

МЕДИТАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ

MEDITATION AND ITS IMPACT ON PERSONALITY

Під медитацією найчастіше розуміються чисті або більш-менш модифіковані під умови сучасної цивілізації буддистські та індуїстські практики, хоча кожна з розвинутих релігійних течій має свої традиції духовних практик, подібних до медитації. Окремо потрібно виділити проблему медитації в християнстві, оскільки в цій релігії існують різні погляди відносно неї. На нашу думку, все ж практики ісихазму існують в одному ряду з духовними практиками, для яких характерне виникнення певних змінених станів свідомості. У цілому ж культурологічні відмінності в медитативних та духовних практиках заслуговують на широкі та ретельні емпіричні дослідження. Медитація буває різних видів. З розвитком досліджень окремо виділяють все більше різновидів медитації. При цьому всі вони різняться між собою на нейрофізіологічному рівні, оскільки кожна з них активує різні ділянки мозку. Механізмом дії медитації є нейропластичність – зміна структури та функціонування мозку завдяки виконанню певної діяльності. Медитація використовується з метою профілактики різних емоційних порушень та зниження їх проявів, а також для цілісного покращення благополуччя людини, підвищення її рівня щастя, знаходження нею нових сенсів та способів самореалізації. Перспективними виглядають дослідження можливостей застосування медитативних практик для збереження когнітивних здібностей. Але медитацію можна рекомендувати далеко не всім людям, які страждають психічними розладами. Існують певні застереження щодо застосування деяких видів медитації для осіб, що мають глибокі емоційні проблеми, психози, особистісні розлади, когнітивні порушення тощо. Крім того, медитативні практики можуть бути небезпечними, оскільки інтенсивні тренування, навпаки, можуть призводити у деяких людей до наростання тривоги та депресії.

Ключові слова: Медитативні практики, нейропластичність, емоційні порушення,

збереження когнітивних функцій, застереження щодо застосування медитативних практик.

Meditation is usually understood as practices of Buddhism and Hinduism which can be more or less modified to the reality of modern society, though each developed religion possesses its own traditions of spiritual practices, which are close to meditation. The problem of meditation in Christianity should be especially noted because in this religion there are different opinions concerning this spiritual practice. The practices of hesychasm are, as the author considers, similar to spiritual practices which are characterized by the altered state of consciousness. Generally, deeper and wider investigations of culturological differences in meditative and spiritual practices are needed. More and more various types of meditation are differentiated by investigators. All distinguished types of meditation differ on a neurophysiological level, because each type activates a certain part of the brain. The mechanism of meditation activity is neuroplasticity, i.e. a change in the structure and functioning of the brain due to the performance of certain activities. Meditation helps to prevent different kinds of emotional disorder, to reduce manifestations of this disorder, to increase person's happiness, to find for oneself new senses and ways of self-realization. Meditative practices also seem to contribute to the preservation of cognitive abilities, and we still lack thorough investigations of these possibilities of meditation. But meditation cannot be recommended for all people who suffer from psychological disorder, there are restrictions for some types of meditation for people, who suffer from deep emotional problems, psychosis, personality disorder, cognitive impairment. Besides, in certain cases meditative practices can be dangerous, because intensive training may, conversely, lead to the growth of anxiety and depression of some people.

Key words: meditative practices, neuroplasticity, emotional disorder, the preservation of cognitive abilities, restrictions for meditative practices.

УДК 159.923; 159.961.73

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.20>

Степура Є.В.

к. психол. наук, науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Останнім часом у психологічній науці та психотерапевтичній практиці намітилась тенденція до пошуку й застосування технік, спрямованих на самостійне використання людиною з метою профілактики різних емоційних порушень та зниження їх проявів, а також для цілісного покращення благополуччя людини, підвищення її рівня щастя, знаходження нею нових смислів та способів самореалізації. Чільне місце серед таких методів займають медитативні техніки. Результатом використання медитативних технік є особливі змінені стани свідомості, які можна виділити, використовуючи нейрофізіологічні методи дослідження. Це доволі новий та перспективний напрям досліджень, який об'єднує в собі два протилежних підходи у психології – біологічний та соціальний (культурологічний), оскільки майже кожна розвинена культура

виробила в рамках своїх релігійних, філософських та езотеричних вчень практики, подібні до медитації. Це відкриває широке поле для порівняльних досліджень цих практик, у тому числі в ракурсі їх впливу на нейрофізіологічні показники людини. Це може відкрити нові шляхи для розуміння природи вказаних аспектів людської культури. Крім того, як зазначає М.С. Гусельцева, залучення психологічних ідей східних культур тільки збагатить психологію, дозволить їй вийти за рамки дискурсу, який диктується традиційними методологічними установками, виробленими в рамках нашої західної цивілізації [2]. І в цьому нам ніяк не обійти феномен медитації, а також інтроспективні спостереження, пов'язані з нею, і філософські концепції, що інтерпретують ці спостереження. Найбільший практичний інтерес становлять саногенні ефекти для психіки,

які можуть стояти за впливом на нейрофізіологію мозку. Дослідження в напрямі використання медитативних практик, як і інші подібні дослідження, спрямовані на пошук методів профілактики та самотерапії психічних захворювань і вирішення психологічних проблем. Вони є особливо актуальними в умовах недостатнього розвитку та доступності кваліфікованої психіатричної та психологічної допомоги населенню, що, на жаль, характерно для нашої країни.

Метою статті є розгляд основних різновидів медитації, а також деяких особливостей їх впливу на особистість.

Традиційно в сучасній психологічній науці під медитацією розуміються чисті або більш-менш модифіковані під умови сучасної цивілізації буддистські та індуїстські практики, хоча кожна з розвинутих релігійних течій має свої традиції духовних практик, які часто мають такий зовнішній вигляд та психологічні ефекти, що й практика медитації. Їх можна знайти в суфізмі – містичній течії ісламу, а також в іудаїстській кабалі [5].

Окремо потрібно виділити проблему медитації у християнстві, оскільки існують різні думки відносно медитації в цій релігії. Дослідники, що не належать до християнської традиції, відзначають подібність практик, характерних для ісихазму, до медитації [5]. Є християнські течії (зокрема, західні), що намагаються адаптувати буддистську або індуїстську медитацію до християнства, а також віднайти її сліди у самій християнській традиції (в тому ж ісихазмі або в деяких середньовічних трактатах, на кшталт «Хмари незнання»), створюючи християнські медитативні практики по типу центральної молитви Томаса Кітінга або християнської медитації Джона Мейна [6]. Однак у так званій православній психології, яку розвивають переважно російські психологи, існує тенденція до протиставлення медитації та традиційних християнських практик, відображених у традиції ісихазму [9].

Якщо порівняти вплив медитації та християнських духовних практик на нейрофізіологічні показники їхніх adeptів, то можна отримати доволі цікаві результати. Так, буддистська медитація та християнська центральною молитва чинять подібний вплив на мозок людини. Вони знижують активність у лобних долях мозку. Такий ефект спостерігається і під час ретельного виконання ісламського намазу [16]. Отже, ми можемо спостерігати певну спільність духовних практик різних релігійних течій на нейрофізіологічному рівні.

Що стосується дослідження впливу практик ісихазму на нейрофізіологію мозку, то ми знайшли тільки одне дослідження російських авторів, опубліковане в доволі дивному журналі [14]. Дослідники зазначають наявність

відмінності між практикою християнської молитви та медитацією, відсутність міжпівкулево-асинхронності щодо зниження активності мозку, характерної для медитації (див. про це [4]). Автори зазначають, що під час виконання практик ісихазму відбувається рівномірне зниження активності обох півкуль мозку. Але все ж, як зазначають автори вище згаданої роботи, практика християнської молитви призводить до виникнення специфічного зміненого стану свідомості у людей, які займаються цим видом духовної практики. А це, на нашу думку, ставить практики ісихазму в один ряд з медитацією, глосолалією п'ятидесятників, трансами так званих медіумів та іншими духовними практиками, для яких характерне виникнення певних змінених станів свідомості (див. про це [16]). У цілому ж культурологічні відмінності в духовних практиках заслуговують на широкі та ретельні емпіричні дослідження. Особливо цікавою у цьому контексті є можливість на психофізіологічному рівні спільності духовних практик, що розвивалися в різних релігійних традиціях.

Елементи медитації давно проникли у психотерапевтичну практику. Їх, крім течії mindfulness, яка використовує модифіковану версію різновиду традиційної буддистської медитації, засновану на усвідомленні навколишньої дійсності, і яка розвивається в рамках сучасної когнітивно-біхевіоральної терапії, можна знайти в психоаналізі, у нейролінгвістичному програмуванні, у психосинтезі Р. Ассаджиолі, в еріксонівському гіпнозі, у різних формах аутотренінгу та в техніках релаксації, а також у підходах, що використовують візуалізацію, у тому числі і в практиках усвідомлених сновидінь, що зараз використовуються під час лікування від кошмарів і для особистісного зростання [1; 7; 9; 12].

Медитація буває різних видів. З розвитком досліджень окремо виділяють все більше різновидів медитації. Так, Д. Гоумен у своєму огляді виділяє два основних типи (шляхи) медитації – тип (шлях) концентрації (focused attention meditation), коли людина концентрує увагу на якомусь конкретному предметі, а також тип (шлях) інсайту, або усвідомлення (open monitoring meditation), коли людина постійно намагається усвідомлювати навколишню зовнішню та внутрішню (почуття, думки тощо) дійсність [5]. В іншій роботі Р. Девісон і Д. Гоумен, крім зазначених типів медитації, окремо виділяють медитацію на співчуття та доброту (loving-kindness meditation), коли людина спрямовує свої думки на любов і доброту до себе та оточуючого світу (людей, тварин тощо) [4]. Сучасні дослідники, крім перерахованих видів медитації, окремо виділяють мантра-медитацію – постійне повторення певної словесної формули або виразу (яка є,

зокрема, основою практики доволі популярної та неоднозначної трансцендентної медитації [5]) [19]. При цьому всі із перерахованих видів медитації різняться між собою на нейрофізіологічному рівні, оскільки кожна із них активує різні ділянки мозку [19]. Отже, практика цих типів медитації повинна мати різний вплив на особистість людини, що відкриває величезний простір для досліджень.

Узявши за основу наявність відмінностей нейрофізіологічної картини як результат духовної практики можна виділити ще декілька видів медитації. Зокрема, ідеться про медитацію на зорові образи, яка використовується в йозі сновидінь [7], але не тільки в ній (див. [1]). Картина активності мозку в adeptів цього різновиду медитації повинна відрізнятися від картини активності мозку в послідовників простої медитації, що полягає в концентрації уваги, оскільки тут здебільшого буде задіяна зорова кора мозку. Крім того, практика цього типу медитації за певних умов буде призводити до виникнення специфічного стану усвідомленого сновидіння. Це менше характерно для інших видів медитації [7]. Як окремі види медитації можна виділити практики з вираженням руховим компонентом. Сюди можна віднести індуїстську практику «Кіртан-Крійя», коли вимовляння мантри супроводжується певними рухами пальців рук, або суфійську практику «Зікр», коли ім'я бога повторюють з розкачуванням тіла [11; 16]. Під час виконання таких практик більше, ніж під час простої мантра-медитації, повинна бути задіяна рухова кора головного мозку. Це впливає на цілісну нейрофізіологічну картину змін в мозку людини, а також на результати духовної практики, що підтверджується певними емпіричними дослідженнями [11].

Механізмом дії медитації є нейропластичність – зміна структури та функціонування мозку завдяки виконанню певної діяльності [4]. Існує низка досліджень, які показують зазначений ефект. Так, дослідження осіб, які тривалий час практикували методи дзен-буддійської медитації, виявило зменшення розміру мигдалини (підкоркової структури мозку, що відповідає за загальний рівень тривожності та багато інших емоційних проявів людини) порівняно з її середньостатистичними показниками [5]. Інші автори доволі критично ставляться до подібних досліджень, вказуючи на їх методологічні недоліки та похибки в процедурі проведення дослідження. Інші дослідження вказують на збільшення окремих ділянок вже згадуваної мигдалини, які пов'язані зі співчуттям та альтруїзмом, у осіб, що займаються медитацією на доброту та співчуття. Це робить їх мозок подібним до мозку людей, що відрізняються високим рівнем альтруїзму. Це повинно відображатися на поведінці, роблячи цих людей

більш схильними допомагати іншим, хоча проведений метааналіз на цю тему показав відсутність беззаперечних доказів даної гіпотези, оскільки більшість проведених досліджень, що підтверджують зв'язок практики медитації з альтруїстичною поведінкою та співчуттям, характеризується методологічними недоліками та упередженістю дослідників [21].

Надійними є дослідження, що показують збільшення префронтальних ділянок мозку в осіб, які займаються класичною буддійською медитацією зі спостереженням за диханням, що покращує здатність до вольових зусиль, загальний самоконтроль та саморегуляцію поведінки [4; 8].

Дослідження також вказують на підвищення загального рівня щастя та психологічного благополуччя у людей, які практикують медитацію. Що стосується рівня оптимізму, то його підвищення є незначним, хоча з теоретичної точки зору медитація повинна достатньо впливати на рівень оптимізму, оскільки практика медитації зменшує активність правої лобної зони мозку, яка відповідає за песимістичні та тривожні думки [4; 16]. Інші дослідження взагалі не виявили значимого впливу заняття медитацією на позитивний настрій [22]. Треба зазначити, що під час заняття медитативними практиками можуть виникати різні доволі рідкісні позитивні емоційні стани, зокрема стан потоку, коли людина максимально сконцентрована на виконанні якоїсь діяльності, або, навпаки, може виникати стан максимального розслаблення та припинення будь-якої свідомої вольової активності [18; 10]. Однак зазначені емоційні стани, що можуть чергуватися під час глибокої медитації, повинні позитивно впливати на загальне психічне здоров'я та психологічне благополуччя людини [10].

Серед пізнавальних процесів медитація покращує здатність до концентрації уваги та загального управління нею, а це повинно позитивно впливати на функціонування сприймання, мислення тощо [4]. Але треба зазначити, що проведені емпіричні дослідження не виявили будь-якого ефекту від 6-тижневої практики mindfulness-медитації на розвиток критичного мислення [22]. Отже, гіпотеза про вплив медитації на розвиток когнітивних здібностей є недоведеною і потребує додаткових досліджень. Якщо брати до уваги спостереження деяких спеціалістів по роботі з жертвами деструктивних культів, то можна помітити, що довготривале заняття медитативними практиками може дуже негативно впливати на когнітивні здібності [17]. Але треба зазначити, що таке твердження не має достатньої емпіричної основи. Крім того, на жертв деструктивних культів можуть впливати й інші фактори, такі як недоїдання, постійний стрес, емоційне насилля, які характерні для

подібних релігійних організацій. Перспективними виглядають дослідження можливостей застосування медитативних практик для збереження когнітивних здібностей. Вважається, що особливо ефективними в цьому ракурсі повинні бути типи медитативних практик, які включають у себе рухові елементи. Так, дослідження свідчать, що практика уже згадуваної медитації «Кіртан-Крійя» може покращити пам'ять у людей похилого віку [16]. Однак цей напрям використання медитації все ще потребує додаткових і ретельних досліджень.

Але найважливішим аспектом медитативних практик у когнітивній сфері є стимулювання інтуїції та креативності, що проявляється в інсайтах – осяяннях, що можуть стимулювати виникнення нових ідей, світоглядних установок, нових смислів [16]. Треба зазначити, що початково медитативні практики у рамках різних релігій були створені для осягнення істин людського буття [10]. Медитативні практики можуть стимулювати діяльність надсвідомих процесів, про які писав ще У. Джеймс [3], але, як зазначають дослідники, результат медитативних практик, проявляючись у новому баченні себе та світу, не піддається ніякому розрахунку [16]. Отже, заняття цими практиками є доволі ризиковим шляхом, оскільки це передбачає вихід людини за звичні стереотипи у невідоме.

На даному етапі розвитку психологічної науки медитативні практики та психотерапевтичні напрями на їх основі використовуються для лікування депресії, тривожного розладу, посттравматичного стресового розладу, obsesивно-компульсивного розладу, хронічних больових відчуттів, боротьби з різноманітними адикціями тощо [1; 8; 12; 13; 20]. Цікавою є програма корекції девіантної поведінки за допомогою медитації, розроблена українськими вченими [15]. Найбільшою перевагою медитативних практик є можливість їх самостійного застосування людиною без втрати психотерапевтичного ефекту [23]. Остання обставина робить їх затребуваними в умовах неможливості постійного отримання кваліфікованої психотерапевтичної допомоги. Але медитацію можна рекомендувати далеко не всім людям, які страждають психічними розладами. Як зазначають сучасні дослідники, медитація сьогодні перетворюється в західному світі на модний тренд, який рекомендують для використання майже всюди, що в майбутньому може призвести до її дискредитації як методу психологічної допомоги [24]. Крім того, медитативні практики не такі безпечні, як здається на перший погляд. Інтенсивні тренування, навпаки, можуть призводити у деяких людей до наростання тривоги та депресії, а інколи й до виникнення галюцинацій [4; 5]. Також існують певні застереження в засто-

суванні деяких видів медитації для осіб, що страждають від глибоких емоційних проблем, психозів, особистісних розладів, когнітивних порушень тощо. Особливо це стосується медитативних практик, які спрямовані на досягнення стану глибокого трансю, або тих, що характеризуються довготривалістю сеансу. Практика таких видів медитації для даних категорій людей можлива лише під наглядом кваліфікованого лікаря [16].

Висновки з проведеного дослідження.

У цілому напрями психологічного самовдосконалення, які базуються на медитативних практиках, ще досліджені дуже мало. Це пов'язано з великою кількістю видів медитації та впливом на ці практики особливостей культури, у якій вони були створені. Але дослідження медитативних методик психологічного самовдосконалення, безумовно, прогресують і в цілому обіцяють деякі успіхи в лікуванні деяких психічних розладів. Особливо цікавим є дослідження можливостей медитативних практик у збереженні когнітивних функцій. Крім того, важливою перевагою медитації є можливість її застосування у самотерапії. Це дуже актуально в ситуації неможливості отримання кваліфікованої психотерапевтичної допомоги. У контексті проблеми психологічного благополуччя та щастя особистості дослідження різних медитативних практик має певну перспективу щодо знаходження способів забезпечення більш-менш щасливого та повноцінного життя для людей, які мають соціально та біологічно задані перепони для відчуття щастя. В цілому ж не варто забувати, що медитативні практики не були створені для лікування психічних хвороб, а відчуття щастя є цінним, але все ж побічним результатом медитації. Однак не треба також забувати про можливі негативні ефекти від заняття медитативними практиками, про обережність їх застосування у разі наявності у людини певних психічних розладів. Результат медитативних практик являє собою виникнення змінених станів свідомості, наслідком чого є нестандартний погляд на світ і місце людини в ньому. Саме в цьому ми можемо бачити справжню цінність медитації та подібних до неї практик, оскільки вони дають людині можливість відкрити нові смисли, що можуть кардинально змінити її життя. І це є доволі цікавим полем для міждисциплінарних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / пер. с англ. Москва : Психотерапия, 2008. 384 с.
2. Гусельцева М.С. Культурно-историческая психология: от классической – к постнеклассической картине мира. *Вопросы психологии*. 2003. № 1. С. 99–115.

3. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Исследование человеческой природы / пер. с англ. Москва : Академический проект, 2016. 416 с.
4. Дэвитсон Р., Гоумен Д. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / пер. с англ. Москва : Изд. Манн, Иванов, Фербер, 2016. 336 с.
5. Гоулмен Д. Многообразие медитативного опыта. URL: <http://www.psylib.org.ua/books/golem01/index.htm> (дата обращения: 17.12.2021).
6. Кожевников Д.Д. Психологические практики в христианской мистической традиции. *Психология телесности: теоретические и практические исследования* : сборник статей II Международной научно-практической конференции, г. Пенза, 25 декабря 2009 года. Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2011. С. 94–97.
7. Лаберж С. Осознанное сновидение / пер. с англ. Киев : София, 2008. 320 с.
8. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить / пер. с англ. Москва : Изд. Манн, Иванов, Фербер, 2013. 320 с.
9. Миронова М.Н. Молитва или медитация: прилоги антикультуры. *Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия «Педагогика. Психология»*. 2009. № 2 (13). С. 28–45.
10. Ньюберг Э., Д'Аквилы Ю., Рауз В. Тайна Бога и наука о мозге. Нейробиология веры и религиозного опыта / пер. с англ. Москва : Эксмо, 2013. 340 с.
11. Ньюберг Э., Уолдман М.Р. Как Бог влияет на ваш мозг: революционные открытия в нейробиологии / пер. с англ. Москва : Эксмо, 2012. 576 с.
12. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / пер. с англ. Москва : Изд. Манн, Иванов, Фербер, 2018. 288 с.
13. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / пер. с англ. Москва : Изд. Манн, Иванов, Фербер, 2015. 336 с.
14. Изменение функционального состояния мозга при христианской молитве / В.Б. Слезин, И.И. Музалевская, В.М. Урицкий, И.Я. Рыбина. *Парапсихология и психофизика*. 2000. № 1. С. 132–136.
15. Ткач Б.М. Застосування медитативних практик для корекції девіантної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 14 (11). С. 193–204.
16. Уолдман М.Р., Ньюберг Э. Наш мозг и просветление. Нейробиология самопознания и совершенства / пер. с англ. Москва : Эксмо, 2017. 320 с.
17. Хассен С. Освобождение от психологического насилия / пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2002. 400 с.
18. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / пер. с англ. Москва : Альпина Паблишер, 2018. 461 с.
19. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations / K.C.R. Fox, M.L. Dixon, S. Nijboer, M. Girn, J.L. Floman, M. Lifshitz and al. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 65. P. 208–228.
20. Loving-kindness Meditation vs Cognitive Processing therapy for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial / D.J. Kearney, C.A. Malte, M. Storms, T.L. Simpson. *JAMA Netw Open*. 2021. № 4 (4). URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/article-abstract/2778572> (дата звернення: 17.12.2021).
21. Kreplin U., Farias M., Brazil I.A. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*. 2018. № 8 (1). P. 1–10.
22. Noone C., Hogan M.J. A randomised active-controlled trial to examine the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in a university student sample. *BMC psychology*. 2018. № 6 (1). P. 1–18.
23. Taylor H., Strauss C., Cavanagh K. Can a little bit of mindfulness do you good? A systematic review and meta-analyses of unguided mindfulness-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*. 2021. № 89. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735821001215> (дата звернення: 17.12.2021).
24. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation / N.T. Van Dam, M.K. Vugt van, D.R. Vago, L. Schmalzl, C.D. Saron, A. Olendzki and al. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. № 1 (13). P. 36–61.