

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.9

Г. С. Никифоров

ВОСТОЧНАЯ ТРАДИЦИЯ И ЗАПАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

В статье впервые прослеживается влияние восточной традиции, прежде всего йоги и аюрведы, на становление психологии здоровья на Западе. Открытие основных положений йоги для широкой западной общественности состоялось в конце XIX в. На 1960–1970-е годы приходится необычайный рост популярности йоги и ее оздоровительных практик. Влияние восточной традиции заметно в творчестве ряда известных западных ученых (К. Г. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу), внесших вклад в разработку концепции здоровой личности. В 1970-е годы Запад открывает для себя аюрведу. С ее приходом получают широкое распространение методы медитации и визуализации. В современной литературе по теории личности начинает обсуждаться вопрос о роли восточной традиции в создании методик личностного и духовного развития. Библиогор. 21 назв.

Ключевые слова: восточная традиция, йога, аюрведа, гуманистическая психология, здоровая личность, психология здоровья.

G. S. Nikiforov

EASTERN TRADITION AND WESTERN HEALTH PSYCHOLOGY

The paper for the first time demonstrates the influence of Eastern tradition, particularly yoga and Ayurveda, on the formation of health psychology in the West. Discovery of the basic yoga principles to the general public of the West occurred at the end of the XIX century. The steep rise in popularity of yoga and the usage of its wellness practices fell on the 1960–1970s. The paper discusses the contribution of a number of prominent Western scholars (Jung, Horney, Fromm, Rogers, Maslow), whose creative work has been affected by Eastern tradition, to the development of the healthy personality concept. In the 1970s the West discovered Ayurveda. Its emergence has resulted in a particular demand for meditation and visualization. In today's edition of the theory of personality one raises the question of the role of the Eastern tradition in creating methods of personal and spiritual development. Refs 21.

Keywords: eastern tradition, yoga, Ayurveda, humanistic psychology, healthy personality, health psychology.

В историю становления западной психологии здоровья огромный вклад внесла индо-тибетская традиция: йога, аюрведа, тибетская медицина. Поэтому формирование психологии здоровья как нового научного направления можно отнести ко

Никифоров Герман Сергеевич — доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9; prof@psy.spbu.ru

Nikiforov G. S. — Doctor of Psychological Sciences, Professor, St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; prof@psy.spbu.ru

второй половине XX в. лишь по формальному основанию. Ключевые положения этой традиции как одной из самых высокоразвитых этических и психологических систем были рассмотрены нами в предыдущих публикациях [1; 2]. В данной статье мы попытаемся проследить, не претендуя на исчерпывающее раскрытие хронологической последовательности, опорные вехи проникновения этой традиции на Запад. Именно с йоги началось знакомство Запада с уникальными знаниями о здоровье человека, накопленными в рамках восточной традиции.

Первые известия и удивительные истории о таинственных мудрецах с Востока — факирах, йогах — и демонстрируемых ими «чудесах» начали проникать на Запад более двух тысячелетий назад. Существует любопытное историческое свидетельство о том, что в 327 г. до н. э. во время своей экспедиции в Индию Александр Великий после одной из битв взял в плен группу из десяти йогов. Он задал им ряд вопросов и от услышанных ответов пришел в восхищение. Он отпустил пленников, но одного из них попросил остаться и сопровождать его в качестве учителя и советника. Йог дал согласие и покинул Индию вместе с Александром.

Свами Вивекананда (настоящее имя — Нарендранат Датт) стал тем просветителем, который впервые вынес идеи йоги на суд широкой общественности во время двух своих визитов на Запад в период 1893–1900 гг. За это время он дважды посетил Америку и трижды — Англию. Эти страны были основным местом его пребывания, но во время своих путешествий он побывал также в Италии, Франции и Турции. Свою первую лекцию о йоге Вивекананда прочитал 11 сентября 1893 г. в Нью-Йорке на Конгрессе мировых религий. Впоследствии его рабочий график был чрезвычайно насыщен. Например, во время второго визита в Америку в его расписании — до семнадцати лекций в неделю и вдобавок дважды в день частный курс (который сегодня мы назвали бы мастер-классом) для группы учеников. Его многочисленные лекции, доклады, выступления появляются в печати, в том числе в виде отдельных изданий. Он впервые знакомит западную аудиторию с философией Веданты и сущностью индуизма. Центральное место в прочитанных им лекциях занимают четыре работы о йоге: «Раджа-йога», «Карма-йога», «Бхакти-йога» и «Джияна-йога» [3]. В Америке Вивекананда неоднократно встречался с представителями местной научной элиты, среди которых были великий электрофизик Н. Тесла, философ и психолог У. Джеймс. Что касается последнего, то можно сказать, что он первым из западных психологов откликнулся на пришествие йоги. Глубокое впечатление на него произвел трактат Вивекананды по раджа-йоге. Джеймс активно посещал курс лекций по этой дисциплине и сам упражнялся в овладении ею. В своей знаменитой книге «Многообразие религиозного опыта» (1902) он не раз цитирует Вивекананду. Отметим, что основополагающей для йогического учения является концепция потока. Она раскрывается в рассуждениях о потоке сознания, потоке мыслей и разума, энергетических потоках в организме. В раджа-йоге ей уделяется особое внимание. Совершенно очевидно, что идея потока произвела впечатление на Джеймса. Так, обращаясь к феномену сознания, он пишет: «Позвольте нам впредь, говоря о нем, называть его “потоком мыслей”, “потоком сознания”, “потоком субъективной жизни”» [4, с. 120].

В 1898 г. в Брюсселе цикл лекций по йоге прочитал известный индийский философ С. Чаттерджи. В 1901 г. выходит монография немецкого профессора М. Мюллера «Шесть систем индийской философии», в которой автор проводит мысль о том, что в философии Веданты человеческое мышление достигло своего апогея. Бывший

американский судья Уильям Аткинсон после возвращения из Индии, где он обучался классической йоге, избирает для себя духовное имя Рамачарака и в 1903 г. издает серию книг по различным разделам йоги. Его работы, в которых он стремился ввести читателя в круг идей Востока, обрели широкую известность в мире и были очень популярны в течение десятилетий.

Учение Тибета одной из первых открыла для Запада Е. П. Блаватская. В течение семи лет, начиная с 1857 г., она обучалась в Тибете у великих духовных мастеров, на практике изучила раджа-йогу. Восточные традиции, которые она постигла, стали центральными идеями международного Теософского общества, которое Е. П. Блаватская основала в 1875 г. в Нью-Йорке. Французская исследовательница буддизма Александра Давид-Неэль посетила Тибет в 1912 г. и провела там 12 лет. Она стала первой западной женщиной, которая побывала в Лхасе (столице Тибета) и была официально принята Далай-ламой. Во время своих странствий она воочию убедилась в необычайных способностях адептов и мастеров йоги. Свои впечатления и полученные знания она описала в ряде популярных книг. Среди пионеров, которые принесли учения Тибета на Запад, был также американский ученый У. Н. Эванс-Венц, живший в Тибете с 1917 по 1922 г. Он считал психические и физические способности йогов непревзойденными. По его мнению, Запад упускает из виду, что во всякой законченной науке о человеке физическое не может быть отделено от психического. У. Н. Эванс-Венц пишет: «Западная психология всё еще слишком незрела, чтобы ее рассматривать в качестве всеобъемлющей науки о человеке в этом смысле, который включает в себе йога» [5, с. 71].

Большинство известных и востребованных в современной психологии здоровья видов психической саморегуляции, используемых в них методических приемов и процедур прямо или косвенно уходят своими корнями в йогу, где они применялись как эффективное средство профилактики функциональных расстройств.

Одним из широко известных и практикуемых сегодня методов психической саморегуляции является аутогенная тренировка (АТ). В ее основе лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю сознания в обычных условиях. Один из главных эффектов от занятий АТ связан с развитием способности к расслаблению (релаксации). Владение искусством расслабления позволяет поддерживать здоровье и динамическое равновесие в организме, снимать симптомы стрессорного воздействия, обеспечивать полноценный отдых от физических и психических нагрузок для тела и ума.

Ключевая роль в успешном овладении методом АТ принадлежит самоконтролю; между тем техники регулирования психических состояний и различных функций человеческого организма с помощью принципа самовнушения с давних времен существуют в йоге. Немецкий психотерапевт Н. Г. Шульц, создатель АТ, прежде чем изложить свою концепцию, посетил в 30-х годах XX в. Индию и основательно познакомился с опытом местных йогов и применяемыми ими техниками релаксации. Не приходится сомневаться, что особенно много поучительного он извлек из знакомства с шавасаной, классической позой глубокого расслабления, которой йоги обычно завершают очередной сеанс своих занятий. Специалисты считают, что способов восстановления физического и психического потенциала, равных этой позе, нет. Она выполняется лежа на спине с закрытыми глазами, руки расслабленно разведены

в стороны от туловища ладонями вверх. Шавасана предусматривает прохождение ряда фаз, включающих успокоение дыхания, осуществление с помощью мысленного взора последовательного сосредоточения на определенных точках тела, которое сопровождается словесными формулами самовнушения мышечного и психического расслабления. В результате снижается частота сердцебиения, замедляются метаболизм и ритм дыхания, понижается артериальное давление.

Предложенная Шульцем методика аутогенной тренировки получила в различных модификациях широкое распространение на Западе во второй половине XX в.

С начала XX в. внимание западных ученых привлекала способность йогов регулировать непроизвольно протекающие физиологические процессы. Столь высокий уровень самоконтроля достигался ими благодаря длительному обучению особым физическим и психическим техникам. Эти умения были продемонстрированы в лаборатории Э. Грина, куда для участия в специальных экспериментах был приглашен йог высочайшей квалификации, философ, ученый Свама Рама, основатель Гималайского международного института научного и философского изучения йоги в Америке. Рама демонстрировал контроль над кровеносными сосудами руки, понижая ее температуру; замедление и ускорение сердечного ритма; изменения мышечного напряжения; связь внутренних психологических состояний и мозговых волн. Один из основных выводов, к которому пришли работавшие с ним исследователи, заключается в том, что мы сами в значительной степени ответственны за свое здоровье.

Проявленный к этому феномену интерес привел в конечном счете к появлению еще одного метода психической саморегуляции — биологической обратной связи (БОС). Г. Мёрфи в 1952 г. предложил с помощью электрофизиологического инструментария предоставить индивиду возможность отслеживать протекание некоторых обычно не осознаваемых физиологических процессов (биоэлектрическая активность мозга, сердечный ритм, температура тела, давление крови, мышечная релаксация и др.), с тем чтобы обучиться сознательному контролю над ними. Следя за шкалой прибора или за поступающими слуховыми сигналами, испытуемый мог таким образом наблюдать за изменениями той физиологической функции, управлением которой он в конечном счете должен был овладеть. Научаясь изменять положение стрелки на шкале, он, в сущности, овладевал способностью произвольно воздействовать на тот физиологический процесс, характер протекания которого измерялся с помощью прибора. В рамках бихевиоральной (поведенческой) медицины, которая начала оформляться на Западе в начале 1970-х годов, этот метод зарекомендовал себя как эффективная терапевтическая техника. Он применяется при лечении повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний, головных болей, общей и ситуативной тревожности, фобий и ряда психосоматических заболеваний. Применение этого метода повышало активность больных по отношению к собственному лечению.

Метод БОС имеет некоторые особенности практического применения по сравнению с АТ. Одна из них касается способа организации обратной связи: БОС дает возможность организовать постоянное получение информации о достигнутых результатах обучения и их точной количественной оценке. Другая особенность заключается в самом характере произвольных воздействий, с помощью которых субъект пытается влиять на характер изменения той или иной функции: если в методе АТ это словесные формулы самовнушения, то метод БОС требует от субъекта саморегуляции выработки специальных приемов самовоздействия.

В 1967 г. Э. Грин объединил принципы БОС и АТ, предложив метод психосоматической саморегуляции — аутогенную тренировку с обратной связью. Эффект увеличения скорости овладения психической саморегуляцией с помощью выведенной вонне обратной связи оказался поразительным. В 1977 г. вышла монография Б. Браун «Стресс и искусство биологической обратной связи», в которой впервые описывались эффекты комбинированного использования аутогенной тренировки и известных на то время инструментальных техник, позволяющих получать посредством обратной связи информацию о текущих физиологических изменениях.

Необычайный рост популярности йоги на Западе приходится на 1960–1970-е годы. Этому в значительной мере способствовала просветительская и практическая деятельность признанных мастеров йоги, посещавших Запад или даже выбравших его в качестве своего постоянного местопребывания. Большой вклад в распространение идей йоги внесли такие учителя, как Свами Рама, Свами Вишнудевананда, Т. К. В. Дешикачар, Парамаханса Йогананда, С. Есудиан, Б. К. С. Айенгар, Свами Сарасвати и др.

В череде этих имен особое место занимает Индра Деви (настоящее имя — Евгения Васильевна Петерсон). Она родилась в 1899 г. в Риге. Окончила театральную школу в Москве, а в 1927 г. отправилась в Индию, где на протяжении двух десятилетий получала углубленные знания и практические навыки в области йоги. В конце 40-х годов она переезжает в Лос-Анджелес, где открывает школу йоги в калифорнийском Голливуде. Ее книга «Йога для американцев» была переведена на многие языки под названием «Йога для всех». Индра Деви обрела репутацию одного из самых известных и любимых учителей йоги XX столетия. В широких кругах учеников и последователей ее называли Первой леди йоги.

Всемирную известность благодаря своим исследованиям в области раскрытия человеческого потенциала получил Хозе Сильва. Разработанный им «Метод Сильва» лег в основу многих программ личностного роста в Америке. Цель его метода — помочь каждому человеку раскрыть природные целительные способности своего разума, обрести контроль над своей эмоциональной сферой и состоянием здоровья. Его первая книга «Управление разумом по методу Сильва» вышла в 1977 г. и сразу стала бестселлером. Среди тех, кто посещал его курсы, были такие известные ученые, как Луиза Хей, Дипак Чопра, Карл Саймантон. Создавая свой метод, Хозе Сильва не скрывал, что очень многое заимствовал из копилки мудрости Востока.

Йога становится предметом научных исследований в целом ряде специальных институтов и отдельных лабораторий не только в Америке, но и во многих европейских странах. Создается Международный союз йоги со штаб-квартирой в Стокгольме. Связанные с йогой вопросы регулярно освещаются в журналах по данной проблематике, монографических изданиях, специальных телевизионных программах, популярной литературе. Данные, полученные с опорой на современные достижения в области естественных наук, лишь подтверждают в главном те огромные возможности йоги по физическому и психическому совершенствованию человека, укреплению его здоровья, о которых было известно с древних времен.

Решающее значение в йоге имеет психологический фактор, что позволяет говорить о ней как о психологической науке. Тщательное изучение практического опыта йогов, по мнению У. Эванса-Венца, позволит психологам и физиологам сформулировать совершенно новый взгляд на психологическое и физическое функционирование

человеческого организма как при обычных, так и при особых состояниях сознания [5, с. 33]. Специальные йогические упражнения нацелены на развитие психического здоровья человека, в том числе его восприятия; укрепление памяти; овладение дисциплиной ума и раскрытие умственных способностей; воспитание терпения и воли; обретение навыков управления настроением и эмоциональной сферой. Систематические и правильно организованные занятия йогой открывают путь к формированию здоровой личности. Под их воздействием человек становится всё более совершенным субъектом самоуправления. Психическое равновесие и стабильность становятся его характерными чертами.

В 1960-е годы в западной, преимущественно в американской, психологии оформляется направление, которое Г. Олпорт назвал гуманистической психологией и которому А. Маслоу придал статус «третьей силы» как альтернативы психоанализу и бихевиоризму. Отход от психоанализа стал одной из характерных черт этого движения. Уместно заметить, что вполне определенное отношение к психоанализу высказывал один из видных представителей восточной традиции Шри Ауробиндо. Он говорил, что психоаналитики смотрят снизу вверх и объясняют высший свет, сосредоточивая внимание скорее на темных сторонах. Психоанализ в целом он определял как жалкое блуждание в потемках, не оставляя ему места в становлении психологии будущего [6, с. 76]. Одним из первых среди западных психологов тему здоровой личности начал раскрывать Г. Олпорт. Он (а вслед за ним К. Роджерс и А. Маслоу) настаивал на том, что исследования в этом направлении психологи должны вести на здоровых, а не на больных людях, не опираясь на изучение невротиков. Олпорт был убежден, что догматы ортодоксального психоанализа не позволят нам приблизиться к пониманию сущности здоровой личности [7].

В центре внимания гуманистической психологии находится разработка модели здоровой личности и условий ее развития. Акцент делается на позитивном характере внутренней природы человека. Человек социален по своей сути, он есть активное, творческое существо, обладающее потенциалом к непрерывному развитию и самореализации, наделенное свободой выбора и несущее за этот выбор ответственность. Гуманисты отрицают наличие изначального конфликта между человеком и обществом, утверждая, что именно социальные достижения характеризуют полноту человеческой жизни.

По мнению специалистов, одним из истоков становления гуманистической психологии следует считать восточные системы. Мы всецело разделяем этот тезис и покажем его правомерность на примере тех известных западных ученых, которые причастны к разработке концепции здоровой личности [8] и в той или иной мере испытали на себе влияние восточной традиции.

Среди них К. Г. Юнг, автор аналитической теории личности, привлекает к себе особое внимание. Значительную роль в его концепции играют так называемые архетипы, из которых наиболее важным является «самость». Она представляет собой стержень, центр структуры личности, вокруг которого происходит интеграция внутреннего духовного мира человека. Обретение самости через процесс самореализации, согласно Юнгу, является главной целью человеческой жизни. Юнг первым из теоретиков личности указал, что для достижения психического здоровья личности ее разнонаправленные тенденции должны быть интегрированы в согласованное целое. Когда это происходит, человек ощущает единство, гармонию и целостность,

иными словами, он психически здоров. Это ключевое положение аналитической теории личности оказало существенное влияние на становление последующих личностных концепций в русле гуманистической психологии.

Еще в детстве Юнг обращал внимание на некоторые загадочные явления и стремился понять их природу. Когда ему было около пяти лет, мать читала ему книжку об экзотических религиях, к которой он постоянно возвращался, замороженный рисунками с изображением индийских богов. Среди его интересов немалое место занимал оккультизм. Он серьезно изучал индийскую, тибетскую и китайскую мысль. В 1937 г. в возрасте 62 лет Юнг предпринял путешествие в Индию. На протяжении всей своей жизни он сохранял интерес к философии и духовным традициям Востока, подчеркивая, что у последнего можно многому научиться. Он говорит о йоге как об учении, которое с редкостным совершенством соединяет в себе телесное и духовное, которое благодаря своей глубине и широте охвата, своей методологии и научному подходу обещает новые и неожиданные возможности [9, с. 33]. С ним всегда была «Тибетская книга мертвых» [10] — древний тибетский трактат о ритуалах, совершаемых над умирающим во время оставления им физического тела и над умершим во время пребывания его в промежуточном состоянии перед новым воплощением. Эта книга произвела глубокое впечатление на Юнга. Впервые он познакомился с ней в 1927 г. и написал «Психологический комментарий» для ее немецкого издания, отметив в нем, насколько выше знание о человеческой психике у мудрецов Востока по сравнению с представлениями европейцев. По словам Юнга, именно этой книге он обязан многими своими идеями, открытиями и фундаментальными прозрениями. По мнению биографов Юнга, его учение во многих отношениях ближе к восточным системам, чем к традиционным для Запада концепциям [11, с. 96].

К. Хорни придавала большое значение реализации «Я» как цели жизни и источнику здоровья, поэтому ее считают одним из основателей гуманистической психологии. Здоровый человек, по мнению Хорни, гибко выбирает стратегию собственного поведения в зависимости от обстоятельств, а невротик на это не способен. Истоки невротических реакций она связывала с духовными ценностями западной цивилизации, отличительными чертами которой являются проявления индивидуализма и соперничества. Хорни отмечала значение культурных и социальных влияний на личность. Вступая в полемику с Фрейдом, она писала: «В глубине души он не верит в добро и способность человека к совершенствованию. По его мнению, человек обречен на страдание и разрушение... Я же убеждена в том, что человек имеет в себе достаточно сил и желания для того, чтобы реализовать свой потенциал и стать вполне порядочным существом... Я убеждена, что человек может меняться на протяжении всей своей жизни» [12, с. 453]. Хорни внесла заметный вклад в разработку теории женской психологии. В 1951 г. она посетила Японию, где углубленно изучала теорию дзен под руководством буддиста Д. Судзуки, у которого гостила, после чего объявила о своей «беззаветной преданности» идеям дзен и решимости пересмотреть с учетом обретенных знаний и опыта свое творческое наследие. Однако судьба распорядилась иначе: Хорни скончалась в 1952 г., так и не успев осуществить свой замысел.

Труды Э. Фромма посвящены главным образом философским, этическим и социально-психологическим вопросам, касающимся природы человека и смысла его существования. Одну из своих работ он назвал «Здоровое общество». По мнению

Фромма, совершенное общество должно обеспечивать базисные потребности человека. Его создание предполагает радикальные социальные и экономические преобразования. Описываемое общественное устройство Фромм называл «гуманистическим общинным социализмом». Со временем он отошел от фрейдистской доктрины и возглавил развитие гуманистического психоанализа. О Фромме говорят как об одном из первых западных психологов, проявивших серьезный интерес к мысли Востока. Он был убежден, что дзен может оказать чрезвычайно плодотворное влияние на теорию и технику психоанализа и многое в них прояснить, за что и выражал свою благодарность этому «драгоценному дару Востока» [13, с. 116].

К. Роджерс — один из самых ярких представителей гуманистической психологии — внес особенно весомый вклад в становление психологии здоровья на Западе. Ему принадлежит и одна из первых попыток воссоздать психологический портрет здоровой личности. Самоактуализация — этот наивысший уровень психического здоровья личности — есть, по Роджерсу, не конечный пункт, а постоянное движение личности по пути собственного самосовершенствования. Полноценно функционирующая личность возможна только как процесс, как постоянно изменяющийся человек. Психически здоровый человек ориентирован на реалистическое восприятие себя и своих отношений с социумом, стремится стать тем, кем он может стать в течение жизни. Созданная Роджерсом клиент-центрированная психотерапия недирективна, основана на эмпатии, представляет собой сотрудничество с клиентом, а не воздействие на него. В 1922 г. Роджерс в 20-летнем возрасте отправился на международную христианскую конференцию в Китай и остался там на полгода. Этот период стал важной вехой в становлении его как личности и ученого и, по словам самого Роджерса, перевернул его жизнь. Впоследствии, уже имея за плечами богатый опыт, Роджерс говорил о параллелях между своей собственной работой и некоторыми восточными учениями, в том числе и дзен-буддизмом.

Одним из главных идеологов гуманистического движения в психологии является А. Маслоу. Вслед за Олпортом и Роджерсом он отстаивал положение о том, что не следует выстраивать психологию здоровой личности на основе изучения невротиков: поведение и мотивация больного человека не могут служить моделью для объяснения поведения и мотивации здоровых людей. Маслоу принадлежат наиболее развернутые рассуждения по теме психического здоровья личности. Он считал, что у здоровых людей всегда возникает потребность в самоактуализации, с ее изучением он связывал будущее психологии как науки. Исследователи его творчества обращают внимание на то, что взгляды Маслоу претерпели изменения под влиянием восточных традиций [14, с. 539].

В 1978 г. Американская психологическая ассоциация открывает отделение «Психология здоровья». Представители этого направления исходят из того, что здоровье и болезнь суть результаты взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов [15, с. 20]. Целый ряд базовых положений этой биопсихосоциальной модели здоровья и болезни хорошо согласуется с основополагающими принципами восточной традиции. Так, в случае заболевания человек больше не рассматривается как пассивная жертва. Благодаря осознанию роли поведения в возникновении болезни на людей теперь возлагается определенная ответственность за их здоровье. Подчеркивается способность человека к самоконтролю и самоуправлению. Несовершенная реализация этих функций благоприятствует развитию стресса,

усугубляет его переживание, в конечном счете открывает путь к возникновению различного рода заболеваний. Суждение о том, что риск для здоровья исходит из внешнего мира, что он обусловлен только взаимодействием с этим миром, утрачивает свою категоричность. Начинает доминировать мысль, что здоровье людей в значительной, если не в определяющей мере зависит от них самих. Следовательно, и факторы риска для здоровья человека находятся в нем самом. При этом в случае заболевания лечение должно быть целостным (холистический подход), а не направленным лишь на отдельные биологические следствия болезни. Это может найти отражение в изменении каких-то уже сложившихся, но неадекватных форм поведения и образа жизни, коррекции представлений, формировании стратегии согласия с медицинскими рекомендациями. Поскольку лечится целостный индивид, а не только конкретные заболевания его организма, пациент тоже несет ответственность за свое излечение. В гармонии тела и духа заключается одно из главных условий здоровья человека. Психика и тело взаимодействуют. Поэтому психология здоровья рассматривает психологические факторы не только как возможные последствия болезни, но и как элементы ее этиологии.

Одним из древнейших медицинских учений в истории человечества признана Аюрведа. В буквальном переводе с санскрита слово «аюрведа» означает «наука жизни». Аюрведическая наука учит, что смысл человеческого существования — в гармонии тела и духа, в служении высшим идеалам, что одно из определяющих условий здоровья заключается в поддержании психического и соматического равновесия. Таким образом, в аюрведе много веков назад уже были заложены основы психосоматического здоровья человека. Запад открыл для себя значение этого сокровенного знания в 70-е годы XX в. В 1985 г. создается Всемирная федерация аюрведы. Рамамурти Мишра, выдающийся врач и хирург, стал первым аюрведическим врачом, имевшим врачебную практику на Западе [16]. Дипак Чопра, всемирно известный врач-аюрведист, об аюрведе и результатах ее применения рассказал в целой серии своих монографий, получивших известность во многих странах. Особое внимание читателей привлекла его работа «Идеальная энергия» [17].

Среди практических методов и упражнений, с которыми аюрведа познакомила Запад, наиболее востребованными оказались медитация и визуализация. Если еще в начале 70-х годов о популярности медитации на Западе не приходилось говорить, то в конце XX в. ее уже практиковали миллионы. Сам процесс медитирования представляет собой серию мыслительных действий, цель которых — достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенностью от внешнего мира. В сущности, медитация представляет собой упражнение в сосредоточении сознания. Она позволяет уравновесить состояние сознания, привести психическое состояние к равновесию путем концентрации внутренне направленного внимания, достижения возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя.

Суть визуализации составляет яркое представление зрительного образа. В контексте обеспечения здоровья она трактуется как активное, сознательное и яркое представление о своем здоровом теле, о самом себе, совершенно здоровом во всех отношениях. Нужно развивать в себе способность образовывать яркие ментальные образы желаемого здорового состояния, умение держать в уме образ или картину

того, как посланная вами жизненная сила приходит к больному органу и оживляет, укрепляет его, уничтожая болезненное состояние [18, с. 73]. Обучение больных техникам визуализации в современных западных центрах онкологических заболеваний приводит к убедительным положительным результатам. Визуализация стала широко применяться в лечебных курсах, она занимает четвертое место среди наиболее часто применяемых альтернативных методов лечения рака [19, с. 100].

Аюрведа обретает в последнее время все большую популярность в промышленных странах Запада [20]. Она помогает руководящим сотрудникам достигать хороших результатов в таких сферах, как менеджмент, повышение производительности труда и развитие личности. В практику менеджмента стала повсеместно проникать медитация, рассматриваемая как неотъемлемая часть внутрипроизводственного обучения на ведущих предприятиях. В целом можно сказать, что аюрведические представления о здоровье переносятся в практику развития предпринимательской культуры на предприятиях, где здоровье занимает особое место на шкале ценностей. Всё больше утверждается понимание того, что здоровье является основной потребностью, от удовлетворения которой далеко не в последнюю очередь зависит экономический успех предприятия.

За последние два десятилетия на русский язык был переведен ряд монографий и учебников, в которых излагаются теории личности, созданные в разное время западными психологами. В контексте обсуждаемой нами темы главную роль среди этих изданий следует отнести работе Р. Фрейджера и Д. Фейдимена, получившей статус психологической энциклопедии и представляющей собой самое полное и точное изложение западных теорий личности последнего времени [21]. Полагаем, что это первая крупная западная работа по теории личности, в которой столь полно ставится вопрос о роли восточной традиции в разработке плодотворных концепций и эффективных методик личностного и духовного развития. Три главы этой книги посвящены моделям личности, разработанным в трех восточных учениях: йоге, дзен-буддизме и суфизме. Эти главы отражают расширение представлений, существующих в области теории личности.

Сегодня на Западе люди всё чаще в поисках новых ценностей встают на путь личностного и духовного роста, посвящая свое время интенсивному изучению и практике той или иной восточной системы; всё чаще специалисты в области психического здоровья обращаются к восточным видам терапии, которые ориентированы на укрепление моральных ценностей, принятие целостности жизни в соответствии с определенными духовными нормами. Традиционные восточные учения сохраняют свою актуальность, продолжая развиваться и наполняться новым знанием. Р. Фрейджер и Д. Фейдимен приходят к выводу, что в последние годы всё большее значение приобретают четыре подхода к человеческой природе: когнитивная психология, движение за развитие человеческого потенциала, женская психология и восточные идеи. Не приходится сомневаться, что на расстановку акцентов в обсуждаемой книге повлиял и личный опыт одного из ее авторов: Р. Фрейджер жил в дзенских монастырях, ашрамах йогов и суфийских центрах, изучал и практиковал эти традиции.

Литература

1. Никифоров Г. С. История становления психологии здоровья: восточная традиция // Вестник психотерапии. 2006. № 16 (21). С. 59–72.
2. Никифоров Г. С. У истоков психологии здоровья // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2009. Вып. 4. С. 211–220.
3. Вивекананда С. Четыре йоги. М.: Прогресс, 1993. 526 с.
4. Джемс В. Научные основы психологии. СПб.: Педагогика, 1902. 368 с.
5. Эванс-Венц У. И. Тибетская йога и тайные доктрины: в 2 т. Т. I. Киев: Пресса Украины, 1993. 207 с.
6. Шри Ауробиндо Гхош. Основы йоги. СПб.: КОМПЛЕКТ, 1993. 90 с.
7. Олпорт Г. Личность в психологии. М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1998. 345 с.
8. Здоровая личность / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2013. 399 с.
9. Юнг К. Г. Йога и Запад. Львов: Инициатива; Киев: Airland, 1994. 229 с.
10. Тибетская книга мертвых. 2-е изд. М.: Издат.-торг. дом «Гранд», 2003. 380 с.
11. Моаканин Р. Психология Юнга и тибетский буддизм. Томск: Водолей, 1993. 111 с.
12. Шульц Д. П., Шульц С. Э. История современной психологии. СПб.: Евразия, 1998. 526 с.
13. Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. Минск: «Вида-Н», 1998. 318 с.
14. Клонингер С. Теории личности. Познание человека. СПб.: Питер, 2003. 718 с.
15. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. 256 с.
16. Мишира Р. Психология йоги. Киев: София, 2002. 478 с.
17. Чопра Д. Идеальная энергия. Ростов н/Д.: Феникс, 1996. 254 с.
18. Рамачарака. Наука о дыхании индийских йогов. Петроград: [Б. и.], 1916. 94 с.
19. Талбот М. Голографическая Вселенная. М.: София, 2005. 366 с.
20. Готвальд Ф., Ховальд В. Аюрведа в бизнесе. Система оздоровления личности, рабочего места и предприятия. М.: Издат.-торг. дом «Гранд», 2000. 383 с.
21. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Прайм-Евронек, Издат. дом «Нева»; М.: Олма-Пресс, 2001. 864 с.

Статья поступила в редакцию 27 ноября 2014 г.