

ТЕХНОЛОГІЇ МАЙНДФУЛНЕС В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Марценюк Марина Олексіївна

к.психол.н., старший викладач кафедри психології

Мукачівського державного університету

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2485-9624>

За останні десятиліття в Україну прийшло чимало напрямків психотерапії, які в світі вже довели свою ефективність серед яких: когнітивно-поведінкова терапія, схема-терапія, терапія зобов'язання та прийняття (АСТ) та ін. Серед них особливо цікавою течією є майндфулнес-орієнтована терапія, напрямок, який виріс з традиційної буддистської медитації, і в якому існує кілька розроблених програм для подолання психологічних труднощів та розладів (депресії, тривожних розладів, стресу, посттравматичного стресового розладу, тощо). А нещодавні нейробіологічні дослідження підтверджують позитивні зміни навіть на рівні мозку в людей, які проходять майндфулнес-програми. На сьогодні в Україні є небагато фахівців, які володіють практикою майндфулнес-орієнтованої терапії, але поступово напрямок набирає популярності, знаходить прихильників серед українських психологів [2].

Сучасне трактування медичного поняття «майндфулнес» пов'язана з ім'ям дослідника професора біології Каббат-Зіна, який в 1980-х роках працював в медичному центрі Массачусетського університету і розробив програму зниження стресу на основі майндфулнес-підходу, який він тлумачив як *«безоціночну усвідомленість, що виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду»*. Сьогодні ця програма є відомою у всьому світі як MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Він привніс практики буддизму до теорії і практики

психотерапії, пропонуючи усвідомлену увагу, що фокусує на тілесному і ментальному досвіді, а також здатність усвідомлювати свої наміри, вчинки і думки. Майндфулнес досліджували окрім Дж. Кабат-Зінна такі зарубіжні та українські вчені як К. Кресентіні, В. Капурсо, З. Сігал, М. Вільямс, Дж. Тісдейл, С. Бішоп, Д. Сігел, Р. Баер, К. Неф, Д. В. Ковпак, Т. І. Гера, Н. Г. Пшук, Л. Пауелл, М. Гілкріст, Ж. Стейплі та інші [1].

Для багатьох майндфулнес є способом, засобом і інструментом боротьби із стресом, здатністю щодня наводити лад у своїх думках і почуттях. Майндфулнес — це практика, спосіб свідомої концентрації уваги на справжньому моменті, на «тут і тепер». Це медитація, очищена від релігійного або езотеричного контексту. Джон Кабат-Зін визначає майндфулнес як перенесення уваги на сьогодні без оцінки себе або оточуючої дійсності. В той час, коли людина усвідомлює тривалість моменту теперішнього часу, він повністю занурюється в нього і при цьому фокусується на своїх думках, почуттях і дії, не переходячи на автоматичні реакції, а просто усвідомлюючи, що вони є. Фокусуючись таким чином на своїх відчуттях, людина навчається управляти своїм стресом і агресією, формуючи у себе психологічну гнучкість і життєстійкість [4].

Майндфулнес має три базові ознаки:

- *усвідомлене та неосудне проживання власного досвіду* (розуміння власних почуттів та переживань і відсутність жодних пересторог щодо них);
- *проживання теперішнього в кожному моменті* (тимчасовий відхід від планування майбутнього чи спогадів про минуле);
- *уважність* (зосередження на тому, що відбувається зараз) [1].

Основна мета майндфулнес-терапії – звільнити людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. Майндфулнес — це підтримка щохвилинної усвідомленості в думках, почуттях, тілесних відчуттях і навколишньому оточенні. Усвідомленість означає, що ми приділяємо увагу

нашим думкам і почуттям, не засуджуючи їх, не вважаючи, що є «поганий» і «хороший» спосіб думати або відчувати в цей конкретний момент. Коли ми практикуємо усвідомленість, наші думки синхронізуються з тим, що ми відчуваємо в даний момент, а не з тим, що ми витягаємо на поверхню з минулого, або що уявляємо, думаючи про майбутнє.

Чим цікава майндфулнес-орієнтована терапія для фахівців сфери психічного здоров'я? Майндфулнес-підхід характеризується вишуканим поєднанням давніх філософських та сучасних психологічних концепцій. *Усвідомлення* – одна з основних цілей буддистських медитативних практик. Практики усвідомлення присутні також в духовних традиціях східного християнства (практиці ісихазму), у молитовній практиці «стишення думок». Майндфулнес взяв з давніх філософсько-релігійних течій ідею пробудження, мотивації до життя у гармонії зі собою, іншими людьми та світом, знаходження можливості вповні проживати мить «тут і зараз». Повнота свідомості допомагає цінувати кожен мить, ставитись до потоку життя неосудливо та без очікувань. А це, в свою чергу, поєднуючись із якісною психотерапевтичною роботою, приносить плоди у вигляді стресостійкості, формуванні стійкого ментального імунітету та психологічної гнучкості, опірності до депресії та тривоги.

Унікальна особливість майндфулнес-орієнтованої терапії – її практикум: адаптовані медитації, створені для своєрідного тренування мозку, яке допомагає створити нові нейронні мережі для більш адаптивного життя.

Сьогодні вже відомо, що мозок є нейропластичним, і тому його можна переформатовувати впродовж життя, докладаючи трохи зусиль волі (так само, як можна тренувати тіло в спортзалі). А тренувати мозок нам необхідно, щоб могли якісно виживати у мінливому середовищі.

Загалом, наш мозок — дуже мудра та економна частина тіла, але не дуже любить напружуватись, любить користуватися тим, що вже має. Тому, окрім еволюційних звичок, у ньому також зберігається у вигляді нейронних мереж

увесь наш персональний досвід: і позитивний, і негативний, а це потім впливає на нашу поведінку, мислення, ментальні та емоційні реакції таким чином, що автоматично ми щоразу в подібних ситуаціях відтворюємо найбільш вживані патерни з нашого досвіду. Наприклад, наш мозок еволюційно запрограмований на звичку ігнорувати теперішній момент, надаючи перевагу майбутньому (щоб забезпечити нам захист від майбутніх можливих загроз) чи минулому (щоб витягнути здобутий досвід з метою не потрапити в можливі загрози і зекономити енергію, не витрачаючи щоразу ресурс на вивчення вже пізнаних предметів, явищ, ситуацій). Така специфіка роботи мозку призводить до неусвідомленого проживання моментів життя, до автоматичних реакцій, до життя на автопілоті, до неможливості вирватись із рутинних клопотів, бо у нашій голові одночасно лунають три голоси: теперішнього, минулого і майбутнього. Натомість практики усвідомлення допомагають зрозуміти і навчають дистанціюватись від потоку буденних думок, а також вчать робити паузи і не реагувати реактивно та автоматично на зміст цих думок (які часто є неправдиві). Наприклад, при виникненні думки «мене ніхто не поважає» може виникати типова емоційна реакція: сум, тривога та злість, потім типова реакція в поведінці – сваритись, нав'язувати своє, нападати, і все це супроводжується вибуховим коктейлем гормонів стресу в тілі (які при неодноразових і частих повтореннях можуть знищити серцево-судинну систему). Завдяки майндфулнес-практикам, натренувавши свій мозок, ми можемо вчасно помічати такі думки, і тоді в нас з'являється вибір: *яку реакцію я хочу обрати?* [2].

Дещо пізніше такі фахівці когнітивно-поведінкової психотерапії як Марк Вільямс, Джон Тісдел та Зіндел Сігал на основі майндфулнес-практик розробили програму «майндфулнес-орієнтованої когнітивної психотерапії» (Mindful-Based Cognitive Therapy), що мала на меті допомогти людям, які потерпали від депресії (особливо тим, хто переживав не перший епізод депресії). Майндфулнес-орієнтована когнітивна терапія (МОКТ) – комплексний

© Марценюк М.О.

підхід для вирішення психологічних труднощів, в якому змогли поєднатись концепція *усвідомленості* (mindfulness) з ідеями *когнітивно-поведінкової терапії*. За останні роки ця програма визнана на офіційному рівні в якості ефективного засобу терапії та рекомендована National Institute for Clinical and Health Excellence (NICE) в Британії для роботи зі стресом, депресією та хронічною втомою, оскільки, за даними різних досліджень, програма МОКТ дає такий же ефект, що і прийом курсу антидепресантів і суттєво знижує ризик рецидиву. Метою цієї програми є звільнити людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. МОКТ містить базові знання про депресію і певні техніки когнітивно-поведінкової терапії, що допомагають зрозуміти зв'язок між мисленням і почуттями. Проте, на відміну від когнітивно-поведінкової психотерапії, майндфулнес-орієнтована терапія не робить спроби змінити зміст нашого негативного мислення. Насамперед, вона мотивує змінити своє ставлення до своїх думок, почуттів і відчуттів в тілі, так щоб мати можливість відкрити для себе, що це лише тимчасовий досвід, який можна прийняти (і тоді усвідомлено вибрати свою реакцію на цей досвід). Така повторювана практика уважного спостереження з цікавістю та доброзичливістю допомагає учасникам зрозуміти, що їхні думки, емоції і відчуття, є просто думками, емоціями і відчуттями, які змінюються.

Ці майндфулнес-орієнтовані програми поступово набули значної популярності в США, Канаді та західно-європейських країнах. Сьогодні практики майндфулнес стають ключовими в культурі турботи про своє психічне здоров'я. Вони навіть стали своєрідним «трендом» в психотерапевтичній спільноті. Цікаво є те, що практики майндфулнес активно використовують в різних сферах психологічної допомоги і як чудовий превентивний засіб (в роботі з військовими, поліцейськими, медичними працівниками, школярами). Основним компонентом цих програм є застосування технік для тренування концентрації уваги, підвищення

усвідомлення та прийняття досвіду в тут і зараз, а також розвитку доброзичливості [6].

Навіщо ж практикувати майндфулнесс? Дослідження показують, що практикуючи майндфулнесс хоч би декілька тижнів, ми вже можемо отримати відчутні позитивні результати для здоров'я тіла, духу і для соціального життя.

Наприклад:

— *Покращується здоров'я.* Доведено, що вже через декілька тижнів вправ з програми майндфулнесс імунітет значно зміцнюється, тобто і опірність хворобам.

— *Зміцнюється психіка.* Відразу декількома дослідженнями доведено, що усвідомленість посилює позитивні емоції і зменшує стрес. Учені говорять, що це діє як природний антидепресант в лікуванні і профілактиці депресії.

— *Майндфулнесс міняє наш мозок.* Учені виявили, що завдяки практиці майндфулнесс змінюється щільність сірої речовини в зонах мозку, що відповідають за навчання, емпатію і регуляцію емоцій.

— *Підвищується концентрація.* Майндфулнесс допомагає нам не відволікатися і бути уважнішими, а також покращує пам'ять.

— *Проявляється альтруїзм і співчуття.* Дослідження говорять, що завдяки майндфулнесс ми частіше хочемо допомагати людям, тому що підвищується активність нейронів в ділянках мозку, емоцій, що відповідають за співчуття і регуляцію.

— *Майндфулнесс зміцнює стосунки.* Пари, які практикують майндфулнесс, більше задоволені своїми стосунками. Кожен з партнерів починає почувати себе оптимістичніше і розслаблено, приймає партнера і його особливості і стає ближче до нього.

— *Майндфулнесс корисний батькам, у тому числі — майбутнім.* Згідно з результатами досліджень, практика усвідомленості допомагає позбавитися від тривожності в період вагітності. Ті ж, у кого вже є діти, стають більше

задоволені своїми батьківськими здібностями і стосунками з дітьми, а у самих дітей покращуються соціальні навички.

— *Майндфулнесс допомагає в школі.* Науково доведено, що навчання практиці усвідомленості в школі зменшує проблеми з поведінкою і проявами агресії у учнів, підвищує задоволеність життям і навички уваги. У учителів, практикуючих майндфулнесс, нормалізується кров'яний тиск, зменшуються негативні емоції і симптоми депресії, підвищується емпатія.

— *Майндфулнесс допомагає медпрацівникам справлятися із стресом,* встановлювати контакт з пацієнтами. У тих медпрацівників, які взаємодіють з психічними хворими, зменшується тривожність, йдуть негативні емоції.

— *Майндфулнесс допомагає ветеранам:* ця практика здатна зменшити розлад, викликаний пост-травматичним стресом у людей, що повернулися з війни.

— *Майндфулнесс допомагає боротися із зайвою вагою:* «усвідомлене споживання» сприяє виробленню звичок здорового харчування, внаслідок чого вага знижується, а люди насолоджуються смаком того, що їдять.

Як практикувати усвідомленість? За роки існування практики сформувалися найбільш успішні програми по майндфулнес:

1. *Джон Кабат-Зинн, Програма «Зменшення стресу завдяки усвідомленості»* (Mindfulness Based Stress Reduction Program/MBSR), що припускає зустрічі учасників тривалістю 2-3 години в тиждень упродовж 8 тижнів. Між заняттями необхідно практикуватися удома. Ця програма допомогла десяткам тисяч людей досягти усвідомленості у своєму житті.

2. *Когнітивна терапія на основі усвідомленості (Mindfulness - Based Cognitive Therapy/МВСТ)* адаптує програму Кабат-Зинна для людей, що страждають від депресії і хронічної нещастливості. Розроблена Зинделем Сигалом, Марком Уилльямсом і Джонм Тисдейлом, терапія поєднує практику майндфулнесс і прийоми когнітивної терапії.

3. *Меган Коуен*, засновник програми «Усвідомлені школи» (Mindful Schools program), пропонує рекомендації по навчанню усвідомленості для учнів шкіл.

4. *Маргарет Каллен*, засновник програми «SMART - in - Educationprogram» пояснює учителям як використати майндфулнесс для того, щоб уникнути професійного вигорання.

5. *Ненсі Бардек* створила програму «Усвідомлені пологи і батьківство» (Mindfulness - Based Childbirth and Parenting), призначену для майбутніх батьків. Її книга «Mindful birthing» описує її програму і пропонує методи вироблення усвідомленості в повсякденному житті [3].

Оволодівши цією майндфулнес-практикою, людина наповнює своє життя сенсом, що у свою чергу сприяє розвитку творчих здібностей і покращенню концентрації уваги. Як в тренажерному залі прокачують м'язи тіла, так всього за 10 хвилин в день можна «прокачати» мозок, щоб навчитися усвідомленню своїх думок, почуттів, емоцій, тілесних проявів і перебуванню в моменті «тут і зараз», який ніколи більше не повториться. Людина живе в справжньому моменті. Минуле — це його досвід, майбутнє йому невідоме, але кращий спосіб потурбуватися про майбутнє — це потурбуватися про себе зараз, в справжньому моменті, зважаючи на минулий досвід. Це допомагає зупинити румінації — так звану «розумову жуйку», настирні негативні думки, що повторюються. Майндфулнес не позбавить від щоденних стресів, які завжди є у нашому швидкому і шумному світі, але змінить відношення до них — не ігнорувати, не заперечувати їх, а сприймати із спокоєм, увагою до себе і що оточує, тобто реагувати найкращим чином [5].

Основний принцип *практик усвідомленості* — відпустити очікування, і це безумовно, відноситься до навчання майндфулнес-підходу дітей. Якщо Ви чекаєте, що істерики припиняться, і Ваша активна дитина стане тихонею і у будинку нарешті запанує спокій, то Ви

© *Марценюк М.О.*

будете розчаровані. Це не є кінцевою метою. Мета навчання дітей усвідомленості полягає в тому, щоб :

- > дати їм навички, що дозволяють розвинути усвідомлення своїх внутрішніх переживань;
- > навчити розпізнавати думки як просто думки, не надаючи їм інтерпретації;
- > розуміти, як емоції з'являються в тілі;
- > навчити дітей розпізнавати, коли їх увага відволікається;
- > надати інструменти імпульс- контролю.

Майндфулнес-підхід — не панацея, і повністю не позбавить дитини від такої природної поведінки як крики, ниття або скандали, зате навчить розпізнавати, рефлексувати і приборкувати небажану поведінку. Заняття мають бути в задоволення, але для того, щоб результат закріпився на багато років, потрібна регулярність.

Техніка *усвідомленого дихання* активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за вихід із стресу, розслаблення і відновлення.

Техніка дихання дуже проста і можуть бути корисні, чинячи заспокійливу дію в таких станах, як гнів або страх.

Якщо дитина плаче і не може заспокоїтися, попросите його підняти великий палець і уявити, що це свічка. Попросіть його дихати через ніс, щоб «відчути запах квітів», а потім «задути свічку», стиснувши губи і видихнувши. Нехай дитина дме так повільно і м'яко, щоб уявне полум'я мерехтіло, а не гаснуло повністю. Щоб його дихання повернулося до нормального стану, може знадобитися декілька вдихів або декілька хвилин.

Сьогодні майндфулнес-підхід застосовують фахівці різних галузей - психотерапевти, лікарі, військові, тренери, вчителі, а також люди бізнесу, зірки кіно і музики у всьому світі для того, щоб ефективно управляти стресом, зберігати баланс і бути в гармонії з собою і навколишнім світом.

Отже, майндфулнес-орієнтована терапія є потужним інструментом в індивідуальній та груповій психотерапії, оскільки допомагає особистості піднятися над звичними реакціями, розвиває здатність підтримувати усвідомлення та відкритість до поточного досвіду, включаючи власні психічні стани й подразники зовнішнього світу, без осуду та з доброзичливістю. Відомо, що чимало фахівців сфери психічного здоров'я мають переконання, що вміння бути присутнім у теперішньому моменті та без осуду сприймати себе і світ знижує психологічну напругу, позбавляє надмірного страждання і дає простір відбуватись корисним психологічним процесам, на відміну від того, щоб бути залежним від досвіду свого минулого або жити проєкціями щодо майбутнього [2].

Список використаних джерел

1. Замалиева С. А. Be Mindful: система тренировки внимания и управления стрессом // Центр Mindfulness. 2018 г.
2. Майндфулнес в психотерапевтичній практиці | Лабораторія Релігієзнавства. Режим доступу: (<http://rellab.org.ua/mindfulness-v-psyhoterapevtychnij-practytsi/>)
3. Майндфулнесс. Режим доступу: greatergood.berkeley.edu
4. Рубель Н., Князев В., Дубашидзе Н. Майндфулнесс для детей. Учебно-методическое издание. Киев, 2019. 105 с.
5. Поліпшуйте власне життя. Що таке майндфулнес-медитація. Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/shcho-take-mayndfulnes-yak-meditaciya-vplivaye-na-mozok-50088974.html>.
6. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40–45.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>