

## **Раздел II. Человек в культуре повседневности: проблемы и основные направления современных исследований**

**Е.И. Гусев, В.М. Маликов**  
*Смоленский государственный университет*

*УДК 159.9.072.422*

### **Актуальные формы взаимосвязи восточных психосоматических практик с современной психологией**

*Ключевые слова: даосизм, психосемантический дифференциал, психосоматические техники, синдром хронической усталости, европейский индивидуализм, эклектический подход в структуре психологической деятельности.*

*В статье рассматривается потенциальная эффективность синтеза даосских психосоматических техник с психологическими методами и техниками в консультировании для решения социально актуализирующихся проблем, таких как: синдром хронической усталости, аддиктивное поведение, экзистенциальные проблемы личности. Для получения статистически значимых данных авторами была разработана авторская психосемантическая методика, с целью проверки статистической гипотезы использовался критерий  $\chi^2$ , выборка состояла из практикующих психологов с опытом работы более 10 лет. На основе проведенного эмпирического исследования авторы приходят к выводу, что интеграция психологами принципов и методов даосских психосоматических практик в консультативную деятельность, несомненно, даст возможность более широко и глубоко прорабатывать дифференцированные проблемы личности.*

На сегодняшний день все более очевидна тенденция, связанная со значительным ростом интереса психологических и других наук к психосоматическим практикам Востока, в частности к даосизму. Показательным является тот факт, что «Дао-дэ цзин» по количеству переводов на различные языки находится на втором месте после Библии» [4]. Актуальность такого явления мы прежде всего связываем с закономерной потребностью в динамичном развитии современной методологии науки на базе новых направлений и теорий в сфере психологии, когнитивистики и философии.

В условиях современной цивилизации актуализируются проблемы экологии, развития НТП и, как следствие, возникают проблемные ситуации: нехватка свободного времени и появление синдрома хронической усталости, культ лидерства, европейский индивидуализм, потеря самоидентификации. Мы склонны полагать, что существует потребность в качественном дополнении известных на данный момент психологических методов и техник совокупностью даосских психосоматических методов и техник. Такой синтез даст возможность

более глубоко погрузиться в современные психологические проблемы личности.

Как отмечают исследователи, «даосские практики – это совокупная система принципов, упражнений и техник, направленных на использование внутренних сил и потенциала человека с целью совершенствования индивидуальной «природы» человека для достижения гармонии и психофизиологического благополучия личности» [2].

Психолог В.В. Козлов в связи с этим констатирует: «Такое философское принятие холистической картины мира, содержащееся в концепции Дао-пути, неизбежности чередования темных и светлых периодов в жизни, очень терапевтично, оно воспитывает выдержку и терпение, эмоциональную устойчивость к психотравмирующим событиям» [19]. Восприятие мира в даосской литературе как процесса неразрывно связанных и дополняющих друг друга явлений нашло своё отражение в популярных на сегодняшний день подходах процессуально-ориентированной психологии А. Минделла и философских идеях А. Уайтхеда (Уайтхед, 1990; Минделл, 1998) [1; 9]. Среди современных авторов, к примеру, М. Латыпов в своих недавних работах интерпретировал такую составляющую «Дао», как «У-Вэй – принцип недеяния, невмешательства», а также сформулировал практические психотерапевтические упражнения и техники работы с «глубиной» посредством ещё одной даосской категории – «пустоты» [6].

Стоит упомянуть и об огромном влиянии даосской философской и практической культуры на создание и формирование идей трансперсональной психологии. Взаимосвязь идей даосизма и психологии достаточно явно обнаруживается в следующем: даосский принцип «естественности» близок по своей сути к концепции У. Джеймса о «принятии» определённого ряда событий [12]. Система представлений о «Дао» как о структуре «прохождения» индивидуального пути каждой личностью коррелирует с положениями А. Маслоу, касающимися «самоактуализации» и уникальности формирования каждого человека [15]. Психология и даосизм фокусируются на неотъемлемой важности интроспекции как основного метода формирования гармонии в жизни человека, а также уделяют большое внимание процессу перманентного обучения, что, в свою очередь, подчёркивает важную роль развивающей функции в психике. Функциональная сущность «Дао» состоит в понимании и развитии целостности физического и психического в человеке, что подтверждает «принцип единства психического и физиологического» в психологии [11]. Используемые техники дыхания в системе практик «Цигуна» коррелируют своей спецификой и идеей с техникой «холотропного

дыхания», а даосская практика «Коан» по своим идеям и реализации напоминает важность «инсайта» в психоанализе З. Фрейда.

Нами было проведено эмпирическое исследование с использованием психосемантической методики, нацеленное на выявление представлений об эффективности и возможности применения синтеза даосских и психологических практик для решения актуальных психологических проблем человека. В данном исследовании приняли участие 20 практикующих психологов Смоленска. Рабочей гипотезой исследования стало предположение о том, что практикующие психологи не владеют достаточной информацией для внедрения даосских практик в консультирование, но при некотором ознакомлении с ними видят возможным и эффективным использование синтеза традиционных даосских и психологических практик в решении современных психологических проблем личности. Исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе для подтверждения исследуемых задач и выявления уровня осведомленности реципиентам был предложено пройти тестирование, состоящее из 10 вопросов, в которых им было необходимо выбрать правильный ответ, соответствующий определению даосского термина или принципа. Мы получили среднее арифметическое число, отображающее «уровень просвещения» респондентов по всему блоку, равное 4,1 баллам из 10 возможных. Исходя из полученного результата, был сделан вывод о недостаточном уровне осведомленности в данном вопросе и принято решение о предъявлении реципиентам ознакомительного материала в виде текстовых и наглядных пособий, в которых были интерпретированы основные категории и практики, использованные в первом опроснике.

Второй этап исследования включал 7 вопросов о возможном синтезе даосских и психологических практик. Для проверки статистической гипотезы мы использовали критерий  $\chi^2$ .

В результате по первому вопросу «Согласны ли вы с тем, что возможен эффективный синтез "Дао как идеи индивидуального пути" и идеи самоактуализации А. Маслоу?» процентное соотношение составило А) 85%; Б) 15%; В) 0%, где А) – положительные, Б) – отрицательные, В) – нулевые значения. Были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ( $p < 0,05$ ).

По второму вопросу «Согласны ли вы с тем, что техники дыхательных практик Цигун и холотропное дыхание коррелируют и по своим идеям похожи?» процентное соотношение значений составило А) 75%; Б) 20%; В) 5%. Были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ( $p < 0,05$ ).

Третий вопрос звучал следующим образом: «Выразите степень согласия с утверждением: «Практики принятия Уильяма Джеймса и

практики естественности в даосизме имеют общие идеи и положения». Процентное соотношение значений составило А) 65%; Б) 30%; В) 5%. Никаких существенных различий не было выявлено ( $p > 0,05$ ).

Четвёртый вопрос «Согласны ли вы с тем, что возможен эффективный синтез практики «Коан» и методов психоанализа?» и пятый вопрос о возможности качественно дополнить психологическую деятельность практикой «У-Вэй» и вытекающей из неё концепцией «пустоты» получили одинаковое количество баллов, в результате чего были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ( $p < 0,05$ ). Процентное соотношение значений составило А) 70%; Б) 20%; В) 10%.

Шестой вопрос звучал следующим образом: «Выразите степень согласия с утверждением: Даосские принципы "Ваби" и принципы гештальт-психологии своими идеями формируют взаимосвязь». Процентное соотношение значений составило А) 65%; Б) 35%; В) 0%. Никаких существенных различий не выявлено ( $p > 0,05$ ).

Ответы на седьмой вопрос «Согласны ли вы с тем, что возможен эффективный синтез даосского принципа "пустоты" и идей трансперсональной психологии?» распределились следующим образом: А) 75%; Б) 20%; В) 5%. Были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ( $p < 0,05$ ).



Рис. 1. Результаты II этапа исследования

Третий этап состоял из шести вопросов, в четырёх из которых мы просили реципиентов оценить степень эффективности синтеза данных даосских практик с психологическими методами и принципами для решения поставленных в начале нашей статьи проблем. В результате исследования во всех четырёх вопросах были выявлены значимые различия в оценке в сторону положительных мнений ( $p < 0,05$ ).

Первый вопрос: «Оцените степень эффективности синтеза данных даосских практик с психологическими методами и принципами для решения проблем личности, связанных с хронической усталостью». Процентное соотношение значений составило А) 85%; Б) 15%; В) 0%.

Второй вопрос: «Оцените степень эффективности синтеза данных даосских практик с психологическими методами и принципами для решения проблем личности, связанных с аддиктивным поведением». Процентное соотношение значений составило А) 80%; Б) 15%; В) 5%.

Третий вопрос: «Оцените степень эффективности синтеза данных даосских практик с психологическими методами и принципами для решения экзистенциальных проблем личности». Процентное соотношение значений составило А) 90%; Б) 10%; В) 0%.

Четвёртый вопрос: «Оцените степень эффективности синтеза данных даосских практик с психологическими методами и принципами для решения проблем личности, связанных с европейским индивидуализмом». Процентное соотношение значений составило А) 75%; Б) 20%; В) 5%.

В пятом вопросе было предложено оценить эффективность потенциальной интеграции синтеза даосских практик в собственную психологическую деятельность по шкале от 1 до 10, где 1 – интеграция бессмысленна, 10 – интеграция очень эффективна. Среднее значение оценок по вопросу составило 7,9 баллов.

Шестой вопрос: «Оцените, пожалуйста, актуальность и значимость более углубленного исследования данной проблематики». Среднее значение оценок по вопросу составило 8,8 баллов.

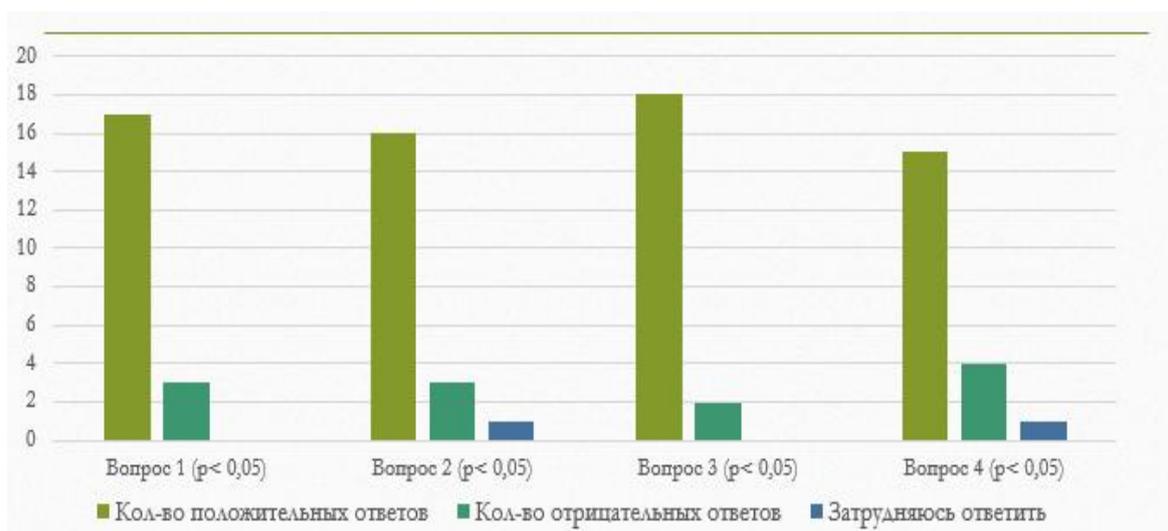


Рис. 2. Результаты III этапа исследования (1–4 вопросы)

По результатам исследования в I блоке мы можем констатировать проблему нехватки сведений о даосских принципах и практиках в образовательной и общественной среде.

Во II блоке существенные различия ( $p > 0,05$ ) были выявлены в ответах на вопросы 3 и 6. Данный результат мы связываем со сложностью понимания в европейской культуре принципов естественности и пустоты (само понятие пустоты в даосизме сложно вербализуется по своей сути).

В ходе проведенного исследования наша гипотеза получила подтверждение: практикующие психологи не владеют достаточной информацией для внедрения даосских практик в консультирование, но при кратком ознакомлении с ними считают перспективным использование в своей работе синтеза даосских практик и видят их эффективность для решения актуальных проблем современной личности.

Мы убеждены в перспективности дальнейшего исследования данной тематики. Знание специфики протекания и последующая интеграция принципов и методов даосских практик в психологическую деятельность, несомненно, дадут возможность более широко и глубоко прорабатывать психологические проблемы человека, позволят использовать эти знания для опоры на них в вопросах просвещения и правильного использования психологических техник, а также позволят сформировать разностороннее понимание проблем личности и подчеркнут серьезность и эффективность комплексного подхода в психологической деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1989. 272 с.
2. Алексанян А.Г. Даосизм // История Китая с древнейших времен до начала XXI века. Т. 2: Эпоха Чжаньго, Цинь и Хань (V век до н.э. – III в. н.э.) / под ред. Л.С. Переломова М.: Наука, Восточная литература, 2016. С. 116–138.
3. Бердяев Н.А. Диалектика божественного и человеческого. М.: АСТ; Харьков: Фолио, 2005. 623 с.
4. Бондаренко Г.В. Даосская концепция проявленного ДАО: философско-методологический анализ: автореф. дис. ... канд. филос. наук. Уфа, 2004. 21 с.
5. Кобзев А.И. Даосизм // Духовная культура Китая / под ред. М.Л. Титаренко, А.И. Кобзева, А.Е. Лукьянова. Т. 1: Философия. М.: Восточная литература, 2006. С. 232–236.
6. Латыпов М. Чему не учат на психфаке: как реально помогать людям. Ростов н/Д: Феникс, 2017. 206 с.
7. Лэнгле А. С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии. М.: Генезис, 2009. 279 с.
8. Обитель милосердия. Искусство тибетского буддизма: каталог выставки. СПб.: Изд-во Гос. Эрмитажа, 2015. 512 с.
9. Психологические аспекты буддизма / под ред. Н.В. Абаева. Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1991. 182 с.
10. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 224 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 712 с.

12. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем. под ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
13. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. СПб.: Алетейя, 1999. 256 с.
14. Хуайнаньцзы. Философы из Хуайнани / пер. с кит., вступит. ст. и примечания Л.Е. Померанцевой. М.: Наука, Восточная литература, 2016. 527 с.
15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / пер. С. Меленевской и Д. Викторовой. СПб.: Питер Пресс, 1997. 576 с.
16. Энциклопедия эпистемологии и философии науки / под ред. И.Т. Касавина [и др.]. М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2009. 1248 с.
17. Анатолий А. Истина Дао: Даосизм для Запада. URL: <https://www.rulit.me/books/istina-dao-daosizm-dlya-zapada-read-370200-1.html> (дата обращения: 15.05.2019).
18. Капра Ф. Дао физики. URL: <https://e-libra.ru/read/91903-dao-fiziki.htm> (дата обращения: 15.05.2019).
19. Козлов В.В., Майков В.В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Т. 1: Мировой трансперсональный проект. URL: <https://psy.wikireading.ru/3106> (дата обращения: 15.05.2019).
20. James W. Psychology: The Briefer Course. New York: Harper & Row, 1961. 356 с.

**Евгений Иванович Гусев**

**E.I. Gusev**

Smolensk State University

**Маликов Владислав Михайлович**

**V.M. Malikov**

Smolensk State University

### **Actual forms of relationships of eastern psychosomatic practices with modern psychology**

*Keywords: Taoism, psychosemantic differential, psychosomatic techniques, chronic fatigue syndrome, European individualism, an eclectic approach to the structure of psychological activity.*

*The article discusses the potential effectiveness of the synthesis of Taoist psychosomatic techniques with psychological methods and techniques in counseling to solve such socially relevant problems as: "chronic fatigue syndrome", "addictive behavior", "existential personality problems". The authors developed the author's psychosemantic method, used the  $\chi^2$  test to test the statistical hypothesis to obtain statistically significant data, the sample consisted of practicing psychologists with experience of more than 10 years. Based on the empirical research conducted, the authors conclude that the integration of psychologists, the principles and methods of Taoist psychosomatic practices into their advisory activities will undoubtedly provide an opportunity for more widely and deeply working out the differentiated problems of the individual.*