

**Толкачева Юлия Александровна**

коуч ICC, MCP

выпускница сертификационного курса ICC2

студентка дипломного курса NDC5

по буддийской философии и психологии

«Tibet House of His Holiness the Dalai Lama»

г. Мытищи, Московская область

DOI 10.31483/r-127438

## **ПРАКТИКА МЕДИТАЦИЙ ИЗ БУДДИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОУЧИНГОВОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются результаты исследований в области практик медитации, которые говорят о ее пользе для человека, а также опыт внедрения в работу коуча практик буддийских медитаций с целью помочь решить частую проблему, когда во время сессий клиент приходит к полезным осознаниям и развороту мышления, но в его повседневной жизни нового поведения и желаемых изменений не происходит. Приводятся определение и цели науки буддийской психологии и медитации, а также пример кейса из коучинговой работы. По итогам было выявлено развитие такой степени осознанности, ясности мышления и эмоциональной емкости, которая привела к новым моделям поведения и достижению целей клиента.*

***Ключевые слова:** медитация, осознанность, буддийская психология, коучинг, ментальная программа, новое поведение.*

*1. Введение и проблематика «инсайты есть – реальных изменений в жизни нет».*

В переводе с английского языка слово «coach» означает «тренер», а производное «coaching» – «тренировка, обучение».

Тренер (далее в тексте «коуч») – это человек, обладающий знаниями и навыками в конкретной области, передающий их другому человеку (далее в тексте

«клиент») для достижения вторым его конкретной цели. Например, если клиент хочет научиться правильной технике бега, чтобы пробежать через три месяца свои первые 5 км, он идет к тренеру по бегу (running coach). Тренер обучает его технически верным движениям и передает основы составления плана нагрузок, чтобы обратившийся достиг своей цели. Или другой пример. Если клиент хочет научиться красиво и складно выступать на большую аудиторию, он идет к тренеру по ораторскому мастерству (public speaking coach). Тренер обучает его навыкам управления своим голосом, выстраивания сильных логичных предложений и аргументации, взаимодействию с аудиторией и удержания интереса к своему выступлению.

Из этого следует, что конечной целью и результатом любого коучинга является достижение конкретной цели клиента. А это означает новые действия: приземление на центр стопы, а не на пятку; три беговые тренировки в неделю; регулярный сон не менее семи часов – для первого примера. Выполнение упражнений для постановки голоса; составление речи выступления и тренировка ее перед зеркалом; живые короткие выступления раз в неделю перед небольшой аудиторией – для второго примера. Благодаря этим новым действиям, которые клиент внедряет в свою жизнь – он достигает цели.

Логично сделать вывод, что коуч – это тот, кто передает и обучает конкретным навыкам, внедряя которые клиент достигает своей цели. И если мы говорим о лайф-коучинге, бизнес-коучинге, фитнес-коучинге, коучинге отношений и т. п., коуч также должен передать своему клиенту определенные знания и навыки, научить его пользоваться этим, чтобы он достиг своей цели. Например: нашел дело мечты и осуществил профессиональный переход; вышел из найма и открыл свой собственный бизнес; сбросил 5 кг лишнего веса и улучшил здоровье; создал любящие и крепкие отношения в семье; построил продуктивную команду сотрудников и т. п. Так выглядит линейный коучинг, который срабатывает для одного-двух из десяти клиентов, обладающих определенной типологией личности, большой эмоциональной емкостью и внутренним ресурсом идти в изменения и новые действия для достижения цели. Каждому коучу знакома ситуация, когда

на сессии клиент приобретает инсайт, новое видение ситуации и путей решения своего вопроса. Но в его реальной жизни движения вперед, новых действий и изменений не происходит. Он продолжает прогибаться под обстоятельствами, угождать ради получения одобрения, не высказывать свое мнение, избегать и откладывать на потом, заедать стресс и т. п.

И чтобы помочь клиенту в подобных ситуациях, необходимо смотреть глубже в то, что мешает ему думать, чувствовать и действовать иначе, и передавать ему навыки саморегуляции, управления своим мышлением и эмоциями. Это означает обучить клиента поднимать свое сознание на уровень «мета», когда он становится способным не только встать в позицию наблюдателя, чтобы увидеть собственные деструктивные ментальные программы и возможности новых восприятий себя, других или ситуации. Но что важнее – клиент научается контейнированию интенсивных эмоций (например: тревоги, гнева, стыда, вины, разочарования, отчаяния, беспомощности), чтобы иметь возможность выйти из реактивности в осознанное другое действие, совершить «акт храбрости». Именно здесь и происходят настоящие изменения черт клиента, помогающие перейти ему из более менее терпимой жизни в лучшую жизнь.

Коуч знает, что у клиента есть внутри все необходимое для осуществления этого перехода и научает его соединяться со своей изначально положительной природой, которая наполнена знанием, мудростью, любящей добротой, бесстрашием и творческим потенциалом. Такую же идею несет в своем ядре наука буддийской психологии, о чем пойдет речь далее.

## *2. Воззрения буддийской психологии как новые ментальные программы.*

Философия буддийской психологии заключается в том, чтобы сделать человеческую жизнь более осмысленной, а значит счастливой и наполненной. Потому что, когда человек теряет истинные глубинные смыслы, внутри появляется пустота и жизнь превращается в пассивное выживание.

Буддийская психология является эмпирической наукой, которая изучает природу человеческого ума и то, как он взаимодействует с объектами своего познания. Ее целью является – помочь человеку приобрести устойчивое состояние

счастья и бесстрашия, укрепить сильные врожденные позитивные черты. Это означает развитие любящей доброты, сострадания и принятия природы изменчивости всего, что связано с человеческим опытом: как внутри него, так и во внешнем мире.

Буддийская психология выделяет два типа состояний ума [11], которые являются причинами чувствования человеком счастья или страдания, решимости или страха, спокойствия или тревоги:

- когнитивные состояния ума – то есть мысли или другими словами то, как человек видит и описывает внешние объекты, события, а также самого себя и свой внутренний мир;
- аффективные состояния ума – реакции ума, то есть чувства по поводу воспринимаемых объектов, событий и самого себя.

Об этом важно сказать в ключе поднятой проблематики, потому что наши действия телом или речью являются следствием этих состояний, и создают будущие последствия. Например, если человек думает, что он недостаточно талантлив и способен, и верит в эту мысль о себе, то он откажется от нового проекта, который мог бы продвинуть его в карьере. Или будет вести себя (осознанно или неосознанно) так, что ему его не предложат.

Вот как буддийская психология на это смотрит [16]:

- происходит первичный контакт с объектом через органы чувственного восприятия – человек слышит речь коллеги;
- далее ум направляет свое внимание на что-то конкретное – его внимание привлекают слова коллеги о новом проекте;
- затем происходит процесс различения, то есть понимания объекта и формирование интерпретаций – в уме формируются какие-то мысли, идеи, представления о проекте и о самом себе в связи с участием в нем;
- затем возникают ощущения, чувства по поводу объекта: приятные, неприятные, нейтральные – допустим, в нашем примере, человек испытывает неуверенность и страх;

– после чего рождается намерение ума, которое запускает конкретное действие телом или речью – человек не предпринимает никаких действий, чтобы узнать детали и предложить свою кандидатуру для участия в проекте.

То есть внимание и различение определяют последующие чувства, за которыми следует физическая реакция: действие или бездействие. А что определяет внимание и различение? Ментальные программы, которые создаются прошлыми субъективными опытами того, чей ум воспринимает. Так, например, услышав комплимент в свой адрес, один человек испытает восторг и благодарность. А другой может ощутить неловкость и конфуз. Или раздражение, подумав, что ему просто льстят и говорят неправду. Сила влияния ментальных программ определяется степенью эмоциональности, а также частотой прошлых субъективных опытов человека. Чем ярче с точки зрения эмоций, или чем чаще повторялись одинаковые события в прошлом, тем сильнее ментальная программа определяет фокус внимания, интерпретации, чувства и реакции человека в настоящем. Это бессознательный механизм, который буддийская психология учит выводить в поле осознания через конкретные практики медитации. Выше мы писали о важном навыке – поднимать свое сознание на уровень «мета», которому коуч должен обучить своего клиента, чтобы помочь ему видеть и освобождаться от деструктивных ментальных механизмов.

Важно отметить, что с точки зрения буддийской психологии, основными причинами проблем и болезненных состояний человека являются:

- сильное цепляние за все то, что нравится и приносит эмоциональное удовольствие (материальные вещи, слава, хорошая репутация, приятные слова, забота в свой адрес, признание и т. п.);
- неприятие и отвращение к тому, что не нравится и приносит негативные эмоции (потеря материальных вещей, бесславие, подрыв репутации, неприятные слова, отсутствие признания и заботы и т. п.);
- неведение по поводу природы вещей с точки зрения ее непостоянства, пустотности и потенциала субъективного восприятия.

Буддийская психология также считает, что у любого человека есть две ключевые потребности: чувствовать счастье и не испытывать страданий. Что созвучно с тем, как рассматривает этот механизм западная психология, говоря, что каждый человек в течение жизни занимается лишь тем, что бежит от боли к удовольствию. Из чего напрашивается логичный вывод, что за любым действием человека стоит желание почувствовать себя лучше. Мы ищем романтического партнера, чтобы почувствовать себя лучше. Мы покупаем новую машину, чтобы почувствовать себя лучше. Мы хотим зарабатывать определенную сумму денег, чтобы почувствовать себя лучше. Мы идем на тренировку, чтобы почувствовать себя лучше. И даже, если действие человека разрушительно для него, целью этого действия является стремление почувствовать себя лучше, то есть убежать от боли к приятному состоянию. Приведем примеры: человек кричит на другого, чтобы быть услышанным и отстоять свою позицию; человек изменяет партнеру, чтобы удовлетворить свою незакрытую потребность; человек съедает лишнее пирожное, чтобы получить приятные ощущения от вкуса и т. п. Финишная цель во всех примерах одна – почувствовать себя лучше!

Это означает, что когда клиент приходит со своей проблемой к коучу, он хочет в итоге просто почувствовать себя лучше. Тогда, как мы видим, чтобы помочь клиенту, коуч должен задать себе два вопроса: а что мешает клиенту чувствовать себя хорошо уже сейчас, потому что жизнь происходит в настоящем? Как помочь клиенту остановить эту бесконечную беготню от боли к удовольствию?

И у буддийской психологии есть ответы. Мешает наличие ментальной программы (или парадигмы мышления), через которую его ум притягивает внимание, воспринимает познаваемый внешний объект или самого себя определенным образом. А помощь начинается с последовательного приобретения навыков:

- осознавать эти ментальные программы и их механизмы;
- выходить из-под их влияния, что мы называем подниматься на уровень «мета»;
- создавать новые помогающие ментальные программы;

– развивать эмоциональную емкость.

С точки зрения формирования помогающих ментальных программ буддийская психология предлагает изучать, размышлять и практиковать три ключевых воззрения:

- в этом мире все имеет природу непостоянства;
- все люди и другие живые существа, как и сам клиент, стремятся к счастью и не хотят страдать;
- природа вещей – пустотность, в которой живет субъективная реальность того, кто воспринимает.

Далее в статье мы предлагаем рассмотреть практики буддийских медитаций как дополнительный эффективный инструмент в работе коуча, позволяющий натренировать клиенту все четыре навыка, о которых было написано выше.

### *3. Определение, цель и виды медитации с точки зрения буддийской психологии*

Медитация – это система ментальных практик, направленная на знакомство с природой своего ума с целью создания новых ментальных программ, когнитивных и аффективных состояний ума, чтобы обрести устойчивые черты: ясность, счастье и бесстрашие [10]. В результате человек становится способным выбрать наилучшее действие для достижения своих целей в любой сфере жизни: отношения, здоровье, профессиональная реализация, духовное развитие.

Его Святейшество Далай Лама однажды сказал: «Настоящий признак пользы медитации заключается в том, что практикующий дисциплинирует ум, освободив его от негативных эмоций» [8].

«Суть медитации – это само осознание, которое всегда присутствует в вас» – объясняет Йонге Мингьюр Ринпоче, буддийский монах, учитель, основатель международного центра изучения буддизма и медитации «Тергар», автор двух книг-бестселлеров по изучению буддийской медитации, участник первых исследований влияния медитации на мозг человека под руководством нейробиолога и психолога Ричарда Дэвидсона [12].

Осознание – это знание о том, что происходит в моменте здесь и сейчас. Знание о своих мыслях, эмоциях, чувствах, ощущениях, импульсах, желаниях, действиях, которое выходит за пределы всего этого. Буддийские учителя часто сравнивают осознание с чистым, всегда присутствующим небом, на котором то появляются, то исчезают облака. Облака временны, небо – постоянно. И внутри осознания находятся открытое принятие, любящая доброта и мудрость. Под мудростью буддийская психология понимает знание о пустотности природы вещей и субъективной реальности того, кто воспринимает [10].

Буддийская медитация возвышает сознание человека на уровень благотворного режима, включающего такие состояния как счастье, покой, бесстрашие, любящая доброта и со-страдание. Существует три типа буддийских медитаций [10]:

- медитация однонаправленного сосредоточения (самадхи) – развивает устойчивость и внимательность ума.

- медитация открытого осознания (випахьяна) – знакомит с природой ума, развивает ясность.

- аналитическая медитация – медитации, которые трансформируют когнитивные и аффективные состояния ума.

И прежде, чем мы расскажем подробнее и поделимся практическим применением этих типов медитаций для решения проблемы, которую мы поднимаем в этой статье, предлагаем обратиться к науке и положительному опыту авторов некоторых известных методик.

*4. Научное обоснование эффективности медитации как способа расширения эмоциональной емкости, смены восприятия внешних ситуаций и само-восприятия, повышения толерантности к дискомфорту трудностей, изменений и вызовов жизни, развития осознанности и новых моделей поведения.*

В этой главе мы поделимся исследованиями и выводами из наиболее, на наш взгляд, доказывающих пользу медитации работ.

Предлагаем начать ознакомление с данными опытных ученых-медитаторов и родоначальников исследований в этой области, Дэниела Гоулмана и Ричарда



Дэвидсона [5]. Они выдвинули идею, которой были посвящены все исследования – «польза медитации заключается в формировании устойчивых черт, которые сохраняются вне медитации и влияют на наше поведение в повседневной жизни». Также они исследовали знание буддийской психологии и философии, которое озвучивали Его Святейшество Далай Лама и другие опытные монахи-учителя – «Главное воздействие медитации заключается в приближении человека к лучшему, что есть в его природе» [5]. Хотим отметить, что коучинг стремится в работе с клиентом к тому же – помочь ему соединиться со своей изначальной природой мудрости, знания, силы и любви.

Ричард Дэвидсон и другие ученые в своих лабораториях собрали критически важную часть данных десятков мастеров медитации, от буддийских монахов до опытных практикующих мирян. В период с 2002 по 2016 год в лаборатории Университета Мэдисон Ричард Дэвидсон исследовал мозг четырнадцати опытных монахов-йогинов и семи практикующих мирян. Применялись ЭЭГ-обследование, ФМРТ и МРТ. Испытуемым давалось задание выполнять чередование одной минуты медитации сострадания и тридцати секунд нахождения в открытом осознании. Нужно было сделать четыре таких серии. Основное, что было отмечено – это сильный скачок активности части мозга, отвечающей за эмпатию. У известного монаха тибетского буддизма Мингьюра Ринпоче, этот показатель вырастал на 700–800% и удерживался в течение всей минуты. А во время тридцати-секундных пауз он снижался. В работе и коммуникации с испытуемыми ученые и лаборанты отмечали добрый нрав, глубокое спокойствие и принятие любых внештатных ситуаций, которые для других были тревожными и раздражающими [18].

Нейронаука утверждает, что мозг формируется под воздействием человеческого опыта и способен меняться в лучшую или худшую сторону [16]. Так была открыта нейропластичность мозга, на базе которой и происходят эти изменения. Из чего Ричард и Дэниел предположили, что медитация, тренируя ум, меняет мозг. Но чтобы эти изменения приводили к развитию новых устойчивых черт, необходима ежедневная тренировка.

Ум, свободный от волнений, помогает снизить человеческие страдания и развить процветание [5]. Эту цель преследуют медитативные практики за счет улучшения опыта пассивного режима работы мозга (ПРРМ), когда ум не сожалеет о прошлом, не тревожиться о будущем, а открыто пребывает здесь и сейчас в настоящем. Ученые психологи знают, что тревожный ум – это несчастливый ум, который или сожалеет о прошлом, или беспокоится о будущем. Так выглядит ПРРМ. Поэтому, когда человек направляет свой фокус внимания на определенную деятельность в настоящем, он чувствует себя гораздо лучше. При помощи практики медитации однонаправленного сосредоточения (например, на дыхание) и аналитической медитации на природу непостоянства человек способен сознательно вывести себя из режима блуждающего тревожащегося ума [4].

В 1979 г. Джоном Кабат-Зинном на базе медицинского центра Массачусетского Университета была создана программа MBSR (Mindfulness Based Stress Redused), в которую вошли различные практики медитации [3].

Исследования Клиффорд Сарон и Алана Уоллеса (основателя 8-недельного тренинга по осознанному вниманию) по поводу воздействия медитации сосредоточения на дыхании (самадхи) и медитации на любящую доброту, привели к следующим результатам:

- практики медитации снижают активность миндалевидного тела, что приводит к снижению стрессового воздействия ситуации и, как следствию, осознанной и разумной реакции;
- человек перестает заикливаться на триггере тревоги, цепляться за внимание на нем, что создает состояния спокойствия, ясности и продуктивности;
- непрерывный стресс перестает ухудшать мозг;
- повышение способности контроля своих импульсивных желаний и управления эмоциями.

Причем все эти изменения сохранялись и после проведенного тренинга. Состояния сосредоточенности, спокойствия и контроля проникли в повседневную жизнь испытуемых [1; 6; 9].

Возвращаясь к той проблеме, которую мы подняли в этой статье, когда на когнитивном уровне у клиента происходят новые осознания и развороты мышления, но в повседневной жизни изменений не происходит, мы понимаем, что «акта храбрости» не случается по причине заикливания на прошлых мыслительных шаблонах восприятия и эмоциях, которые клиент в моменте не может контейнировать. Страхи, тревоги, отчаяние, беспомощность, сомнения берут верх и клиент снова избегает, откладывает, подчиняется, идет в атаку, замалчивает и т. п. Мы знаем, что миндалевидное тело – ключевой узел, отвечающий за распознавание угрозы и формирование реакции на нее «бей, беги или замри». На основе данных исследований при регулярной медитации активность миндалевидного тела может снижаться до 50% как во время практик, так и длительно время после. Что говорит нам об устойчивых изменениях в управлении вниманием, различении, эмоциональном контроле и способах реагировать. За счет чего на жизненные трудности и вызовы человек научается реагировать разумно, конструктивно, с максимальной пользой для себя и окружающих.

Интересны также результаты восьмичасового тренинга практики медитации на любящую доброту и сострадание, которые показали очень важные изменения, связанные с умением смело и спокойно встречать страдания других, «не исключаться» при виде чужой боли [13]. Но что еще считаем важным отметить, эти практики привели к развитию само-сострадания в противовес распространенным самокритике и самоосуждению. Благодаря чему человек обретает позитивное мышление, веру в себя, становится способным двигаться вперед, несмотря на неудачи и трудности. Усиливается контакт с собой, что приводит к жизни из своих истинных желаний и стремлений [7].

При помощи практик открытого присутствия и внимательности мы развиваем «мета-осознавание», что означает способность замечать все происходящее в уме и с умом, не цепляясь за это. Говоря метафоричным языком – «быть постоянно присутствующим небом для облаков мыслей, чувств, желаний, ощущений, эмоций.» Такой простой ментальный навык поддерживает то, что делает нас

успешными в мире, начиная от обучения и видения своего творческого озарения, и заканчивая доведением проектов до конца.

Стоит указать, что Аарон Бек, основатель когнитивной психотерапии, обучался практикам медитации у супруги Дэниела Гоулмана, Тары Гоулман. На основе этого опыта он создал программу МВСТ (Mindfulness Based Cognitive Therapy) [5].

Известный д-р философии, сотрудник кафедры психиатрии Колумбийского Университета, Джефффри Янг был создателем первого центра КПТ (когнитивно-поведенческой терапии) в Нью-Йорке. Также мы его знаем как основателя схематерапии, в основу которой он заложил практики медитации как один из способов распознавания и работы с деструктивными режимами [14, 15].

Ричард Шварц – основатель системной семейной терапии субличностей IFS, применяет буддийское воззрение о врожденной благой природе внутри каждого человека (он называет ее SELF), а также техники медитации для распознавания внутренних частей, растождествления с ними, соединения с SELF и формирования новой модели поведения [2].

Делая выводы из всех тех материалов, которые были рассмотрены выше, мы можем выразить следующие основные тезисы о пользе медитации с научной точки зрения:

- миндалевидное тело мозга меньше реагирует на стресс (даже у новичка в практиках медитации) и повышается эмоциональный контроль;
- происходит снижение активности блуждающего ума и укрепление рабочей памяти;
- повышается эмпатия не только на уровне состояния, но и действий;
- реакции становятся управляемыми и подчиненными истинным целям;
- снижается заикленность на негативных мыслях, особенно «о себе»;
- повышается управление вниманием, восприятием, мыслями, импульсами и желаниями.

##### *5. Опыт практического применения буддийской медитации в коучинговой работе с клиентом*

В этой статье мы подняли проблему по поводу того, что во время сессий инсайты и развороты мышления у клиента происходят, но в реальной жизни он не действует по-новому и желаемых изменений не случается. Связано это с тем, что клиент попадает в эмоциональное состояние, с которым не может справиться: откладывает запуск проекта из-за страха провала; кричит на ребенка из-за чувства беспомощности; не говорит о своих потребностях из-за страха быть покинутым или униженным. Если бы имеющих в голове знаний, мыслей было бы достаточно, то все люди обладали бы хорошим здоровьем, спортивным подтянутым телом, имели бы любящие и счастливые отношения, много зарабатывали и реализовывались в профессии. Но это, к сожалению, не так. Изменения всегда связаны с зоной дискомфорта, напряжения от прилагаемых усилий.

Как же мы можем помочь клиенту, используя практики медитаций в работе? Предлагаем рассмотреть конкретный кейс из нашего опыта.

Клиентка Т. (мама двоих детей, жена). Запрос – хочу понять свои способности и таланты, набраться смелости, чтобы выбрать новое дело и начать в нем реализовываться.

Срок работы – 7 месяцев.

Что мы делали:

– в начале каждой сессии проводили 10-минутную медитацию однонаправленного сосредоточения на дыхание, чтобы успокоить ум, повысить его внимательность и настроить его на концентрированную внутреннюю работу. Клиентка после 15-минутной выгрузки контента закрывала глаза, направляла фокус внимания на ощущения в теле, затем на наблюдение за дыханием. После клиентке задавались вопросы «Какая у тебя мотивация на сегодняшнюю сессию? Что бы ты хотела достичь посредством нее и почему это так важно для тебя? Как изменится твое состояние и жизнь?»

– для распознавания деструктивных ментальных программ, в которые попадала клиентка в конкретной ситуации, мы использовали в сессии мета-медитацию открытого осознания. Она помогала расцепиться с жесткими убеждени-

ями, и пригласить к исследованию то, что изначально отвергалось, было болезненно и неприятно. Разбирая конкретную ситуацию, мы давали эту медитацию, чтобы клиентка могла встать в позицию наблюдателя и увидеть разные части внутри себя, их мысли, чувства и реакции. И ту часть, с которой она сливается, воспроизводя деструктивный механизм. Для выхода в позицию «мета» клиентке задавались следующие вопросы: «Если бы ты наблюдала за собой и другим человеком в этой ситуации, выглядывая из шкафа, что бы ты могла увидеть? Если бы ты могла «влезть в шкуру» этого человека и посмотреть на себя его глазами, что бы ты могла увидеть? Если представить, что мы с тобой смотрим кино и на экране показывают эту ситуацию, как бы ты назвала фильм, описала героев и этот эпизод?»

— за счет практики медитации однонаправленного сосредоточения клиентка могла увидеть, что именно этот механизм защищает, какая глубинная нужда не удовлетворяется. Для сужения фокуса на это, применялись вопросы: «Когда ты так сильно держишься за эту мысль, какие выгоды ты получаешь? Когда ты так сильно держишься за эту мысль, от чего ты на самом деле себя защищаешь? Когда ты веришь в эту мысль, какие цены ты платишь? Реагируя так в ситуации, чего на самом деле ты хочешь?»

— с помощью медитации на любящую доброту и сострадание клиентка училась соединяться с качествами своей истинной природы и принимать раненые, неприятные части себя, давать им заботу и поддержку, что приводило к глубокому успокоению и возможности посмотреть на ситуацию и свою будущую реакцию иначе. Эта же медитация помогала клиентке увидеть иначе людей в своей жизни, понять их нужды и начать проявлять больше принятия, понимания и заботы. Использовались вопросы: «Если бы любила себя абсолютно, на 100%, как бы ты поступила? Если бы маленькая, ранимая часть тебя была бы реальным твоим ребенком, что бы ты сказала ему или ей, как отреагировала? Поразмышляй о своих неудачах и о неудачах других людей, которые дороги тебе, посмотри на свое отношение в этом контексте к себе и потом к этим людям. Что ты можешь заметить? Представь сейчас себя рядом с этим человеком, мысленно накинь на

вас обоих ковбойское лассо и попробуй буквально стать одной личностью с ним. Как ты теперь смотришь на ситуацию, что думаешь и чувствуешь?»

— соединяя медитацию однонаправленного сосредоточения с аналитической медитацией на изменяющуюся непостоянную природу эмоций, мы обучали клиентку способности замечать, принимать и проживать неприятные, болезненные моментальные и более глубокие состояния. Это помогало клиентке как в сессии, так и в жизненной ситуации, почувствовать больше спокойствия и контроля, выйти из застревания на триггерных мыслях. Обратимся к примеру работы с сильной тревогой на сессии. «Сделай три глубоких выдоха и вдоха. Обрати внимание где это тревога чувствуется в теле. На что она похожа? Какой формы, цвета, текстуры? Какой температуры? Она двигается или фиксирована? Как она воздействует на тело? Побудь с ней, просто наблюдай за ней. Заметь как она меняется, трансформируется. Спроси у нее, о чем она хочет тебе сказать? С какой целью она пришла? Чем хочет помочь тебе? Продолжай за ней наблюдать. Что с ней происходит? Как она меняется? Как теперь ощущается в теле?»

— через аналитические медитации мы давали возможность клиентке исследовать и размышлять о трех ключевых воззрениях буддийской психологии, чтобы она имела возможность посмотреть на ситуацию и почувствовать себя иначе. Клиентка размышляла о природе непостоянства в человеческом опыте. Об уравнивании себя с другими, понимая, что каждый человек стремится к счастью и не хочет страдать. И о пустотности (нейтральности) обстоятельств, людей, событий, которые становятся чем-то заряжены через ее субъективное восприятие. Как пример, были использованы вопросы: «Как ты думаешь, что тебя объединяет с этим человеком? Правда ли то, что ты можешь удержать и сохранить в неизменности все то, что так любишь: отношения, тело, здоровье, деньги, статус, признание, партнера, детей? Если бы тебе также ответила другая девочка, которая не является твоей дочкой, ты бы также подумала и почувствовала? Что в его действиях является нейтральными фактами, которые можно принести в суд в качестве доказательства, что означает — все другие люди будут видеть и слышать тоже самое?»

Самый большой акцент мы делали на медитативных практиках, помогающих клиентке научиться распознавать, принимать и проживать тяжелые эмоции. Это позволяло ей не падать в бессознательную деструктивную реакцию, а выбирать новое осознанное действие. Постепенно эти действия переходили в новую привычку и эмоционально клиентка чувствовала себя уже иначе. Вместо страха приходили интерес и решимость. Вместо разочарования в себе появлялись сострадание и вера.

Результаты по итогам работы.

Клиентка нашла свое дело, в котором чувствовала много интереса, драйва и внутреннего душевного отклика. Несмотря на то, что у нее никогда не было опыта в преподавании истории, она смогла устроиться в частную школу и начать вести уроки с детьми. В дополнение к этому, клиентка смогла улучшить свою коммуникацию в семье: она научилась говорить о своих потребностях, отстаивать свои желания и нужды, не чувствуя вины при этом; перестала падать в нападение или отвержение, когда возникали конфликты.

#### *б. Заключение.*

Чтобы клиент смог создать новые изменения в своей жизни, ему необходимо действовать. Проснувшись утром, ему нужно выбрать сделать зарядку вместо лежания в кровати. Придя на работу, ему нужно подойти к начальнику и предложить свою кандидатуру на новый проект, а не отсидеться в уютном бездействии. Встретив агрессию от партнера в свою сторону, ему следует сказать «Стоп! Со мной так нельзя!», а не промолчать, глотая обиду.

Исходя из основных воззрений и цели буддийской психологии, опыта ученых и кейса клиентки, которыми мы поделились в данной статье, следует вывод, что практики буддийских медитаций несут огромную пользу для помощи клиентам. И коуч может смело их использовать в своей работе. Это очень конкретные навыки, которым коуч может обучить своего клиента.

Резюмируем, что медитации поднимают уровень осознанности клиента, помогают соединяться со своей истинной природой, повышают стрессоустойчивость и эмоциональную регуляцию, улучшают состояние во время пассивного



режима работы мозга, развивают эмпатию и научают клиента «не схлопываться» при виде чужой боли и страданий, укрепляют способность к сосредоточению и память ума, развивают управление вниманием, восприятием, мыслями, эмоциями и реакциями.

### ***Список литературы***

1. Балджиндер Садра. Повышенное оттормаживание реакции по время интенсивного тренинга по медитации ведет к улучшению адаптивного социоэмоционального функционирования по самоотчетам / С. Балджиндер [и др.] // *Emotion* 11:2 (2011): 299–312.
2. Шварц Р. Внутренние семейные системы. Принципы и методы подхода от основателя IFS-терапии / Р. Шварц. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024.
3. Кабат-Зинн Дж. Размышления о происхождении MBSR, искусных методах и проблеме с картами / Джон Кабат-Зинн // *Contemporary Buddhism*. 12:1 (2011).
4. Паньони Дж. Динамическая собственность BOLD-активности и вентральной заднемедиальной коры, связанная с медитацией и навыками внимания / Джузеппе Паньони // *Journal of Neuroscience*. 32:15 (2012). 5242–49.
5. Гоулман Д. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон; пер. с англ. Ю. Гиматовой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – ISBN 978-5-00117-227-7
6. Гаэль Десбордес. Воздействие тренинга по медитации осознанности внимания и сострадания на реакцию миндалевидного тела на эмоциональные раздражители в обычном, немедитативном состоянии // *Frontiers in Human Neuroscience*. 6:292 (2012).
7. Тал Бен-Шахар. Рандомизированное контролируемое испытание воздействия программы медитации добросердечности на самокритику со списком ожидания // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. – 2014. doi: 10.1002/cpp.1893
8. Далай Лама. Искусство быть счастливым.

9. Клиффорд Сарон. Тренировка разума – проект Шаматха // Целительная сила медитации / под ред. А. Фрейзера. – Бостон, Массачусетс: Shambala Publications, 2013. – С. 45–65.

10. Лекция о медитации сертификационного курса по буддийской философии и психологии, ICC2.

11. Лекция по буддийской психологии, ICC2 курс – 2024. Университет Наланды. Фонд «Сохраним Тибет», Нью-Дели.

12. Прочь из замкнутого круга. Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье / Джеффри Янг, Джанет Клоско; пер. с англ. Е. Кваша. – М.: Эксмо, 2019.

13. Схема-терапия. Практическое руководство / пер. с англ. – СПб.: Диалектика, 2020. – 464 с. ISBN 978-5-907203-40-2 (рус.)

14. Йонге Мингьюр Ринпоче. Мингьюр Ринпоче о медитации и научных исследованиях / пер. Ю. Жиронкиной [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tergar.ru/articles/meditaciya-i-nauchnye-issledovaniya/> (дата обращения: 28.03.2025).

15. Кралл Т. Тренинг по медитации меняет реагирование миндалевидного тела на эмоциональные раздражители / Т. Кралл [и др.]. – 2017.

16. Olga M. Klimecki, Susanne Leiberg, Matthieu Ricard, Tania Singer. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. Vol. 9. Iss. 6. June 2014. Pp. 873–879, <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>

17. Учебник по буддийской психологии. Материал курса продвинутого уровня. – Нью-Дели: Тибетский дом, Фонд «Сохраним Тибет», 2023. – С. 34.

18. Беннет Э. Мозг крысы. Эффекты обогащения среды на вес сухого и сырого мозга / Э. Беннет [и др.] // *Science* 163:3869 (1969): 825–26. EDN IDGOCV

19. Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон; пер. с англ. Ю. Гиматовой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – ISBN 978-5-00117-227-7