

СЕКЦІЯ 5 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОСТИ КАК ПРОЦЕССА И МЕТОДА

THE FEATURES OF MINDFULNESS AS PROCESS AND METHOD

Стаття розглядає розуміння процесів і принципів, що лежать в основі усвідомленості. Такі процеси необхідно враховувати, оскільки цей метод належить до арсеналу емпіричної клінічної психології. Поняття усвідомленості тісно пов'язане з декількома процедурами, у тому числі з прийняттям, когнітивним розщепленням (cognitive defusion) та експозицією. Усвідомленість означає підтримку постійної обізнаності про свої думки, почуття, тілесні відчуття й навколишнє середовище за допомогою навмисної та безоцінної уваги. Важливим компонентом усвідомленості є прийняття внутрішнього досвіду як здатність приймати негативні емоції та думки, не засуджуючи їх. Коли людина перебуває в стресовому стані через складні життєві події або щоденний тиск, вона може відчувати тривогу й мати пригнічений настрій, самокритичні або тривожні думки. Злиття з когнітивними процесами (cognitive fusion) вступає в силу, коли людина настільки прив'язується до зразків мислення або конкретних думок, що вступає на шлях до ведення повноцінного, багатого й осмисленого життя. Це приводить до того, що людина зливається зі своїми думками, коли вони викликають сильні переживання та боротьбу. Коли думки паралізують, важко пригадати істинну природу думки, усвідомити, що вони є лише словами й образами, які виникають у свідомості та яким людина приписує той чи інший сенс. Процедура експозиції включає в себе вплив на потерпілого пацієнта за допомогою джерела неспокою або його контексту без наміру заподіяти будь-яку шкоду. Передбачається, що це допоможе подолати занепокоєння людини або її стрес. Хоча кожна із цих процедур націлена на різні поведінкові процеси, усі вони взаємопов'язані, тому що в підсумку всі вони націлені на домінування буквальних та оціночних функцій людської мови й пізнання. Оскільки ці методи є конструктивними, а не елімінативними, їх розвиток у підсумку може здійснити більш глибокий вплив на поле терапевтичної практики. **Ключові слова:** прийняття, усвідомленість, когнітивне розщеплення, експозиція, технологія терапії, досвід, переживання.

This article deals with the understanding of the principles and processes underlying mindfulness phenomenon, what is a necessary step, as this method is part of the arsenal of empirical clinical psychology. Exposure, acceptance and cognitive defusion are important elements and procedures, that is closely linked to the mindfulness concept. Mindfulness means maintaining constant awareness of one's thoughts, feelings, bodily sensations and environment through deliberate and unassisted attention. An important component of awareness is the acceptance of internal experiences as the ability to accept negative emotions and thoughts without condemning them. Felling of anxiety, depression or anxious and self-critical thoughts usually stress a person by daily negative pressure and complex life situations. Cognitive fusion with cognitive processes takes effect when a person becomes so attached to patterns of thought or specific thoughts that he or she is on the way to leading a full, rich and meaningful life. This leads to the person merging with his or her thoughts when they cause strong feelings and struggle. When thoughts become paralyzing, it is difficult to remember the true nature of the thought that they are nothing more than words and images that emerge in the consciousness to which a person attributes a certain meaning. The procedure for exposure involves exposing the affected patient to a source of anxiety or context without the intent to cause any harm. It is assumed that this will help to overcome their anxiety or stress. Although each of these procedures focuses on different behavioral processes, they are all interconnected because, in the end, they all aim to dominate the literal and evaluation functions of human language and cognition. Because these methods are constructive rather than eliminative, their development may ultimately have a deeper impact on the field of therapeutic practice. **Key words:** acceptance, mindfulness, cognitive defusion, exposure, therapy technology, experience.

УДК 159.952.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.8>

Мединцов И.В.

аспирант кафедры общей психологии
Киевский национальный университет
имени Тараса Шевченко

Постановка проблемы. Для того чтобы определенная процедура вошла в арсенал эмпирической клинической психологии, в настоящее время требуются две вещи: технология должна быть достаточно четко определена и должна оказаться полезной при надлежащем применении. Эти требования важны, но в конечном итоге недостаточны.

Бывают случаи, когда технологии настолько эффективны, что одно только их воздействие оправдывает их положение, но в более естественной ситуации прогресс в этой области требует включения этих технологий в один или несколько научных отчетов по психопатологии для наличия доказательств важности указанных процессов и принципов.

Эмпирическая клиническая психология значительно недооценила эти моменты, но долгосрочный эффект такого подхода становится все более очевидным. Без научно-полнотных процессов и принципов данные о технологиях собираются в постоянно растущую совокупность без возможности для упрощения и организации. Списки эмпирически обоснованных методов терапии легко могут включать несколько вариантов одного и того же процесса. Если нет спроса на данные, показывающие характерный и теоретически последовательный процесс (а не только данные о результатах), то тривиальные различия между процедурами могут бесконечно умножать диапазон эмпирически поддерживаемых технологий, но без какого-либо увеличения фактического воздействия науки на терапию.

Анализ последних исследований и публикаций. Осознанность включает в себя «полное внимание к настоящему опыту в данный момент времени» по Марлат и Кристелера [7] и как «направление внимания определенным образом: намеренно, в данном моменте, безоценочным образом» в интерпретации Кабат-Зинна [4]. Природа осознанности с точки зрения, например, Лангер [5] сильно отличается от осознанности с точки зрения Кабат-Зинна. В центре когнитивных и метакогнитивных процессов лежит человеческий язык, который по своей сути является двунаправленным и часто оценочным [10]. Он двунаправлен в том смысле, что является ссылочным или реляционным. Если указано, что объект называется x , то можно вывести из этого, что x – это тот объект – выведение, которое могут выполнить младенцы в возрасте 17 месяцев [6]. Иной важный аспект: люди могут беспокоиться о своем поведении; сравнивать себя или партнера неблагоприятно с идеалом; сравнивать настоящее с концептуализированным прошлым или с боязливым или благосклонным будущим. Когнитивные процессы такого рода вовлечены также в сексуальную дисфункцию человека [8] и являются мишенью для эмпирически поддерживаемого лечения сексуальной дисфункции [1]. Исследования Хаес, Вилсон, Гиффорд, Фолет и Стросал подтверждают, что это, в свою очередь, связано с процессом избегания опыта и существует значительный объем доказательств того, что избегание опыта вредно во многих психопатологических областях [11]. По мере того, как происходит избегание опыта, возрастает вероятность стресса и возбуждения, что, в свою очередь, приводит к более оценочным вербальным сопоставлениям, а также к более сфокусированным на себе стратегиям избегания. Хаес утверждает, что этот процесс в конечном итоге может быть самокорректирующим, если бы не то, что поведение (регу-

лируемое вербальными правилами) имеет тенденцию быть относительно негибким и жестким [9]. Также люди – это исторические организмы, которые добавляют к объектам новые функции и тем самым реконтекстуализируют существующие функции [2]. Голдиамонд указывает, что старомодная мудрость конструктивного подхода [3] (самого основания ранних функциональных, поведенческих данных) была в значительной степени забыта в эмпирических клинических кругах отчасти потому, что язык психиатрических синдромов является языком болезней, которые должны быть устранены.

Постановка задания. Несмотря на наличную совокупность эмпирических данных о специфике осознанности как процесса и метода, в статье совершен теоретический анализ особенностей этих данных и определены важные моменты для корректировки как клинического контекста применения осознанности, так и контекста понимания общей психологии.

Изложение основного материала исследования. Многие формы широко принятого эмпирически обоснованного лечения имеют очень ограниченные данные, поддерживающие характерный и теоретически последовательный процесс. Осознанность (mindfulness) находится в несколько схожей ситуации в настоящее время. Процедура уточняется, и есть данные, подтверждающие ее эффективность, но ее научный анализ еще не раскрыл и половины всей специфики. Никакой научный анализ пока не кажется адекватным для учета влияния осознанности, но начальные попытки уже предприняты. Тем не менее, имеющиеся отчеты сильно различаются, и данные несколько ограничены.

Все это неудивительно, потому что осознанность – это преднаучная концепция, поэтому ее развитие на данном этапе не должно быть научно последовательным. Однако если мы хотим, чтобы исследования в области осознанности продвигались вперед, эта проблема должна быть решена. Буддизм – это преднаучная система. Его постулаты и принципы не являются научными постулатами и принципами. Более значительный прогресс требует понимания на серьезном научном уровне.

Статья предлагает несколько концепций, имеющих отношение к анализу влияния осознанности, включая экспозицию, когнитивные изменения, саморегулирование, релаксацию и приятие. Однако и здесь существует некоторая путаница между техниками, общими методами или совокупностями техник, психологическими процессами и психологическими принципами или теориями. Проблема не столько в одном отдельном элементе, сколько во всей области. Экспозиция, например,

является общим методом. Иногда этот метод ассоциируется с различными психологическими процессами (например, с уменьшением эмоциональной реактивности), но даже это не является теоретическим механизмом. Почему этот метод иногда оказывает, а иногда и не оказывает воздействия определенного рода, это вопрос психологических принципов. Комментарий такого рода не является поводом для полного анализа, но некоторый порядок можно привести в эту область, сосредоточившись на ключевой проблеме, с которой сталкивается человек: доминирование буквального языка.

Способности человека к вербальной речи имеют настолько огромную практическую пользу, что вовлекаются практически во все виды человеческой деятельности. Во многих ситуациях эти способности полезны, но они также порождают множество проблем. Язык и познание подразумевают широкое разнообразие двунаправленных отношений, включая иерархическую принадлежность к классу, различия, противопоставление, временные отношения и т.д., но наиболее клинически важным классом отношений являются сравнительные или оценочные отношения. Даже небольшой набор реляционных способностей позволяет человеку говорить или думать о событиях, которых нет, сравнивать возможные варианты исхода, а затем эти реляционные отношения изменяют то, как функционируют анализируемые события [10]. Этот процесс чрезвычайно полезен и, похоже, лежит в основе огромного экологического успеха людей, которые стали доминирующим видом на планете, несмотря на свою относительно слабую, медленную и неподготовленную к физическим воздействиям природу.

Когда в ситуации доминирует человеческий язык, доминируют также психологические функции, которые являются буквальными и оценочными. Во многих областях (например, физическая опасность) это, как правило, полезно, но в более психологических областях это часто не так. Рассмотрим поведение, которое (обязательно) эволюционировало задолго до человеческой речи: сексуальное поведение. Человеческие существа переживают поразительно трудные времена, связанные с их сексуальностью. Буквальные и оценочные функции человеческого языка и познания являются основным виновником превращения очень естественного поведения, и это не является проблемой для подавляющего большинства живых существ, не относящихся к человеку, – в центральный фокус человеческих страданий. Некоторые поведенческие процессы кажутся особенно вероятными, когда доминирует буквальный и оценочный язык. Хорошим примером

непроизвольного результата таких процессов является избегание опыта. Избегание опыта (experiential avoidance) – это явление, которое происходит, когда человек не желает оставаться в контакте с определенными личными переживаниями (например, телесными ощущениями, эмоциями, мыслями, воспоминаниями, поведенческими предрасположенностями) и предпринимает шаги для изменения формы или частоты этих событий и контекстов, которые их вызывают, даже если это причиняет ущерб жизни.

Связь между избеганием опыта и буквальным, оценочным языком и познанием не является произвольной. Оценочные словесные процессы позволяют искать предпочтительное положение вещей по сравнению с неpreferируемым положением вещей. Во внешнем мире это, как правило, желательно. Например, полезно рассмотреть вопрос о том, сколько пищи потребуется для того, чтобы пережить зиму, и принять соответствующие меры. Однако по мере развития языковых способностей все больше и больше конструкций применяется к событиям личного опыта, и эти события становятся вовлеченными в оценочные словесные стратегии регулирования. Первоначально эти термины были просто метафорами (например, «склонность» к движению была метафорически связана с физическими объектами, которые буквально «склонялись к движению»; «тревога» относилась к затруднению дыхания и т.д.), но, в конце концов, они стали конкретными ссылками на внутренние «вещи», и эмоциональные или когнитивные состояния, которые связаны с оцениваемыми ситуациями, сами приобрели оценочные коннотации. Например, нормативным является вера в то, что «тревога – это плохо», предположительно отчасти потому, что тревога – это реакция на события, которые сами по себе истолковываются как негативные.

Применительно к внешнему миру язык и познание намеренно используются для того, чтобы помочь создать оценочное позитивное состояние дел и избежать негативного. Как только мысли и чувства сами по себе становятся оценочными, это очевидный шаг к тому, чтобы сделать то же самое с этими частными событиями. Результаты часто оказываются бесполезными, поскольку частные события исторически и вербально запутаны. Рассмотрим отрицательно оцененную мысль. Чтобы избежать мысли намеренно, необходимо следовать словесному правилу, уточняющему, какой мысли следует избегать. К сожалению, это правило само содержит в себе избегаемую мысль, и чтобы проверить ее успешность, это правило (а значит, и мысль) должно быть пересмотрено. Известный парадокс

подавлення мысли ясно показывает проблему. Многие формы психопатологии можно рассматривать как формы избегания опыта, однако процессы, порождающие такое избегание, присущи самому буквальному языку. По мере того, как происходит избегание опыта, возрастает вероятность стресса и возбуждения, что, в свою очередь, приводит к более оценочным вербальным сопоставлениям, а также к более сфокусированным на себе стратегиям избегания.

Существует несколько известных источников этого эффекта. Вербальные правила имеют тенденцию сужать диапазон поведения, доступного для контакта с более непосредственным опытом; они имеют тенденцию ограничивать влияние непредвиденных обстоятельств сами по себе; они вводят или увеличивают социальное примирение или сопротивление в менее социальных ситуациях; и, наконец, они в массовом порядке полезны во многих внешних ситуациях. В конечном итоге, в регулировании человеческого поведения доминируют буквальные, оценочные стратегии, даже когда менее буквальные и менее осуждающие стратегии будут более эффективными.

До недавнего времени эмпирическая клиническая психология часто либо пыталась обойти проблемы буквального, оценочного языка и познания (например, в традиционной поведенческой терапии), либо бросала им вызов напрямую (например, в традиционной когнитивной терапии). Другими словами, эмпирическая клиническая психология, как правило, делала акцент на поведенческих или когнитивных изменениях первого порядка, а не на изменениях второго порядка. Новые терапии (диалектическая терапия поведения, терапия принятия и ответственности, когнитивная терапия, основанная на осознанности и т.д.) подчёркивают более контекстуальные цели. В таких методах, как терапия, основанная на осознанности, принятии и ответственности, когнитивная терапия, основанная на осознанности и т.д., делается упор на такие методы, как внимательное осознание, принятие и интерцептивное воздействие. К ним мы добавим методы когнитивного расцепления (методы, которые непосредственно подрывают буквальное значение языка, такие методы, как многократное произнесение слова снова и снова), а также разъяснение ценностей (помещая эти другие методы в контекст самоидентифицированных жизненных целей и направлений). Осознанность – это набор техник (т.е. метод), предназначенный для поощрения намеренного, неэввалюативного контакта с событиями, которые происходят здесь и сейчас. Эти другие, связанные между собой техники имеют иную направленность процесса.

Как принятие, так и интерцептивная экспозиция фокусируются на повышенном контакте с ранее избегавшимися частными событиями. Когнитивная диффузия стремится уменьшить буквальные и оценочные функции языка при возникновении этих функций. Разъяснение ценностей направлено на то, чтобы поставить вербальные стратегии под лучший контекстный контроль, направляя вербально-когнитивные способности на выбор более крупных целей, вместо того чтобы подчеркивать их в качестве исключительного средства для достижения таких целей. Путаница возникает из-за того, что основные цели процесса каждого из этих общих методов взаимосвязаны. Любой подход, который поощряет неэввалюативный контакт с происходящими здесь и сейчас событиями опыта, обязательно приведет к увеличению контакта с частными событиями, которых раньше избегали, потому что эти частные события, в конце концов, будут происходить в непосредственном опыте настоящего, и неэввалюативный, неосуждающий подход к ним по своей природе увеличит контакт. Такой метод также уменьшит буквальные и оценочные функции языка, в то время как они происходят, потому что именно эти функции препятствуют неравнозначному контакту с происходящими здесь и сейчас событиями. Например, когниции, которые вступают в сознание во время практики осознанности, наблюдаются, но не оцениваются как хорошие или плохие, истинные или ложные. Это прямое нападение на буквальный, оценочный язык.

Точно так же любой метод, который поощряет неэввалюативный контакт с происходящими здесь и сейчас событиями, поставит вербальные регуляторные стратегии под лучший контекстный контроль, потому что он научит людей, в какое время и в каком месте использовать буквальные, плановые, оценочные навыки, а также в какое время использовать неэввалюативные навыки. Таким образом, каков бы ни был основной фокус осознанности, он вовлекает центры всех этих соответствующих техник. Действительно, все эти процессы появились в трудах авторов, обсуждающих осознанность. Похоже, что эти процессы взаимосвязаны. Это связано с тем, что все эти приёмы, в конечном счёте, направлены на чрезмерное воздействие человеческого языка и самого познания. Проблема вербально-познавательных функций заключается не столько в том, что они двунаправленные и оценочные, сколько в том, что они настолько доминируют. Рассмотрим ситуацию человека в торговом центре с паническим расстройством, который следит за быстро бьющимся сердцем, беспокоится о социальном унижении, сканирует путь эвакуации и постоянно

оценивает, пришло ли сейчас время уходить. Ни одно из этих действий не является проблемой само по себе. Все они в какой-то степени пересекаются с нормальным спектром поведения и, по крайней мере, в виде воспоминаний, будут продолжаться и после успешного лечения. Проблема в том, что эти функции доминируют по отношению ко всем остальным.

Для человека с паническим расстройством, поход в торговый центр – это не о том, чтобы посмотреть на людей, разговаривать с продавцами, пить газировку, ценить архитектуру, рассказывать анекдоты, примерять косметику и любое из тысячи других действий, которыми можно заняться в торговом центре. Говоря иначе, проблема не в наличии определенных функций, а в их ограниченности и негибкости. Эта ограниченность и негибкость проявляются как естественное воздействие человеческого языка и познания, и именно это основное воздействие в конечном итоге и направлено на все эти методы.

Язык редукции и устранения кажется убедительным только потому, что концептуальный фокус человека и его внутренние измерительные системы сами по себе настолько ограничены. Например, если буквальные, оценочные функции языка доминируют над человеком с паническим расстройством, то высокое эмоциональное возбуждение и сфокусированные на избегании опыта действия будут происходить на чрезвычайно высоком уровне. После успешного лечения эти состояния и действия уже не будут происходить на том же уровне или с той же частотой, но этот эффект не возникает потому, что возбуждение больше невозможно или действия (сфокусированные на избегании опыта) исключаются из репертуара. Произошло то, что клиент стал чаще заниматься другими делами в торговом центре: расширился диапазон и повысилась гибкость действий.

Методы, которые помогают установить более открытый, гибкий подход, приведут к появлению новых более ценных функций в ранее проблемных контекстах. Эти методы будут отбираться и поддерживаться на основе их жизненной ценности для страдающих людей, что очень тесно связано с анализом осознанности Лангер [5] как своего рода общей профилактики когнитивной и поведенческой негибкости. Действительно, согласно определению Лангер, осознанность является конечной целью всех этих методов.

Выводы из проведенного исследования. Таким образом, перечисленные методы представляют собой вызов эмпирической клинической психологии, поскольку их более масштабная цель просто не совпадает с более распространенными методами, которые они

могут заменить. Эти новые методы конструктивны.

Они направлены на увеличение диапазона и гибкости поведения, возникающего в контекстах, в которых ранее работали только буквальные, избегающие или оценочные функции. Они несут в себе то же послание, что и старомодная, функционально ориентированная поведенческая терапия, но в новом виде, который утверждает и удостаивает внимания важность человеческих мыслей и чувств и их роль в человеческих страданиях. Если этот анализ верен, то исследователи и терапевты, возможно, видят более фундаментальные изменения, чем предполагают некоторые из разработчиков этих методов. Осознанность, принятие и расцепление – это не просто другой способ лечения традиционно концептуализированных проблем депрессии или тревоги. Они подразумевают новое определение проблемы, ее решение и то, как следует измерять и то, и другое. Проблема заключается не в наличии конкретных мыслей, эмоций, ощущений или побуждений: Это ограничение человеческой жизни. Решение не в том, чтобы устранять трудные частные события, а в том, чтобы жить полноценной жизнью.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бах А.К., Винсче Дж.П., Барлоу Д.Х. Сексуальная дисфункция. Клинический справочник психологических расстройств : пособие по последовательной терапии [Sexual dysfunction. Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual]. Нью-Йорк : Гилфорд Пресс, 2001.
2. Вилсон К.Г., Робертс М. Ключевые принципы в терапии принятия и ответственности: приложение к анорексии [Core principles in Acceptance and Commitment Therapy: An application to anorexia]. *Когнитивная и бихевиоральная практика*. 2002. № 9. С. 25–32.
3. Голдиамонд И.В. направлении конструктивного подхода к социальным проблемам [Toward a constructional approach to social problems]. *Бихевиоризм*. 1974. № 2. С. 1–79.
4. Кабат Зинн Дж. Куда бы ты не шел, ты уже там: Медитация осознанности в повседневной жизни [Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life]. Нью-Йорк : Гиперион, 1994.
5. Лангер И.Дж. Осознанность [Mindfulness]. МА : Эдисон Весли, 1989.
6. Липкенс Г., Хаес С.К., Хаес Л.Дж. Лонгитюдное исследование стимульных реакций у детей [Longitudinal study of derived stimulus relations in an infant]. *Журнал экспериментальной детской психологии*. 1993. № 56. С. 201–239.
7. Марлат Г.А., Кристеллер Дж.Л. Осознанность и медитация. Интегрируя духовность в терапию [Mindfulness and meditation. Integrating spirituality into treatment]. Вашингтон, ДС : Американская психологическая ассоциация, 1999.

8. Нобре П., Гувейа Дж.П. Эректильная дисфункция: эмпирический подход, основанный на когнитивной теории Бека [Erectile dysfunction: An empirical approach based on Beck's cognitive theory]. *Терапия сексуальности и отношений*. 2000. № 15(4), С. 351–366.

9. Хаес С.К. Поведение основанное на правилах: Познание, случайности и контроль [Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control], Нью-Йорк : Пленум Пресс, 1989.

10. Хаес С.К., Барнес-Холмс Д., Роше Б. Теория реляционных фреймов: пост-скинерианская ситуа-

ция человеческого языка и познания [Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition]. Нью-Йорк : Пленум Пресс, 2001.

11. Эмоциональное избегание и поведенческие расстройства: функциональный измерительный подход к диагностике и терапии [Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment] / С.К. Хаес, К.В. Вилсон, И.В. Гиффорд, В.М. Фолетт, К. Стросахл. *Журнал консультирование и клинической психологии*. 1996. № 64. С. 1152–1168.