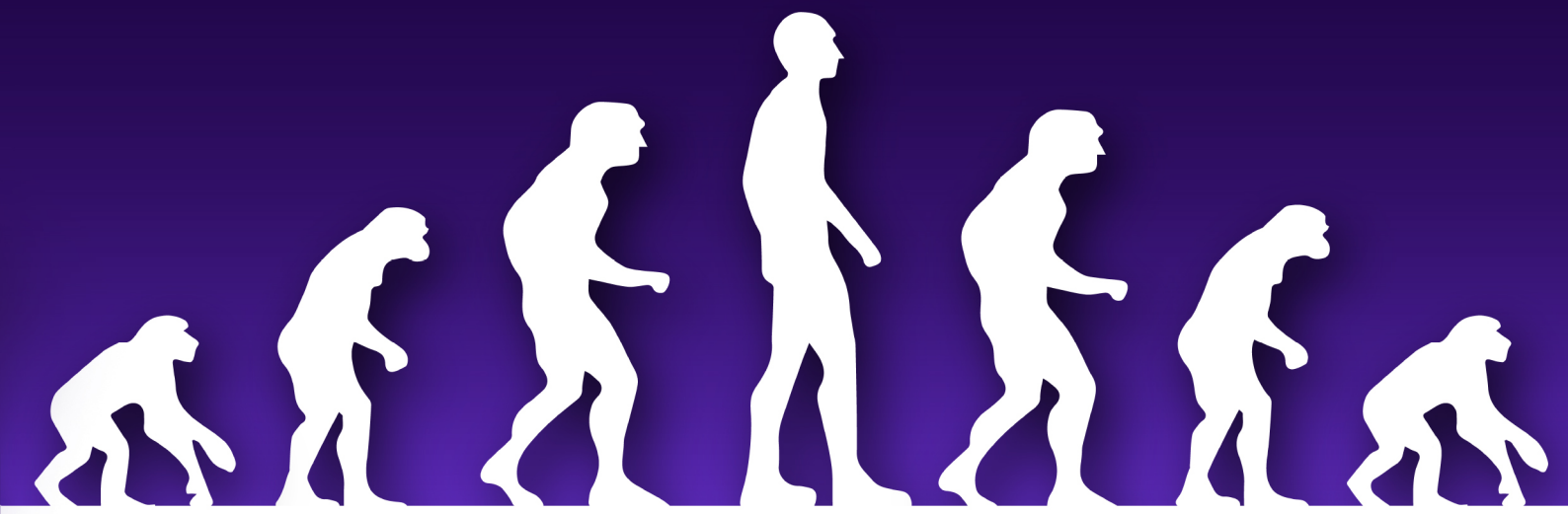
Владимир Дубков

ПСИХОЛОГИЯ ОСОЗНАННОСТИ



ЭВОЛЮЦИЯ • СИНЕРГИЯ • САМОПРЕВОСХОЖДЕНИЕ

В. Ф. Дубков

ПСИХОЛОГИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Монография

Москва
Знание-М
2024

УДК 159.9(035.3)
ББК 88
Д79

Рецензенты:

Кибальченко Ирина Александровна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности Института компьютерных технологий и информационной безопасности ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»;

Ткаченко Ирина Валериевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет».

Дубков, Владимир Фёдорович.

Д79 Психология осознанности : [Электронный ресурс] : монография / В. Ф. Дубков. – Москва : Знание-М, 2024. – 484 с.

ISBN 978-5-00255-055-5
DOI: 10.38006/00255-055-5.2024.1.484

Монография «Психология осознанности» отличается глубоким теоретическим осмыслением междисциплинарной проблемы осознанности. Генезис осознанности информативно проиллюстрирован экспериментальными и др. примерами практической и прикладной направленности. Изюминка книги — новый теоретический дискурс в анализе феномена осознанности, освещающий его в эволюционном развитии самосознания и в мало известных, но выдающихся когнитивных и регулятивных возможностях практики осознанности для человека.

Осознанность показана в данном исследовании как — самостоятельный, трехкомпонентный метапроцесс психики и драйвер самосознания. Осознанность включает в себя поэтапную интенсификацию инсайта — сосредоточения — памяти в многоуровневой синергетизации этих процессов. Осознанность эволюционна, а самосознание — высшая форма адаптации субъекта к реальности. Новые уровни развития самосознания эмерджентно превосходят предшествующие, регулируя психику и тело с бóльшими и качественно новыми возможностями. В итоге самосознание выходит за пределы той субъектно — объектной системы, в которой было порождено средой, открывая новые горизонты реальности.

Книга рекомендуется к вдумчивому прочтению в теоретических и прикладных целях практикующим психологам, антропологам, философам, социологам, педагогам, иным специалистам помогающих и смежных профессий, а также широкому кругу заинтересованных в саморазвитии читателей.

УДК 159.9(035.3)
ББК 88

ISBN 978-5-00255-055-5

© Дубков В. Ф., 2024
© Знание-М, 2024

Оглавление

Введение. Осознанность в духовных практиках человечества..... 3

Часть 1. Обзор культурно-исторической и научной эволюции практик осознанности в психологии 7

Глава 1. От античного мира до эпохи просвещения..... 7

Глава 2. В период становления научной психологии 12

Глава 3. В мире современного бизнеса 24

Глава 4. Развитие Mindfulness терапии 29

Глава 5. Анализ психотехник и вопросы об осознанности 47

Часть 2. Синергетическая эволюция организма и нервной системы, психики и самосознания 50

Глава 6. Самоорганизующаяся материя 50

Глава 7. Эволюция нервной системы и психика 60

Глава 8. Самосознание и осознанность австралопитека 69

Глава 9. Самосознание и осознанность кроманьонца 100

Часть 3. Онтогенез самосознания 119

Глава 10. Общие аспекты самосознания 119

Глава 11. Осознанность и уровни субъектности 123

Глава 12. Формирование структуры самосознания субъекта 144

Глава 13. Самосознание в Я-концепции личности 182

Глава 14. Надличностное самосознание-не-Я, единицы самосознания и Я-структуры..... 201

Глава 15. Надсознательный процесс психики 226

Часть 4. Надметасистемная метаосознанность 238

Глава 16. Постэволюционное развитие самосознания 258

Глава 17. Метасистемная организация процессов психики 261

Глава 18. Методы исследований осознанности и проблема психологической этики в стиле McMindfulness 278

Глава 19. Метакогнитивные модели осознанности 293

Глава 20. Буддийская осознанность прозрения в интенсификации инсайта необусловленности 327

Глава 21. Буддийская интенсификация сосредоточения в сравнении с потоковыми состояниями и осознанным сновидением..... 376

Глава 22. Метакомпоненты и метаформы самосознания-не-Я ... 404

Глава 23. Выводы. Определение осознанности 425

Глава 24. Заключение и благодарности 443

Приложение 1. Функциональная метакогнитивная схема Т. Янковского – П. Холаса 448

Приложение 2. Функциональная схема НММО 449

Список использованной литературы 450

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Введение

Осознанность в духовных практиках человечества

Течёт жизни река,

Из осознанности берега…

Осознанность — на русском, Mindfulness — на английском, स्मृति (Смрити) — на санскрите, सति (Сати) — на пали, 认识 (Реньши) — на китайском…

Феномен, единый в сути и многоликий в своих проявлениях.

Его история настолько же древняя, как и эволюционное происхождение нервной системы, мозга, разума и самосознания. Воспетый инсайтами наших общих предков, осознанно добывших и сохранивших огонь сотни тысяч лет назад, *симметрично* заостривших камень и *узревших разумом* колесо, он скромно шествует с тех самых пор вместе с человеком [1].

Ближе к нашему времени древнеиндийское религиозное мышление создаёт философию Бога (Упанишады, VIII век до нашей эры), и позднее, в Трипадвибхути-упанишаде, от первого лица ставит осознанность в

[1] Подробно см. в главе 8 «Гипотеза эволюции самосознания у протопредка homo — грацильного австралопитека»

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

начало всего сущего: «Я — не рождённый, *пребывающий в осознанности*; что может быть выше этого?» [2].

В буддизме, возникшем в середине I тысячелетия до нашей эры, осознанность становится неотъемлемой частью Дхармы — учения о Благородном восьмеричном пути, где в синергии с его другими семью компонентами приводит практикующего к достижению Ниббаны (нирваны)[3] — освобождению от страданий на всех уровнях бытия через дисциплину нравственности, практику саморегуляции, фундаментальное прозрение в природу реальности и психосоматическую трансформацию. «Правильная осознанность» достигает своей методологической эксклюзивности в практиках Випассаны тхеравадинского буддизма, Дзогчен ваджраянского буддизма, Чань и Дзен как метода инсайтно-иррационального просветления махаяны [4].

В «Йога-сутрах» Патанджали (II век до нашей эры) прямое интуитивное осознавание истинного и ложного в качестве одного из важнейших компонентов йоги упоминается как «вивека» (санскр. विवेक), различающее внимание и мудрость проницательности в отличении реального от нереального, «Я» от «не Я», преходящего от незыблемого и т. п. [5]

Примерно с той же эпохи осознанность в качестве эмпирического опыта и инструмента самопознания посредством созерцательных практик передаётся и в других в йогических школах, достигнув исключительной значимости в Лайя-йоге у натхов [6].

---

[2] Упанишады веданты, шиваизма и шактизма. Антология избранных упанишад / Перевод с санскрита, предисловие и примечания С. В. Лобанов, С. С. Фёдоров/ М.: Старклайт, 2009. Здесь и далее в цитатах курсив мой, если не оговорено иное. — *В. Д.*

[3] Определение см. в главе 20 «Буддийская осознанность».

[4] Буддизм. Каноны. История. Искусство/М.: Белый Город, 2006.

[5] Таймни И.К. / Введение в психологию йоги» / М: Шечен, 2005.

[6] Банерджи А.К. / Философия Горакхнатха/ М.: Международный натха-йога центр, 2015.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Распространяясь с востока на запад, осознанность как значимый элемент авраамических религий присутствует в ведущих мистических созерцательных практиках, опирающихся на внимательность к содержаниям психических процессов и их контроль. В талмудическом иудаизме это кавана (ивр. הַכָּוָנָה), осознанный настрой на молитву [7]. В восточно-христианском исихазме — практика умной сердечной молитвы, «трезвение» или контроль над всеми исходящими изнутри помыслами для очищения ума и сердца [8]. В суфизме — мураками (араб. مراقبة), полнота молитвенного осознания в предстоянии пред Аллахом [9].

А на дальнем востоке в даосизме, имеющем аутентичные и очень древние шаманистские корни (V–III века до нашей эры), посредством практики осознанности — внутреннего созерцания нэй-гуань (кит. **内**) — даосы добывают цзын-сы (кит. **精思**), энергетическую эссенцию мышления [10].

И возникает закономерный вопрос: как же так случилось? В столь разных культурах, разделённых временем и расстоянием, с такими непохожими религиозными воззрениями, экзистенциальными смыслами и целями в психотехнической основе один и тот же ключевой подход — *осознанность.* Почему?

И не является ли духовный опыт осознанности, выделяемый религиозными практиками в качестве опоры, в какой-то мере протонаучным? Аналогично тому как сегодня рассматриваются в качестве протонаук астрология — предтеча астрономии, алхимия —

---

[7] Репринт / Еврейская энциклопедия Брокгауза и Ефрона. — СПб, 1908—1913/ М:. ЁЁ-Медиа, 2012.

[8] Е. А. Торчинов. / Религии мира: Опыт запредельного. Догматические религии откровения — Азбука, 2007.

[9] Али-заде А. А. / Исламский энциклопедический словарь. — М.: Ансар, 2007.

[10] Торчинов Е. А. / Даосизм. Опыт историко-религиоведческого описания. / СПб: Андреев и сыновья, 1993.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

химии, а солнечные часы кроманьонцев — как первый математический «калькулятор» для определения времени суток и расчёта смены сезонов.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Часть 1. Краткий обзор культурно-исторической, социальной, научной эволюции практик осознанности

Глава 1

Краткий обзор зарождения созерцательных практик в античном мире. Становление психологии сознания в средних веках и эпохе просвещения

Около двух с половиной тысяч лет назад Пифагор — первый мыслитель, назвавший себя философом (любителем мудрости), а вселенную космосом (прекрасным порядком), первый известный вегетарианец и первый в мире основавший научную лабораторию человек, — рассматривая мир как целостную систему, которой управляют законы гармонии и чисел, видел вершиной развития философии *созерцательный ум* как инструмент познавательной деятельности, реализующийся в непосредственном отношении сознания к предмету, в неопосредованном мышлением акте познания — прямом осознании сути предмета (инсайтное осознание) [11].

У Сократа, гения диалектической иронии и парадокса и отца этики познания, различные источники упоминают примечательную

[11] Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / М.: Мысль, 1986.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

особенность неожиданно застывать на одном месте. «…А во время *созерцания неба* ему в рот нагадила ящерка…», — издевательски смеётся над ним в «Облаках» Аристофан [12]. Однако наш великий мученик свободомыслия и верности своей природе осознанно продолжает *созерцательный подвиг* вместе со своим даймоном.

Как утверждал следующий известный представитель античной мысли, ученик Сократа Платон: «…высшее и лучшее из доступного человеку — *умозрение, …созерцание*, через которое только и можно обрести смысл и оправдание как отдельной человеческой, так и общественной, полисной жизни. *Созерцание* — лучшее из доступного человеку, только в нём он утрачивает черты случайного существа и открывает непреходящее, божественное…» В «Государстве» Платон отчётливо обращает наше внимание на то, что *созерцать разумом* «истинно сущие идеи» доступно лишь тому, «чей ум был долгими упражнениями подготовлен к такому созерцанию»[13], то есть подготовлен практикой осознанности.

В начале нашей эры слова «Ибо вот, Царствие Божие *внутрь вас есть*» и «*Вникай в себя* и учение; *занимайся сим постоянно*…»[14] у ортодоксальных раннехристианских подвижников [15], равно как и слова «…Царство — *оно внутри вас, и оно глаз ваш*!» у гностиков [16], вызывали одну направленность поведения — уединение, пост, глубоко осознанное и *длительное молитвенное созерцание*, приводящее через «тёмную ночь

---

[12] Суриков, И. Е. Сократ. / М.: Молодая гвардия, 2011. Аристофан Избранные комедии / М.: Художественная литература, 1974.

[13] Платон «Государство» / М: АСТ, 2016.

[14] Библия / М.: Российское Библейское Общество, 2014. Выдержки из *Лк. 17:21* и *1 Тим 4:16.*

[15] Согласно «Добротолюбию», сборнику христианских духовных произведений IV–XV веков. Добротолюбие / М: СинопсисЪ, 2019.

[16] Евангелие от Фомы / Р.н/Д.: Феникс, 2007.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

души» [17] и «потайную лестницу созерцания» [18] к полной духовной осознанности в Божественной Премудрости.

Что касается западного христианства, то католический Катехизис ясно определил три формы молитвы: устная, умственный диалог и медитация [19]. Примечательна ирония смешения культур: сам термин «*медитация*» имеет западное происхождение. Он образован от латинского meditatio — «направленное размышление». А вот то, что сегодня в современном мире принято называть медитацией, подразумевает восточную «джхану» (от санскр. ध्यान dhyāna — дхьяна, палийского jhāna — джхана) — *созерцание, поглощающее всё внимание и преодолевающее разделенность субъекта с объектом, в котором сущность объекта раскрывается в её прямом переживании, а у субъекта возникает её спонтанное, интуитивное постижение с выходом из поглощенности.*[20] Это строгий, методологический термин — схоже понимаемый в индуизме, джайнизме, буддизме.[21]

В средние века, европейский мистицизм, магия и оккультизм — впитав в себя восточные методы осознанной интенсификации внимания из некоторых подходов индийской тантры, породили свою, довольно аутентичную практику осознанности — медитацию на Таро посредством визуализации, ритуала и созерцательного погружения в особые психические состояния.

---

[17] Святой Хуан де ла Крус/ Тёмная ночь/ Общедоступный Православный Университет, основанный протоиереем Александром Менем, 2006.

[18] Там же.

[19] Катехизис Католической Церкви / М.: Духовная Библиотека, 2007.

[20] Определение автора по: А.В. Парибок, В.Г. Лысенко/ Философия буддизма: энциклопедия / отв. ред. М.Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. — М. : Вост. лит., 2011. — 1045 с. — ISBN 978-5-02-036492-9 (в пер.)

[21] Подробно рассмотрен в главе 20: «Сосредоточение доступа и джханы: сравнительный феноменологический анализ с состоянием потока и осознанными сновидениями».

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Практики осознанности также являлись частью верований коренных жителей Америки. В центрально-американском нагуализме [22], о котором стало широко известно благодаря книгам Карлоса Кастанеды, культура и практика осознанности проявлены через *методы осознанных сновидений*[23], *остановки внутреннего диалога* и *смещения «точки сборки»* в изменённые состояния сознания [24]. Несмотря на то что нагуализм (в том виде, в котором он дошёл до нас) вызывает много существенных возражений и вопросов у антропологов, несмотря на научно обоснованную психологическую критику, бесспорно, что в нём присутствуют довольно самобытные подходы к практике осознанности, опирающиеся на культуру индейцев центральной Америки[25].

Здесь к месту будет упомянуть ещё одно направление саморазвития, тесно связанное с осознанностью. Известный духовный учитель и мистик XIX века Г. И. Гурджиев, будучи уверенным, что все люди «спят» в иллюзиях, созданных самообманом, положил в основу своего учения о внутренней пробужденности *практику осознанности через сверхусилия*. В её основе лежит такое системное развитие воли и самосознания человека, которое приводит к преодолению обусловленности своего бытия механистичностью мышления и поведения. На обложку одной из книг Г.И. Гурджиев намеренно выносит своё крылатое выражение: «Жизнь реальна только когда «Я есть» — иллюстрирующее практику непрерывного осознанного пребывания в настоящем моменте и объективационном самонаблюдении[26].

---

[22] Англ. nagual от ацт. nahualli — быть спрятанным, сокрытым.

[23] Не путайте с йогой осознанных сновидений тибетского буддизма.

[24] К. Кастанеда. Сочинения в пяти томах. / СПб., София, 2021.

[25] Д. Г. Бринтон / Нагуализм. Исследование фольклора и истории американских индейцев / М.: Постум, 2008.

[26] П. Д. Успенский / Четвёртый путь/ М.: Энигма, 2019.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

XVII век подарил нам науку эпохи Просвещения, и в том числе *метод интроспекции* — осознанного самонаблюдения психических процессов, представленных в сознании [27]. Впервые обоснованный Р. Декартом, выдающимся учёным и ключевой фигурой научной революции, он понимался как «*путь отражения сознания в себе самом с целью познания*»[28].

Вслед за Декартом английский философ-эмпирик Д. Локк в 1690 году формулирует понятие *рефлексии* [29] как «наблюдения, которому ум подвергает свою деятельность»[30]. Он выделяет два типа психической деятельности: восприятия, желания, мысли и «*осознанное созерцание*» — *рефлексия* восприятий, желаний, мыслей. По его мнению, рефлексия — это высокоорганизованная деятельность, которая требует *воли* взрослого человека, и без неё восприятие собственной душевной жизни похоже на «проносящиеся призраки», не оставляющие в сознании «*ясных и прочных идей*». Также Локк вводит понятие *ассоциация* — связь между содержаниями психики, при которой актуализация одного из содержаний влечёт за собой появление другого.

В дальнейшем Г. Лейбниц, создатель дифференциально-интегрального математического анализа, подвергает критике взгляды Декарта на тождество между сознанием и психикой. В «Монадологии» (1714) он вводит понятие *бессознательной психики*, где идёт неосознаваемая работа психических сил.

Экспоненциальное развитие западной науки и философии XVIII–XIX веков, распространение идей, пропагандирующих научное познание

---

[27] От лат. introspecto — смотреть внутрь.

[28] Декарт Р. / Рассуждение о методе, чтобы верно направлять свой разум и отыскивать истину в науках и другие философские работы/ М.: Академический проект, 2011

[29] От англ. reflection — отражение, отблеск. Образное значение — отражать в уме, как в зеркале.

[30] Локк Дж. / Сочинения в 3-х т./ М.: Мысль, 1985.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

реальности, повышение производительности труда и улучшение качества жизни приводят к взрывному росту интереса к предмету психологии, и к интроспекции в частности.

Научные издания того времени пестрят интроспективными отчётами. А в 1863 году в свет выходят «Рефлексы головного мозга» И. М. Сеченова, и основные процессы психики получают физиологическое обоснование. В 1879 году В. Вундт, немецкий врач, физиолог и психолог, создаёт первую в мире лабораторию экспериментальной психологии, где применяет интроспективные и аппаратные методы исследований.

И если мы в шутку сравним все предшествующие этапы проявления осознанности у человека — от первых инсайтов в осознанном созерцании у австралопитека [31], от античной философии, от средневековой мистики и эзотерики и до эпохи Просвещения и небывалого расцвета науки XIX века — с деревом, то его корни, впитывающие знание, — это протонаука. А времена Декарта, Сеченова, Вундта — это тот период, когда начинает формироваться научный ствол.

Так накануне XX века рождается *психология сознания*, заложившая основу для появления в будущем когнитивной психологии и научно обоснованной практики осознанности.

Глава 2

[31] Понимаю, что сейчас это предположение звучит дико, но во второй части книги в главе 9 мы подробнее рассмотрим гипотезу о вынужденной практике осознанности у австралопитека и о его способности к инсайтному мышлению…

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Обзор развития современной психологии сознания — через кризис и когнитивную революцию, к научному признанию и практической психологии осознанности

В этой главе, выделены лишь те направления психологии, на результаты исследований которых, так или иначе, мы будем опираться для аргументации суждений в дальнейшем исследовании практик осознанности, в следующих частях книги.

На рубеже XIX—XX веков[32] ученик Вундта и основатель первой психологической лаборатории в США Э. Б. Титченер вводит в психологии понятие *структурализма*. Следуя интроспективному методу, он раскладывает психику на 30 000 элементов, из которых она состоит, подобно тому как молекулы химических веществ состоят из атомов. По его мнению, классификация структурных элементов психики и знание механизмов их взаимодействия, являются ключом к пониманию того, как работает психика.

В это же время появляются и другие научные подходы к изучению психической жизни человека. Американец У. Джемс, без преувеличения гений психологии и основатель школы *функциональной психологии*, в противовес структурализму определяет *сознание* как непрерывный и целостный поток функциональных психических актов, уникальных и не повторяющихся. Обозначает роль сознания как адаптацию к среде обитания. Вводит понятие степени *произвольности внимания*.

Вюрцбургская школа в Германии создаёт основу для современной когнитивной[33] психологии, исследуя формирование и *развитие умозаключений* как психический процесс.

---

[32] Титченер Э. Б. Учебник психологии. М., 1914.

[33] Когнитивный процесс (от лат. cognitio — узнавать) — процесс обработки информации сознанием.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Характерология, предтеча психологии индивидуальных различий, изучает *особенности характеров* людей и причины появления индивидуальных черт.

Психоанализ З. Фрейда — метод, опирающийся на теорию о *вытеснениях* в бессознательное травмирующих психических переживаний, которые являются *побудителями* иррационального поведения, неврозов, страхов, депрессий.

Гештальтпсихология объясняет психическую деятельность принципом структурного целого, не сводимого к сумме его частей, соответственно и сознание человека рассматривается как система, стремящаяся восстановить естественную целостность. В. Кёлер, один из основоположников гештальтпсихологии, вводит в психологию понятие *инсайта* [34].

Культурно-историческая психология Л. С. Выготского и деятельностная психология А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна изучают социальное влияние — культурных процессов и исторических артефактов — на психику и развитие личности[35].

В то же время представители *рефлексологии, этологии* [36] и *бихевиоризма* (поведенческого подхода) И. П. Павлов, В. М. Бехтерев, Д. Уотсон и другие учёные объясняют рефлексом, то есть автоматической реакцией организма на стимул, *поведение* человека и животных, *точно устанавливая связь* между нервной системой и двигательной активностью. 24 февраля 1913 года в своём знаменитом манифесте

---

[34] Инсайт — спонтанное осознание такой взаимосвязи элементов восприятия, которая показывает некое целое через них: структуру, процесс. В дальнейшем использовании термин приобрёл специфичные, отличные друг от друга значения в психоанализе, психотерапии и психиатрии, когнитивной психологии, психологии творчества, медитативных практиках, маркетинге и т.д.

[35] Е. Е. Соколова / Общая психология в 7 т. / М.: Издательский центр «Академия», 2005.

[36] Исследует генетическую обусловленность поведения, потребности, рефлексы, ключевые стимулы поведения животных и человека, эволюцию поведения.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

«Психология с точки зрения бихевиориста»[37] Уотсон громит психологию сознания, отрицая интроспективные методы и само сознание как предмет научного исследования и сводя всё психическое к формуле *поведение = стимул + реакция*.

Некоторое время бихевиоризм позиционирует себя в роли единственного научного подхода в психологии. Однако из-за его ограниченности упускаются из виду те невероятные богатства и возможности психического, которые не сводятся к внешне наблюдаемому поведению. А в психологии сознания начинается *кризис.*

Интроспекция и рефлексия теперь явно «сырой материал», предназначенный для дальнейшего исследования, и не могут быть самостоятельным способом получения научного знания. Эти методы изучения сознания оказываются недостаточно точными и объективными, и потому не могут быть надёжными; к тому же одни и те же данные в них могут интерпретироваться по-разному в рамках разных направлений. Накапливаются разногласия. Учёные констатируют факт того, что найти единый, прямой и объективный метод исследования психических процессов на данном этапе невозможно.

Следуя сценарию драмы неопределённости, психология идёт в будущее, стохастически развиваясь в виде отдельных школ, каждая из которых отлично от других выстраивает свою концепцию о свойствах, содержаниях, структуре психики и психодинамических процессах.

В течение нескольких десятилетий обособленного развития различные школы психологии накапливают новые и новые факты о психическом и совершенствуют методологию экспериментальных исследований. Появляются новые направления.

---

[37] Джон Бродес Уотсон/ Большая советская энциклопедия/ М.: Советская энциклопедия, 1969.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Гуманистическая, экзистенциальная психология рассматривает личность как уникальную, целостную, открытую систему с возможностью саморазвития, присущей исключительно человеку; где потребности человека, кроме всех прочих — это любовь и высшие ценности, самоактуализация, творческий поиск и нахождение своего сущностного смысла жизни.

Психосинтез — направление практической психологии и психотерапии, опирающееся на саморазвитие; ставит целью целостную интеграцию структур и процессов психики.

Глубинная психология исследует бессознательные структуры психики методом психоанализа.

Трансакционный подход — коррекция персональной и групповой моделей поведения на основе анализа Я-концепции в поведенческих актах.

Трансперсональная психология[38] исследует феноменологию трансперсональных переживаний и религиозно-духовного опыта в изменённых состояниях сознания, используя современные психологические методы.

Развиваются социальная и возрастная, инженерная и организационная психология, социометрия и психология одарённости, а также различные виды *прикладной* психологии.

Появляется всё больше свидетельств того, что обосновать поведение человека только в рамках бихевиоризма, на основе внешних воздействий и реакций принципиально невозможно. Что без промежуточного звена — когнитивных процессов в сознании,

[38] Как научная дисциплина признана только в Великобритании.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

обрабатывающеих информацию, — схема не работает. К середине 1950-х становится очевидно, что бихевиоризм как определяющая психологию наука о поведении сам по себе не состоятелен [39]. Но всё ещё нет научного инструмента, позволяющего доказательно и объективно исследовать внутренние, скрытые процессы психики.

Тем временем развиваются генетика и нейрология, снабжая науку новыми данными и стимулируя появление новых подходов. А. Р. Лурия, советский психолог и невролог, создаёт *концепцию системно-динамической локализации* высших психических функций *в мозге*. Ж. Пиаже, швейцарский психолог и философ, изучая *этапы развития человеческого интеллекта*, создаёт теорию когнитивного развития. Стремительный прогресс в физике, прикладной математике и вычислительной технике приводит к рождению в 1948 году кибернетики [40]. А обилие новых данных и их синтез возвращают в психологию сознание, делая его изучение и научным, и доказательным, и вновь перспективным.

11 сентября 1956 года — исторический день. В Массачусетском технологическом институте [41] на симпозиуме по проблемам переработки информации британский психолог Дж. Миллер представил модель *рабочей (оперативной)* памяти «семь плюс-минус два». Вместе с докладом лингвиста Н. Хомского *о речевой обработке информации мозгом* и первой в мире *моделью искусственного интеллекта* [42], доказывающей логические теоремы в ряде случаев лучше их авторов, это

---

[39] Р. Солсо / Когнитивная психология / СПб: Питер, 2006.

[40] Кибернетика — наука об общих закономерностях процессов управления и передачи информации в машинах, живых организмах и обществе. / Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / Под ред. проф. Л. И. Скворцова. — М.: Мир и образование, 2014

[41] Massachusetts Institute of Technology, США. Далее — MIT.

[42] Авторы — Герберт Саймон и Аллен Ньюэлл.

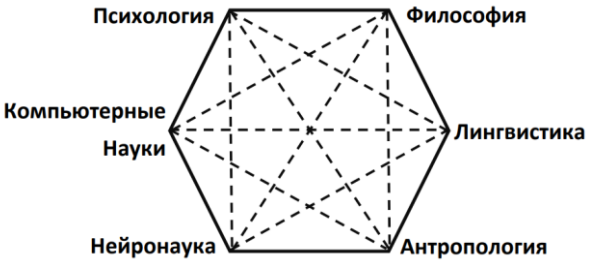
©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

произвело фурор в научных кругах, который теперь называют когнитивной революцией.

Миллер выделяет треугольник когнитивных наук: психология — лингвистика — информатика, который к 1978 году благодаря растущему интересу к когнитивистике преобразуется в шестиугольник [43]:

Рисунок 1.

«Шестиугольник когнитивных наук»



Так точная наука возвращается в изучение внутренних познавательных процессов человека. Но уже по-новому, с моделью, где основной психический процесс динамически локализован в коре мозга, а его течение имеет проверяемые экспериментально (в поведении) и аппаратно алгоритмы, пропускную способность, скорость обработки информации, ёмкость памяти — по аналогии с компьютером.

Появляется ещё одна доказательная научная дисциплина — *когнитивная психология*, изучающая познавательные процессы: внимание, мышление, память и др. — на аппаратной основе и в эксперименте, с математической обработкой результатов, с точным моделированием процессов.

---

[43] Миллер Джордж А. /в составе Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия/ М.: Ломоносовъ, 2011.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

А. Эллис, клинический психолог и один из вдохновителей американской сексуальной революции, публикует в 1962 году книгу «Рационально эмоциональная поведенческая терапия» (*РЭПТ*), где соединяет бихевиористский и директивный когнитивный подходы.

В 1967 году выходит монография «Диагностика и лечение депрессии» А. Бека, профессора психиатрии Пенсильванского Университета. В ней автор описывает негативные *«автоматические мысли»*, возникающие у пациентов, и делит их содержание на три категории: *о себе*, *о мире*, *о будущем*. Он обнаруживает, что все расстройства связаны с определёнными типами искажённого мышления. В основе таких искажений лежат формирующиеся на протяжении всей жизни убеждения (*когниции*), которые пациенты глубинно «чувствуют правдой». Бек показывает, что *осознание и понимание* своего искажённого мышления *улучшает* самочувствие и *делает поведение продуктивнее*. Подход получает название ориентированной на выздоровление когнитивной терапии.

Мощные финансовые вливания фонда А. П. Слоуна в 1970-х способствуют продвижению когнитивных междисциплинарных исследований в США. В 1978 году Нобелевскую премию по экономике [44] получает Г. Саймон — за исследование *принятия управленческих решений* в организациях. И это не единственное присуждение Премии в этой сфере: в 2002 году её лауреатом становится Д. Канеман — за исследование *ошибок и ловушек человеческого мышления* при принятии экономических решений. Впоследствии, на основе этого в сущности, —

[44] Премия по экономическим наукам памяти А. Нобеля, учреждённая Шведским государственным банком и Шведской академией наук, самая престижная премия в мире в области экономики. — *Прим. ред.*

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

социально психологического исследования, он опубликует свой знаменитый бестселлер «Думай медленно, решай быстро».

Д. Кларк и Д. Барлоу в 1980–90-х объединяют когнитивные и поведенческие (бихевиористские) методы в одном направлении практической психологии — *когнитивно-поведенческой терапии* (КПТ) [45].

Сегодня аргументы в пользу КПТ неоспоримы: сотни обзорных клинических исследований показали, что в лечении не тяжёлой депрессии, тревожности, ПТСР, расстройства пищевого поведения, пограничного расстройства личности, гиперкинезии, расстройств из-за употребления психоактивных веществ, различных зависимостей и многого другого, в ряде случаев КПТ равна по эффективности психофармакологическим средствам [46]. При этом отпадает необходимость травить организм токсичными нейролептиками или использовать для достижения баланса психики вредные, приобретённые стратегии саморегуляции и поведения, ведущие к зависимости (курение, алкоголь и пр.) [47].

Министерства здравоохранения развитых стран уже приняли этот факт к сведению. Например, мы видим, что Национальная служба здравоохранения Великобритании в 2008 году объявляет об увеличении количества терапевтов КПТ и обучении их за государственный счёт [48]. И

---

[45] Science and practice of cognitive behavior therapy. / O.: Oxford University Press, 1997.

[46] Jürgen Barth, Thomas Munder/ Comparative Efficacy of Seven Psychotherapeutic Interventions for Patients with Depression: A Network Meta-Analysis/ Plos Medicine, may 2013. Gartlehner, Gerald / Pharmacological and non-pharmacological treatments for major depressive disorder: review of systematic reviews/ BMJ Open, June 2017. Timothy P.Baardsethab, Simon B.Goldberga/ Cognitive-behavioral therapy versus other therapies: Redux/ ScienceDirect/ Clinical Psychology Review, april 2013. McGuire, Joseph F/ A meta-analysis of behavior therapy for Tourette Syndrome/ Journal of Psychiatric Research, 2014.

[47] По данным исследования sim_british-journal-of-addiction_2008-08_103_8 уровень воздержания от курения у участников КПТ составляющий 45% в противовес обычным 29% через 20 недель, практически значим.

[48] The Guardian, Tuesday 9 Sep 2008: https://www.theguardian.com/science/2008/sep/09/psychology.humanbehaviour/

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

конечно, это решение было экономически обоснованным: «Депрессия и тревожность обходятся экономике примерно в 12 млрд фунтов стерлингов в год, что составляет 1% от общего национального дохода, однако новые методы лечения позволят вылечить людей всего за 750 фунтов стерлингов на человека. Экономия на счетах за лекарства и пособиях по нетрудоспособности ошеломляет», — писала об этом The Independent [49]. А в 2014 году в британском парламенте начинает работать Всепартийная парламентская группа по вопросам осознанности (MAPPG) [50], деятельность которой уже вдохновила на аналогичные инициативы более десяти других национальных парламентов по всему миру. В своём программном документе MAPPG представила отчёт Mindful Nation UK, где учёными и аналитиками исследовался *потенциал* вмешательств, основанных на осознанности, в различных областях государственной политики и экономики. Отчёт содержал рекомендацию *вкладывать больше ресурсов* в данное направление и расширить практику применения Mindfulness.

Итак, сегодня выделяют *четыре волны КПТ*.

Первая волна (1910-е) — поведенческая терапия на основе бихевиоризма.

Вторая волна (1960-е) — объединение когнитивизма и бихевиоризма.

Третья волна (1990-е), вобрав в себя лучшие наработки и методы КПТ, сфокусирована на осознанности, на принятии себя и своих особенностей, на личных ценностях, ответственности, психологической

[49] Independent, Tuesday 16 December 2008: Independent, Tuesday 16 December 2008/https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/the-big-question-can-cognitive-behavioural-therapy-help-people-with-eating-disorders-1128229.html

[50] J. Bristow / Mindfulness in politics and public policy/ Current Opinion in Psychology/ Volume 28, August 2019/

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

гибкости и обучении саморегуляции. В основе — метакогнитивная терапия (Metacognitive therapy или MCT, eng.) Это такая рефлексия своего знания об имеющихся знаниях, рефлексия мышления о своих мыслях и тому подобное метапознание, которое приводит к процессуальному осознанию того как именно (а не что) человек мыслит, как испытывает эмоциональные переживания и т.д., итогом чего становится инсайт и преодоление приносящих боль неосознаваемых убеждений, а вместе с ними и поведения. (подр. в гл. 17).

Четвёртая волна (2010-е) — распространение нейро-фитнес терапии с использованием цифровых технологий: очков дополненной реальности, нейро-обручей, браслетов с датчиками, считывающими движения глаз, мозговую активность, частоту дыхания и сердцебиения; программных приложений для развития осознанности и др.

Интересно, что *психологическая саморегуляция*[51] на *основе обратной биологической связи,* которую можно отнести и к когнитивному, и к поведенческому подходам, практиковалась ещё во время первой волны КПТ.

Так, Э. Куэ, французский психолог и фармацевт, обнаруживший в 1920-х лекарственный эффект *плацебо,* также известен знаменитой фразой «*День ото дня мне становится всё лучше и лучше*». Эта *аффирмация*[52] стала базовой и до сих пор применяется в практической психологии.

В 1922 году Э. Джекобсон, доктор медицины, выдающийся физиолог и психиатр из Чикагского Университета, после двадцатилетних исследований реципрокного торможения нервных путей создаёт *метод*

[51] Автор: сознательное управление психикой, влияние на психофизиологические процессы организма.

[52] Метод аффирмаций — метод осознанного самовнушения позитивными формулами. По Самовнушение по Куэ/ Психотерапевтическая энциклопедия/ СПб: Питер, 1999.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

прогрессивной нервно-мышечной релаксации, предназначенный для немедленного прекращения стресса. На его основе южноамериканский психотерапевт Д. Вольпе, сторонник поведенческого подхода, разрабатывает *метод системной десенсибилизации*[53] — самый популярный в мире метод для лечения ПТСР у военных.

В 1932 году И. Шульц, немецкий врач-психотерапевт, успешно разрабатывает и внедряет в клиническую практику *метод аутогенной тренировки*[54], направленный на восстановление гомеостаза организма после стресса. На высшем уровне аутогенной тренировки используется *медитативно-созерцательные техники* — визуализация и *осознание* изменения своего состояния[55]. Метод используется в подготовке спортсменов, лечении заикания[56], заболеваний, вызванных эмоциональным стрессом, при напряжениях гладкой мускулатуры органов, например, бронхиальной астме и т. д.[57]

А с 1950-х в практической психологии спорта советскими специалистами успешно применяются и более продвинутые методы[58]:

сенсорная репродукция образов — расслабление посредством внутренней творческой визуализации ярких образов, ассоциирующихся с отдыхом и восстановлением;

---

[53] Автор: системное уменьшение чувствительности к людям и событиям, вызывающим непроизвольные негативные переживания, по: / Эволюция психотерапии: Сборник статей. Т. 2/ М.: Класс, 1998.

[54] Н а высшей ступени этот метод самовнушения представляет собой созерцательную практику с закрытыми глазами, где результат — трансовое состояние катарсиса, по: Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз/ Киев: Здоровя, 1982.

[55] К. Томас/ Высшая ступень аутогенной тренировки/ М.: Эйдос, 1994.

[56] Скобликова С. Б. Заикание: лицом к лицу/ М.: РусНеруд, 2010.

[57] Аутогенная тренировка/Психотерапевтическая энциклопедия/ СПб: Питер, 1999.

[58] По: Леонова А. Б., Кузнецова А. С./ Психологические технологии управления состоянием человека/ М: Смысл, 2009.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

идеомоторная тренировка — проживание предстоящей ситуации в мыслях с ощущением происходящего как во сне наяву (подобно фазе быстрого сна).

Позднее на основе вышеописанных подходов и с добавлением техник поведенческого самогипноза, нейролингвистического программирования и т.п., специалисты практической психологии во множестве создают еще более ресурсные и эффективные, узкоспециализированные психотехники спортивной подготовки, терапии и саморазвития, формируемые под частные запросы клиентов на основе их индивидуальных различий.

В 1980-х когнитивно-поведенческая психология и терапия обретает статус *научной доказательной дисциплины.* В русле КПТ представители различных направлений практической психологии, опираясь на доказательный подход и результаты экспериментов, уточняют имеющиеся и получают всё новые данные; академическая психология занимается интеграцией знаний и не теряет надежды на единую психологическую теорию. А *практика осознанности* наконец-то появляется на свет в качестве научно признанного метода и показывает свою эффективность в терапии стресса и улучшении когнитивных способностей человека.

Глава 3

Факты: социальное значение и место практик осознанности в современном мире бизнеса

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Стать «единорогом» мечтает любой стартап. Эйлин Ли, бизнес-аналитика, вошедшую в число ста самых влиятельных женщин мира по версии Forbes-2019, озарило этим термином в 2013 году, и с тех пор он завирусил в маркетинге. Если компания-стартап начинает производить уникальный продукт, попадающий в потребности пользователя так, что количество потребителей увеличивается в геометрической прогрессии — на помощь срочно спешат ~~санитары~~ инвесторы. И когда рекордные темпы роста производства, потребления и прибыли за несколько лет приводят к капитализации более 1 млрд долларов — такой стартап нарекают единорогом. Богатый и быстро растущий, он и впрямь волшебен. *Единорог* — это социально-экономический суперсюрприз и статистический шок!

Цифровизация и глобализация рынка сыграли доминирующую роль в появлении компаний-единорогов, которые ожидаемо начали предлагать онлайн-сервисы, разработку программного обеспечения и работу в сфере e-commerce. Но ситуация, когда такая узкоспециализированная область как ментальное здоровье показала просто «космический» потенциал роста все-таки была мягко говоря неожиданной.

Созданное в калифорнийском Сан-Франциско в 2012 году приложение практики осознанности Calm к 2019 году имело уже более 40 млн загрузок и более 1 млн активных подписчиков. В США, где тогда была сосредоточена основная масса пользователей, за 2013–2019 годы количество практикующих медитацию утроилось с 4,1 до 14,2 %. А набирающая обороты с каждым годом выручка стартапа увеличилась с 20 млн долларов в 2017 году до 80 млн долларов в 2019-м. В сочетании с венчурным капиталом в несколько сотен миллионов долларов это

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

повысило капитализацию Calm до статуса единорога — до 1 млрд долларов. Дальнейший рост Calm ещё более впечатляющ. С 2019-го и до конца 2020 года его капитализация удвоилась — до 2 млрд, а ежегодная чистая прибыль превысила 150 млн долларов [59].

Однако уже в 2021 году конкурент Calm — стартап Headspace, основанный в 2010 году, показал уровень волшебства №3. В результате слияния с Ginger он стал супер-единорогом с капитализацией в 3 млрд долларов и доступностью 95 миллионам пользователей [60].

Сегодня в спину лидерам активно дышат конкуренты — юные единорожки одной весовой категории, такие как Insight Timer и Meditopia, и нагоняют новые, вступившие в бизнес-гонку приложения.

Исследование автором десятка обновляющихся приложений медитации и сна от российских разработчиков показало, что, к сожалению, отечественным стартапам до этой финансовой планки пока что недосягаемо далеко. И связано это с низкой конкурентоспособностью продукта, отсутствием собственных социально-психологических исследований и разработок, слабой организацией клиентского сервиса.

Если бы вы заглянули в App Store прямо сейчас, когда я пишу эти строки — 19 января 2023 года, то обнаружили бы 122 приложения для медитации, сна и осознанности [61]. Также вы обнаружили бы, что по запросу «осознанность» Google-поиск выдаёт 2,68 млн страниц — и это только в русскоязычном сегменте сети Интернет, а по запросу «mindfulness» в англоязычном сегменте — 182 млн результатов поиска!

---

[59] По материалам интернет издания The Bell от 9 декабря 2020: https://thebell.io/prilozhenie-dlya-meditatsii-calm-udvoilo-otsenku-do-2-2-mlrd-posle-rosta-populyarnosti-v-pandemiyu

[60] По материалам издания Bloomberg от 25 августа 2021: https://www.bloomberg.com/news/videos/2021-03-25/bloomberg-live-mental-health-and-the-economy-video

[61] На начало 2023 года количество приложений для медитации, сна и осознанности в Google Play могло достигать 300 и более, так как по разным данным количество размещённых в магазине от Google приложений в 2–3 раза превышает их число в App Store.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Могу предположить общий порядок цифр для всех национальных сегментов Интернета: это — несколько сотен миллионов ресурсов. Интересно, какой порядок числа активных пользователей? Сформирован ли уже культурно – исторический тренд?

В 2022 году мировой рынок ментального здоровья эксперты оценили в 120,8 млрд долларов, где на направления практик осознанности приходится от 3 до 10 млрд [62].

Если на уровне совсем простого математического предположения опираться на отношение количества пользовательских ресурсов к стоимости рынка, то можно рассчитать примерную стоимость российского рынка ментального здоровья:

$$\frac{182 \text{ млн}}{3\text{–}10 \text{ млрд}} = \frac{2{,}68 \text{ млн}}{\boldsymbol{x}}$$

Откуда ***x*** или стоимость данного рынка в России в 2022 году может составлять от 47 млн до 157 млн долларов.

В 2007 году в компании Google на основе практик Mindfulness разработали курс «Ищи внутри себя» (англ. Search inside yourself или SIY). Программа, включившая в себя техники от эмоционального самоконтроля на основе осознанности до осознанной отправки e-mail, показала не только значимое увеличение трудовой продуктивности и улучшение психологических показателей, но и то, что дало практикам осознанности счастливую путёвку в большой бизнес, — *отличные финансовые результаты* [63].

---

[62] По материалам интернет издания Forbes от 11 ноября 2021: https://www.forbes.ru/svoi-biznes/450641-10-budusih-edinorogov-rejting-forbes-2021

[63] По данным Института Лидерства SIYLI Global (Search Inside Yourself)/ https://siyli.org/ourprograms

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Сегодня Google, Netflix, X (бывший Twitter), Yahoo, Starbucks, Intel, Maersk, Ford, LinkedIN, AstraZeneca, Kaiser Permanente, HBO, Procter & Gamble, Adobe, Deutsche Bank, eBay, Red Bull и десятки других флагманов мирового бизнеса уже просто добавляют приложения осознанности *в свои соцпакеты прямо при приёме на работу*. Эти и многие другие организации, в том числе государственные структуры развитых стран, активно финансируют программы, где практики осознанности для борьбы с выгоранием и тревожностью от неопределённости, основанные на организационно-психологических исследованиях, *стали нормой корпоративной культуры*.

Организационное применение практик осознанности постепенно *становится всё более популярным и в России*. Так в 2018 году Сбербанк запустил пилотно, а в 2019-м начал масштабирование 6-недельного курса по Mindfulness. Сегодня в головном офисе в обеденное время идут получасовые сессии практик осознанности. Qiwi проводит программу для сотрудников «Внимательный руководитель». В Ozon.travel и Ozon.ru пока ещё в частном порядке, энтузиастами, но уже анонсируются предстоящие практики осознанности через приложение Slack [64]. А первая Skolkovo Mindfulness конференция, прошедшая в июле 2022 года с пятьюстами бизнес-участниками, дарит заряд здорового оптимизма и надежды на то, что применение практик осознанности начало свой воодушевляющий рост и в России.

Почему ультрасовременный бизнес, беспощадно рациональный и высококонкурентный, где мозги, высокие технологии и деньги собраны на самом гребне волны финансово-технологического развития, *инвестирует* столь впечатляющие *суммы* в проекты и продукты,

---

[64] По материалам интернет издания Forbes от 12 мая 2019: https://www.forbes.ru/forbeslife/375843-mayndfulnes-i-praktika-vnimatelnosti-ili-kak-ispolzuyut-meditaciyu-v-kompaniyah

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

связанные с практикой осознанности? Каковы причины этой востребованности? Как мы к этому пришли?

Давайте же рассмотрим возможный круг причин в следующих главах книги, детальнее разбирая и анализируя уже пройденный mindfulness-практиками путь. А также сформулируем круг вопросов о глубинном характере и свойствах осознанности.

Глава 4

Расцвет практик осознанности на четвёртой волне КПТ — современный mindfulness-подход в терапии MTI: MBSR, MBCT, ACT, DBT, FAP, CFT

С тех пор, как в 1910 г. английский востоковед-буддолог Томас Рис-Дэвидс, описывая в своей книге «Будда и Буддизм» элементы

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

Благородного восьмеричного пути, впервые употребляет *«right mindfulness»* — «*правильная осознанность»*, проходят десятилетия.[65]

Попытки культивировать медитативные техники и разрабатывать теории изменённых состояний сознания, опираясь на гипноз, йогу, цигун, буддизм, предпринимались регулярно на протяжении всей истории практической психологии. Но далеко не все из них приводили к исследуемому нами подходу — практике осознанности.

Так, например, в 1963 г. Альфонсо Кайседо, профессор медицины Университета Барселоны, отправляется в свой многолетний тур Индия — Тибет — Япония. Там в течение нескольких лет он исследует подходы к сознанию (раджа-йога — буддийская дхьяна — и туммо[66] — дзен), используя электроэнцефалограмму практикующих, феноменологический подход[67], личную практику и метод наблюдения. В 1968 г. он издаёт книгу[68] по софрологии — методу динамической дыхательной релаксации и саморазвитию сознания человека, который также относят к интегративной психосоматической терапии. Софрология широко распространяется в Испании, Франции, Бельгии, Швейцарии, Люксембурге, Андорре — практику применяют несколько десятков тысяч специалистов-софрологов. Но подход не развивается в научно признанный метод, терапевтический эффект остаётся клинически не доказанным, в теории метода присутствуют паранаучные элементы.[69] А через содержания сознания в этом подходе так и не раскрывается такой краеугольный феномен, как *«осознанность»*.

---

[65] Rhys Davids T. W. / Buddha and Buddhism/ L.: Constable & Co, 1910.

[66] Тибетская йога внутреннего тепла.

[67] Философия научной дисциплины Э. Гуссерля: описание реальности через явления, посредством редуцирования содержаний сознания до отдельного феномена и анализа жизненного опыта.

[68] Richard Esposito/ La sophrologie/ Presses Universitaires de France, 2018.

[69] Издание Le Cortecs от 09.04.2018: https://cortecs.org/superieur/la-sophrologie-caycedienne-entre-conte-new-age-et-pseudoscience/

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

В то же время, в 1951 г., выдающийся немецкий врач-психиатр Фриц Перлз, осуществляя кардинальную ревизию психоанализа совместно с Полом Гудманом и Ральфом Хефферлайном и синтезируя опыт экзистенциальной, гуманистической психотерапии и др., пишет знаменитую работу: «Гештальт-терапия: возбуждение и рост в человеческой личности»[70]. Центральное место в гештальт-терапии занимает осознавание: «*awareness*» — осознанность как внимательность «здесь и сейчас». Не как осознавание в процессе целенаправленного мышления, а как присутствие в процессе сосредоточенной внимательности, открытой восприятию совокупности текущего чувственного опыта, без размышления и вербализации. Ф. Перлз отмечает, что осознанность сама по себе может приносить исцеление, создавая оптимальную саморегуляцию и наилучшие условия для возникновения верных решений. Способность присутствовать в состоянии осознанности, по мнению Ф. Перлза, — это путь к освобождению от «дневных грёз», «компьютерной зависимости» и др. В подходе Ф. Перлза осознанность трёхчастна; в ней присутствуют три зоны: осознавание себя, осознавание мира и осознавание промежуточной между ними зоны фантазий. И зоны эти неравноценны. Люди склонны застревать в промежуточной зоне фантазий, теряя контакт с настоящим, и это не позволяет человеку соприкоснуться с собой и миром. А погружение в промежуточную зону фантазий создаёт проблемы, полные тревог и страхов, препятствующих пробуждению сознания человека к настоящей, наполненной жизни. Однако осознанность в настоящем приводит к осознанию причин проблемного поведения с нежелательными последствиями, осознанию своих истинных потребностей и осознанию

[70] Перлз Ф., Гудман П. Теория Гештальт-терапии. Возбуждение и рост человеческой личности/ М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2017.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

своего способа решить проблему в холистическом единстве с действительностью.[71]

4.1 MBSR[72] — уменьшение стресса на основе осознанности

В 1979 г. Джон Кабат-Зинн, доктор молекулярной биологии из MIT, борец против войны во Вьетнаме, практик буддийской медитации и один из основателей Кембриджского центра Дзен, организовывает Клинику снижения стресса при Медицинской школе Массачусетского Университета.

Имея к тому времени опыт практики в дзен буддийской медитации уже более 10 лет, учёный поступает радикально и очень смело. Невзирая на предубеждённость научного сообщества, он взял за основу элемент восьмеричного благородного пути — Сати *(осознанность, пали)* и выделил именно её как психотехническую квинтэссенцию из буддийского контекста Дхармы. Далее, он помещает Сати в чисто научный когнитивно-поведенческий контекст, где, по Дж. Кабат-Зинну, осознанность понимается как произвольно направленная внимательность, а внимательность — это осознание каждого конкретного момента.[73]

Таким образом, Сати трансформируется в Mindfulness — *светскую (секулярную) осознанность, осведомлённость о настоящем, возникающую при произвольном и непредвзятом, безоценочном направлении внимания на текущие переживания с приятием и открытостью.* А Дж. Кабат-Зинн создаёт программу снижения стресса

[71] Перлз Ф.С./ Гештальт-подход и Свидетель терапии / М.: Класс, 1996.

[72] MBSR (англ.: **m**indfulness **b**ased **s**tress **r**eduction) — уменьшения стресса на основе осознанности.

[73] Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

на основе осознанности (MBSR), адаптируя её к потребности общества в здоровой саморегуляции, и проводит клинические исследования.[74]

В группах MBSR собираются люди разных профессий, пола, возраста — водители, врачи, полицейские, учителя, военные, студенты и др. Все они направлены их врачами на амбулаторное лечение: тревожности, расстройств пищевого поведения, фобий, депрессии, выгорания, психотравм, аффективных расстройств, хронических болей, не поддающихся лечению медикаментами, и т.д.

В этом революционном Mindfulness-исследовании Дж. Кабат-Зинн показывает, как вне зависимости от различий пациентов и их недомоганий запускается один и тот же механизм саморегуляции организма во всех случаях.[75]

На основе существующих работ по иммунологии, стрессологии и поведенческой психологии он демонстрирует, как внешние стресс-факторы — в виде негативно окрашенных событий — вызывают переживание стресса и что *стресс накапливается* в изменениях организма: функциональных и органических.

Организм, реагируя на внешний стресс-фактор — негативно воспринятое событие, — запускает каскад реакций. Нервная система и мозг нейрологически включают соответствующие психодинамические процессы.[76] Резко и за пределами нормы усиливается работа гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, приспосабливая через

---

[74] По материалам: Jeff Wilson/ Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture/ Oxford University Press, 2014.

[75] П. Гроссман и др., Мета-анализ 64 исследований MBSR / Journal of Psychosomatic Research N57, 2004.

[76] Когда внимание жёстко сужено внутри границ проблемы, ясная логика и холодный анализ ситуации нейрологически затруднены, а зашкаливающая энергия стрессовых эмоций ограничена узким стадным контекстом: свой — чужой, хороший — плохой, выше статус — ниже статус (примечание автора).

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

гормональную химию все внутренние процессы к эволюционному ответу: бей — беги — замри.

При этом человек раз за разом *сдерживает реакции организма* на стресс, пытаясь удержаться в социальном «седле» адекватности, нормативов и управления мышлением.

Вначале это приводит к хроническому перевозбуждению нервной системы и рассогласованию её функций, к перенапряжению скелетных мышц, к повышенному давлению крови, аритмии. Позже — к нарушениям сна, хроническим головным болям и болям в спине на основе зажимов, переутомлению от работы и психологическим проблемам: апатии, выгоранию, депрессии.

Запечатлённые памятью ранее внутренние стресс-факторы давят изнутри психологически — выгрузками аналогичных предыдущих переживаний, вызывая стрессовые симптомы при их актуализации. А постстрессовые изменения в работе организма условно-рефлекторно закрепляются и увеличивают давление стресса, далее переходя в свою хроническую форму — *дистресс*.

Стресс неизбежен, и он есть неотъемлемая часть нашей жизни, как и наша *реакция* его преодоления — мы пытаемся *освободить себя* от постстрессового *страдания* — непрерывно, сознательно и бессознательно, в самых различных формах. Об этом прекрасно известно и практическим психологам, и врачам-психотерапевтам — спроси любого, и будет не остановить от примеров, настолько проблема злободневна.

И причины проблемы в том, что часто попытки преодоления стресса являются *неадекватными* в своей неправильности *и вредоносными*. Форм *много*: от *расстройств* пищевого поведения — заедания стресса и хронического переедания, — гиперактивности,

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

трудоголизма и пр. и до *хронического употребления* алкоголя, никотина, наркотических и прочих веществ, а также антисоциального и саморазрушительного *поведения*.

Однако ни одна форма неадекватного преодоления стресса не ведёт ни к его уменьшению, ни к его преодолению. Симптомы стресса, но не сам стресс, временно вытесняются из сознания другими восприятиями. Стресс при этом продолжает с регулярностью накапливаться в организме и все больше влиять на психику.

Накопление стресса приводит к физическому истощению организма и тяжёлым последствиям. Сегодня в психонейроиммунологии, на основе научных исследований, показано, как именно механизмы стресса приводят при генетической предрасположенности, в качестве актуализирующей их причины, к инфарктам, онкозаболеваниям и др.[77]

Последствием накопление стресса, в первую очередь, является истощение психического ресурса: фрустрация, апатия, эмоциональное выгорание, профдеформация, ангедония[78] и депрессия, разрушенные отношения и судьбы.

Стресс вызывает непроизвольные, а далее *автоматические реакции сдерживания*, на основе которых формируется *паталогическая связка:* поведение — эмоции — мышление — зацикленность *(«автопилот»[79])*, когда мы начинаем жить в стрессе, и этот стресс медленно и мучительно

[77] По материалам: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

[78] По франц. психологу Теодюлю Рибо, ангедония (от греч.: hedone — наслаждаться, где: an — отрицание) — симптом психического расстройства личности, когда понижается либо утрачивается способность получать удовольствие, наслаждение от привычных видов деятельности, симптом, который может указывать на наличие депрессии. Также известны случаи ангедонии вследствие курса лечения нейролептиками (Журнал неврологии и психиатрии, 3, 2015).

[79] Автопилот — самоотождествление с непроизвольно возникающим, фиксированным кругом мыслей, сноподобное пребывание в реальности которых со временем становится перманентным.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

убивает нас изнутри, съедая и укорачивая не слишком качественную *жизнь на автопилоте.*

Медикаментозное лечение антидепрессантами помогает снять симптомы стресса, но фармакологическая интервенция лекарствами оказывается довольно токсичной для внутренних органов, нарушая другие когнитивные, поведенческие функции и вызывая зависимость.

В этой ситуации Дж. Кабат-Зинн предлагает разорвать связку между стресс-фактором и непроизвольной, автоматической реакцией на него. И для этого использует практику осознанности.

О*сознанность*[80] *— это произвольно направленное и намеренно контролируемое внимание в настоящем моменте — на ощущении дыхания, тела, движения и т.д.: без предвзятости, оценивания и суждений, с полным приятием переживаний на основе сердечной*[81] *открытости.*

Курс MBSR длится восемь недель, сочетая в себе практику непрерывной осознанности в настоящем моменте — во время дыхательных, релаксационных, двигательных упражнений — с упражнениями на основе йоги и медитацией милосердия (самосострадание и сострадание) с последующим переносом осознанности в повседневную деятельность.

И клинические исследования показали — такая внимательность в настоящем, в моменте «здесь и сейчас», позволяет *осознать*

[80] Перефразированное определение по: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

[81] В интервью изданию TIME от 11.01.2012 Дж. Кабат-Зинн подчёркивает, что если кто-то не воспринимает осознанность (mindfulness) и как сердечность (heartfulness), то не понимает по-настоящему, что есть mindfulness. Heartfulness (от англ. heart — сердце. full — полный) — сердечность, душевность.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.

автоматическую реакцию на стресс в самом начале, *до* момента её полного развития.

Сам *акт присутствия в осознанности* в текущем моменте и правильная внимательность к своим ощущениям *преобразуют* автоматическую реакцию *в реакцию управляемую.* У*правляемая реакция не генерирует* дополнительный стресс, *не ведёт к накоплению* стресса организмом и *позволяет естественно преодолевать* ранее накопленный стресс (через соответствующую терапию)[82].

В рандомизированном контролируемом исследовании Дж. Кабат – Зинна измерялся показатель уровня боли PRI[83] Макгилла-Мельзака, и в группе, занимавшейся медитацией осознанности 8 недель, боль ослабла на 36%, но показатель боли в контрольной группе, получавшей стандартное лечение, остался на прежнем уровне. Неприятие и негативное отношение к своему телу снизилось на 37% в группе с MBSR, а в контрольной группе, получавшей стандартное лечение, лишь у 2%. В группе с MBSR 87% сообщили о значительном повышении общего эмоционального тонуса, в контрольной — 22%, а это разница в четыре раза. Также в группе с MBSR 77% заявили о значимом улучшении в преодолении психического дистресса, тогда как в контрольной группе только 11%, разница в семь раз. В другом исследовании в группе с MBSR у 72% пациентов с хроническими[84] болями произошло снижение на 33%. Ещё в одном исследовании 61% пациентов в группе с MBSR ощутил снижение боли на 50%.

---

[82] Примечание автора.

[83] По материалам: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

[84] Хроническая боль — та, которая периодически возникает, сохраняется и продолжается более шести месяцев, по: Кабат-Зинн Дж./ Самоучитель по исцелению / Мн.: ООО «Попурри», 2002.

©Владимир Федорович Дубков, «Психология Осознанности», 2024.