

Психологія

УДК 159.9.018

Каніфольський Ігор Борисович

психотерапевт

ГО «Міжнародний тренінговий центр «Х'юман спейс»»

Kanifolskii Igor

Psychotherapist of

Non-governmental Association "International Training Centre "Human Space"

ODCID: 0000-0002-6857-0267

Кравченко Вікторія Юріївна

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри суспільних наук

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Kravchenko Viktoriia

Candidate of Psychological Science, Associate Professor,

Head of the Chair of Social Sciences

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

ODCID: 0000-0002-7615-946x

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПОНЯТЬ «ТЕРАПІЯ УСВІДОМЛЕННЯМ» ТА

«ТЕРАПІЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ»

DIFFERENTIATION OF THE CONCEPTS OF «AWARENESS

THERAPY" AND "MINDFULNESS THERAPY»

Анотація. У статті коротко здійснений опис двох напрямків психотерапії: терапії усвідомленням та терапії усвідомленістю. Визначені спільні ознаки та відмінності терапії усвідомленням та терапії усвідомленістю. Акцент зроблений на диференціацію понять «терапія усвідомленням» та «терапія усвідомленістю». Зазначається також

цінність поєднання і доповнення цих двох напрямків психотерапії для досягнення кращого результату у вирішенні проблем клієнта.

Ключові слова: терапія усвідомленням, терапія усвідомленістю, психотерапія, медитація.

Summary. The article briefly describes two areas of psychotherapy: awareness therapy and mindfulness therapy. Common features and differences of awareness therapy and mindfulness therapy are identified. Emphasis is placed on the differentiation of the concepts of "awareness therapy" and "mindfulness therapy". The value of combining and supplementing these two areas of psychotherapy to achieve a better result in solving the client's problems is also noted.

Key words: awareness therapy, mindfulness therapy, psychotherapy, meditation.

В науково-практичному колі існують такі напрями психотерапії, як: терапія усвідомленням та терапія усвідомленості, які вже стали досить популярними і в українському психологічному просторі. Зауважимо, що їхні назви дуже подібні, враховуючи переклад з англійської. При цьому англійською мовою терапія усвідомленням перекладається Awareness therapy, а терапія усвідомленості – Mindfulness therapy. Відповідно до цього ми ставимо за мету цієї статті – диференціювати ці поняття та визначити тонкощі усвідомленості в контексті цих напрямків психотерапії.

За словами самих авторів, терапія усвідомленості (Mindfulness therapy) – це не тільки напрям психотерапії, а й практика й спосіб життя, «серце буддистської медитації» [1, с. 12]. Клінічні дослідження, що проводились в Центрі досліджень і практики усвідомленості Бангорському університеті (Північний Вельс) та Оксфордському центрі вивчення усвідомленості, показали високі результати цієї практики для психологічної

допомоги людині та самопомочі. Покрокова програма застосування терапії усвідомленості представлена в практичному посібнику «Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі» Марка Вільямса та Денні Пенмана [1]. В цьому практичному посібнику пропонується 8-тижнева програма усвідомленості, з якої “ви дізнаєтесь, як завдяки медитації усвідомленості поступово заспокоїти свій розум, стати щасливішими, відчувати більше задоволення від життя” [1, с. 65]. Самі автори підкреслюють поступовість та загальність цього шляху, який не спрямований на вирішення конкретного запита людини, хоча пропонує розвиток усвідомлення в цілому. Кожен з розділів складається з медитації, яку можна робити під доданий трек, та вправ на зміни звичок, які можна виконувати самостійно. Програма 8-ми тижнів охоплює різні аспекти усвідомлення - від відновлення зв'язку з органами чуття, сканування тіла, усвідомлення звуків та думок до дослідження труднощів, підтримки свого усвідомленого руху по життю та дослідження зв'язку між внутрішнім станом та повсякденними справами. Восьмий тиждень пропонує зробити усвідомленість частиною життя, якою можна керуватись завжди: “а, особливо, тоді, коли потребуватиме цього найбільше” [1, с. 66].

В цілому цей підхід можна охарактеризувати як “ззовні – всередину”, він потребує зусиль та постійності в практиці, подолання лінощів та відволікання, роботи з мотивацією. А головне – не пропонує вирішення якогось терапевтичного запиту клієнта, а постійну боротьбу з ним або в кращому варіанті – поступове та довге його усвідомлення.

Терапія усвідомленості (Mindfulness therapy) – до речі, кращим та більш точним перекладом, на нашу думку, було б “терапія уважністю” – є важливим внеском в розвиток усвідомленості та психотерапії і може добре доповнювати те, що пропонується в іншому підході, про який піде мова далі.

Терапія усвідомленням (Awareness therapy) – напрямок, що інтегрує наукові підходи гуманістично-екзистенціальної, трансперсональної та

суб’єктної психології, а також духовні тибетсько-буддійські практики [3, с. 79]. Вихідним положення в цій терапії є допомога людині в проживанні своїх переживань в проблемній зоні та зоні розвитку прямо під час сесії: прийнятті, розумінні та відкритті нових можливостей. Головними принципами терапії усвідомлення є неігнорування емпіричного досвіду людини, відкритість один одному, уважність до себе та інших, підтримуюче середовище, помічна мотивація, повага до своїх переживань [4]. Тобто це теж практика усвідомлення, але більш глибокого усвідомлення, яке є не тільки спостерігачем, а й творцем реальності, що також проводиться у вигляді сесій, але не медитативних, а більш звичних терапевтичних сесій, в яких усвідомлення клієнта прицільно за його запитом – до вирішення цього запиту – підтримує терапевт. Засновником терапії усвідомлення є психотерапевт з багаторічним стажем роботи, дослідник психічної реальності, практик-експериментатор та співзасновник ГО «Міжнародний тренінговий центр «Х’юман спейс»», який на цей час проживає і працює в Києві, Ігор Борисович Каніфольський [2, с.79].

До спільних ознак терапії усвідомленістю (Mindfulness therapy) та терапії усвідомлення (Awareness therapy) відносимо такі:

- опора на усвідомленість;
- практика уважності до тіла, емоцій, образів, думок, тобто внутрішнього стану людини;
- наслідування традицій медитації;
- потреба опанування навички усвідомлення;
- можливість навчитися для будь-якої людини, тобто доступність;
- терапія проводиться у вигляді сесій усвідомлення або сесій медитації;
- результат потребує певного часу;
- відбуваються очевидні зміни стану людини;

- отримується результат звільнення від занепокоєності, накопичених емоцій, депресивних станів, покращується фізичний стан, знаходиться свобода, опора та простір всередині.

До відмінних ознак терапії усвідомленістю (Mindfulness therapy- далі MT) та терапії усвідомленням (Awareness therapy - далі AT) відносимо такі:

- в терапії усвідомленням (AT) спираємось на глибоку усвідомленість, у вигляді не тільки спостерігача, а і творця реальності, згідно з глибокими вченнями про усвідомлення та сучасними відкриттями у фізиці та психотерапії. Іншими словами, клієнт не просто спостерігає свій стан, а може відкрити свій потенціал прямо під час усвідомлення, а в терапії усвідомленості (MT) ефект досягається поступово та взагалі не йдеться про відкриття потенціалу, усвідомлення відбувається на рівні спостерігача;

- в терапії усвідомленням (AT) практикуємо уважність не взагалі, а конкретно до актуального запиту клієнта, що дозволяє легко підтримувати фокус уваги. Відсутня проблема з мотивацією і зосередженням, оскільки спливаючи негативні спогади пропонується не просто усвідомлювати, а опрацьовувати, відкриваючи клієнта потенціал та розвиваючись на цих “кейсах”. Внаслідок цього стає набагато легше перебувати "тут і зараз", не треба докладати зусилля до цього, як це робиться в терапії усвідомленості (MT). Усвідомлення в терапії усвідомленням (AT) не обмежене нічим і в усьому може відкрити потенціал, як приховані істинні можливості та якості. Навіть не тільки в самій людині, а й в її образах інших людей, досвіду, ситуацій. Її погляд на світ стає більш оптимістичним, тому що людина починає бачити глибше;

- в терапії усвідомленням (AT) ми наслідуємо найвищі вчення про медитацію, яка навіть називається “немедитацією”, щоб підкреслити різницю. Фокус на природньому, нештучному усвідомленні, яке виникає спонтанно у відповідь на питання терапевта. Це дозволяє поєднати ефект усвідомлення з актуальним досвідом. Клієнт, крім вирішення проблем,

опановує навичку цього природнього неформального усвідомлення і це відбувається одразу та прямо на шляху вирішення та опрацювання актуальних для нього запитів на відміну від МТ, де усвідомлення не прицільне та ефект вирішення запиту досягається не одразу, якщо досягається взагалі (хоча це можливо);

- в терапії усвідомленням (АТ) – інший формат організації практики. Терапія проводиться у формі звичайних терапевтичних сесій по запиту клієнта. Завдяки зосередженню (направленій уважності за підтримки терапевта, проте за вибором клієнта) клієнт просувається у вирішенні запиту прямо під час сесії, на відміну від формату сесій медитації усвідомлення без конкретного запиту в МТ;

- в терапії усвідомленням (АТ) опанування навички усвідомлення не потребує додаткового часу, це відбувається під час терапевтичних сесій, людина за допомогою терапевта наче “вмикає” свою здібність усвідомлювати, пробуджується та отримує щось подібне до ініціації. І це одразу використовується для вирішення запиту. Усвідомлення проявляється в цьому процесі без додаткових розмов про усвідомлення та навчань усвідомленню, на відміну від МТ, де навчання усвідомленню і є суть терапії;

- в терапії усвідомленням (АТ) отримати допомогу може будь-яка людина, яка здібна рефлексувати свій стан (тобто крім людей в психотичних та важких психоемоційних станах). Однак на початкових етапах це потребує участі підготовленого емпатійного та усвідомлюючого терапевта, який проводить сесії терапії. Можливість опанування по книзі та керованому усвідомленню не досліджена. В терапії усвідомленості (МТ) пропонується опановувати цей курс самостійно, по книзі та аудіо-керованій медитації, що диференціює ці підходи;

- в терапії усвідомленням (АТ) сесії відбуваються відповідно до запиту та потреб клієнта, це може бути і одна сесія, і тривалий курс. В

терапії усвідомленості (МТ) пропонується фіксований курс практики 8 тижнів (який потім можна продовжувати самостійно);

- в терапії усвідомленості (МТ) “Усвідомленість (mindfulness) буде ефективною лише за однієї умови: той, хто хоче отримати користь, має докладати зусиль. Практика усвідомленості не потребує багато часу, але вимагає терпіння й наполегливості” [1, с. 20]. В терапії усвідомленням (АТ) від клієнта вимагається лише бути присутнім на сесії та брати в ній участь. Все інше відбувається дуже природно та легко, тому що йому допомагає терапевт. Клієнт отримує необхідні зміни без додаткових зусиль, що важливо в складних станах клієнтів. А потім він може практикувати усвідомлення самостійно, хоча цьому спеціально не навчається;

- в АТ практикується чіткий зворотній зв'язок від клієнта – спостерігається полегшення стану, просування чи вирішення запиту вже під час та наприкінці сесії, в МТ – зворотній зв'язок не очікується, як і швидка зміна стану клієнта по його запиту після сесії;

- в терапії усвідомленням (АТ) результат отримується не поступово, а одразу, під час сесії і розгортається (втілюється) потім в житті. Не треба підтримувати результат, він сам підтримує клієнта. Не треба шукати мотивацію та час для занять, все відбувається протягом сесії за допомогою терапевта. Подальше усвідомлення відбувається за вільним вибором клієнта. Люди звичайно знаходять користь в усвідомленні і підтримують його формально у вигляді медитації або неформально у вигляді практики вільного усвідомлення. В МТ не опрацьовуються цілеспрямовано глибокі причини проблем, наприклад, наслідки психотравм з минулого, тому результат може бути не повним і клієнт починає тільки легше сприймати свій стан та швидше виходити з тимчасових проблемних станів, що, безумовно, теж важливо. В терапії усвідомленням (АТ) в багатьох випадках ми можемо доволі швидко опрацювати такі стани назавжди, людина виростає з них, як з дитячого одягу, і ніколи до них не повертається, тобто

трансформує їх і перетворює в досвід, розкриває в цьому процесі свій потенціал та розвиває усвідомленість. Їй не потрібно боротися далі з поганими станами. Проблема вирішується на іншому, більш глибокому рівні. В подальшому стан та розвиток легко та натхненно можна підтримувати практикою медитації (МТ).

Отже, в цілому підходи виглядають як різні, однак в той же час взаємодоповнюючі та підтримуючі. Вони наче створені, щоб підтримувати один одного. Можуть гарно комбінуватися один з одним за бажанням клієнта. В терапії усвідомленості (МТ) не підтримується спроба людей вирішити свої проблеми, аналізувати їх. В нашому підході (терапії усвідомленням, АТ), навпаки, ми підтримуємо ці всі природні внутрішньопсихічні процеси, просто робимо їх справжніми, працюючими, ефективними, доводимо до отримання результату, тому що впевнені, що це теж шлях усвідомлення і варіант медитації. Подальші наукові дослідження вбачаємо в етико-організаційних аспектах дослідження терапії усвідомленням.

Література

1. Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі: практичний посібник. Харків. 2022. 256 с.
2. Каніфольський І.Б., Кравченко В.Ю. Терапія усвідомленням – новітній напрям психотерапії. *Журнал сучасної психології. Науковий журнал*. 2023. Вип. 1(28). С. 77-84.
3. Кравченко В.Ю. Місце терапії усвідомленням в сучасному світі. *Інновації в науці: нові підходи та актуальні дослідження. Матеріали науково-практичної конференції. (м. Ужгород, 23-24 вересня 2022)*. Одеса, С. 79-81.
4. Kanifolsky I. Eagle flight. Awareness therapy: introduction. 2022. 74 с.