

Осознанность как фактор устойчивости личности в меняющемся мире*

М. С. Гусельцева

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований,
Российская Федерация, 125009, Москва, ул. Моховая, 9
Российский государственный гуманитарный университет,
Российская Федерация, 125047, Москва, Миусская пл., 6

Для цитирования: Гусельцева М. С. Осознанность как фактор устойчивости личности в меняющемся мире // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14. Вып. 3. С. 414–433. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.302>

Повседневный мир, окружающая человека социокультурная реальность и ее концептуализации способны в наши дни меняться несколько раз на протяжении жизни одного поколения. При этом изменения, происходящие в мире, в представлениях о нем и о самих изменениях зачастую не синхронизированы, порождая разрывы между объективной реальностью и ее субъективными интерпретациями. Наиболее конструктивным ответом на вызовы меняющегося мира выступает осознанность как культурная практика и особое состояние сознания. Наблюдающийся рост осознанности в повседневной жизни и повышенный интерес к этому явлению среди ученых представляет собой стихийную копинг-стратегию в ситуации турбулентности. На сегодняшний день существуют два ведущих подхода к феномену осознанности, один из которых относится к восточной философско-религиозной, а другой — к западной психологической традициям. Более глубокий анализ выявляет разнообразие граней и трактовок осознанности в современных исследованиях. Осознанность как сложный социально-психологический феномен позволяет зафиксировать процессы перехода мира в новое состояние. Осознанность способствует устойчивости личности. Наряду с этим вдумчивому наблюдателю открывается антиномичная природа происходящих трансформаций, где мода на осознанность сопровождается противоположным процессом — неосознанностью, или бездумностью. Неосознанность ассоциирована с поведенческими автоматизмами и схематизмами сознания, с отсутствием сомнений в релевантности описывающих реальность категорий. Доступность альтернативных способов интерпретации, чувствительность к контексту и изменчивости бытия помогают превращению бездумности в осознанность. Одной из культурных практик, воспитывающих осознанность, служит движение стоицизма. В методологическом плане осознанность относится к тем категориям, которые соответствуют трансдисциплинарным подходам и задачам интеграции психологического знания. Эта интеграция осуществляется как на междисциплинарном уровне, так и в рамках психологии, где разработка осознанности объединяет различные психологические подходы и практики, позволяет преодолеть пресловутый разрыв между академическими и прикладными отраслями знания.

Ключевые слова: методология, осознанность, личность, трансдисциплинарный подход, стоицизм.

* Исследование выполнено при поддержке РФФ, проект № 22-18-00140 «Динамическая устойчивость личности в пространстве социокультурной неопределенности».

Введение. Изменения в фокусе внимания. Вызовы и ответы

Несмотря на то что изменения являются онтологическим свойством человека и мира, предметом пристального внимания социальных наук они сделались в последней четверти XX в. При этом изменения, происходящие в реальном мире, в представлениях об этом мире и в представлениях о самих изменениях не всегда синхронизированы. Это означает, что, когда жизненный мир человека меняется, его сознание зачастую отстает в понимании и осмыслении происходящих изменений. Между тем повседневность, окружающая человека социокультурная реальность и ее концептуализации способны в наши дни измениться несколько раз на протяжении жизни одного поколения.

Так, в период с 1980-х по 2020-е гг. на передний план анализа выходили такие характеристики мира, как волатильность (*volatility*), неопределенность (*uncertainty*), сложность (*complexity*) и неоднозначность (*ambiguity*) (Bennis, Nanus, 1986; Kingsinger, Walch, 2012). В 2007 г. научный сотрудник Института будущего в Кремниевой долине, социолог и футуролог Роберт (Боб) Йохансен (Robert Johansen) выделил психологические качества и компетенции, способные послужить продуктивным ответом субъекта на вызовы этих изменений: это — видение (*vision*), понимание (*understanding*), ясность (*clarity*) и быстрота (*agility*) (Johansen, 2007).

Затем в 2020 г. появилась новая модель реальности, описывающая мир через переживание охвативших его хаоса и катастрофы. В ней вырисовывались такие свойства мира, как хрупкость (*brittle*), беспокойство (*anxiety*), нелинейность (*nonlinear*) и непостижимость (*incomprehensible*) (Cascio, 2020). При этом, согласно Джамаису Кашию (Jamais Cascio), хрупкости может противостоять устойчивость, нелинейности — гибкость, тревоге — эмпатия, непостижимости — интуиция и транспарентность. С детальным описанием этой модели можно познакомиться в статье Н. И. Юрченко (Юрченко, 2023).

В связи с тем, что для понимания нового состояния мира научное сообщество еще не выработало необходимых понятий, исследователи широко используют разнообразные образы и метафоры. Так, в 2022 г. психолог и специалист в сфере бизнеса М. В. Розин предложил концепцию SHIVA, сравнив происходящие в современном мире изменения с танцем Шивы — индуистского божества, известного разрушителя Вселенной, одновременно создающего пространство для новых творений (Розин, 2022). Пребывающий в изменениях мир охарактеризован здесь как расщепленный (*split*), ужасный (*horrible*), немислимый (*inconceivable*), беспощадный (*vicious*), возрождающийся (*arising*). Согласно этой концепции, в 2022 г. на свет вырвались доселе скрытые от глаз хтонические сущности, «демоны» (Розин, 2022), а одним из признаков трансформации мира выступают «черные лебеди» — непредсказуемые события, несущие значимые последствия (Талеб, 2015).

В свою очередь, философ М. А. Минаков рассуждает о современности в состоянии Протея. Описывая пребывающий в муках рождения мир, где переход в новое состояние никак не может совершиться, он прибегает в отсутствии разработанного научного языка к выразительной метафоре: «Мертвое живет через живое». Подобное состояние мира характеризуется процессами архаизации и демодернизации (Minakov, Rabkin, 2018), а за стихийно возникающими в научных публикациях метафорическими образами прослеживаются тенденции цивилизационного

упадка, разочарование в прогрессивном развитии человечества и столь часто повторяемое сегодня в публицистическом дискурсе выражение — расчеловечивание (Асмолов, 2022; Букреев, 2011).

Какое отношение ко всему вышесказанному имеет осознанность?

Цель статьи — представить осознанность как сложный социально-психологический феномен, способный выступить своего рода точкой фиксации перехода мира в качественно иное состояние, где, с одной стороны, рост осознанности в повседневной жизни и интерес к этому явлению среди ученых можно рассматривать как конструктивный ответ на вызовы меняющегося мира, осознанность способствует устойчивости личности, а с другой, антиномичная природа процессов трансформации человека и мира проявляется в массовом распространении неосознанности, или бездумности, также попадающей в поле внимания наблюдателей. Статья носит обзорный характер. Методологической рамкой, позволившей объединить разные грани и уровни анализа феномена осознанности, выступает трансдисциплинарный подход.

Осознанность как поветрие первой четверти XXI в.

Далеко не случайно осознанность, по меткому замечанию Л. З. Левита, сделалась хитом современности (Левит, 2019). Мода на осознанность охватывает сегодня отдельных людей и целые сообщества, затрагивает культурные практики и отрасли социальных исследований (Hayes et al., 2004; Уильямс, Пенман, 2011; Уэкс, 2016; Bluth et al., 2016; Зайцев, Харина, 2019; Федунина и др., 2019; Андронникова, Ветерок, 2021; Темплар, 2022; Торрент, 2022; Ярмолюк, 2022; Гафиятуллин, 2023; Су-сойкина, 2023).

Именно в период с 1980-х по 2020-е гг. число публикаций на тему осознанности в зарубежной психологии росло буквально в геометрической прогрессии (Siegel et al., 2009); осознанность сделалась одной из практик повседневности, распространяясь в сферы медицины, образования, личностного роста, бизнес-тренингов и работы с организациями (Теджания, 2012; Greenberg, 2016; Ньюпорт, 2019; Фи, 2020).

С 2010 г. выходит международный рецензируемый журнал *Mindfulness*, где рассматриваются новейшие исследования и практики осознанности, изучаются ее природа и способы действия в разных культурах (<https://mindfulnessweb.co.uk/>). Осознанность представлена в многообразии таких интеллектуальных направлений и социокультурных движений, как осознанная жизнь, осознанное питание, осознанное родительство¹, осознанное ремесло (*mindful crafting*), осознанные школы (*mindful schools*), осознанная психология, осознанный аутизм, осознанное неподчинение (в оригинале — *intelligent disobedience*), осознанный выбор, осознанное потребление, осознанная релокация и др. (Brown, Cordon, 2009; Карвасарская,

¹ Отметим, что повседневные практики осознанности не всегда прибегают к этому термину в порядке самоосмысления. Так, к осознанному родительству вполне можно отнести информационный проект «Нет, это нормально» (2016–2024), ставящий цель «взглянуть на жизнь через призму родительства, а на родительство — под множеством углов и с разных сторон», помочь читателю «почувствовать себя частью сообщества, которое понимает, что нет никакого единственно верного ответа на вопрос о том, как правильно, — и это нормально» (URL: <https://n-e-n.ru/about/> (дата обращения: 21.03.2024)).

2014; Mikulas, 2014; Chaleff, Zimbardo, 2015; Потрекий, 2019; Чейлефф, 2019; Березовская, 2020; Гоинс, 2020; Мойер, 2022; Стиффелман, 2022; Байхоу, 2023). «В настоящее время мы наблюдаем взрыв интереса к осознанности среди специалистов в области психического здоровья», отмечает Фабрицио Дидонна (Fabrizio Didonna), психиатр, клинический психолог и когнитивно-поведенческий психотерапевт, основатель и президент итальянского Института осознанности (Didonna, 2009, p. 24). В психотерапии за последнее десятилетие набирали популярность методы лечения, включающие такие темы, как принятие, отношения, ценности, осознанность и духовность (Федунина и др., 2019). Заметную роль осознанность играет в когнитивной и когнитивно-поведенческой терапии (Дидонна, 2022). Практики осознанности используются при решении сложных клинических проблем, включая тревогу, депрессию, семейные конфликты, посттравматическое стрессовое расстройство, нарушения пищевого поведения, злоупотребление психоактивными веществами. Эмпирические исследования, в том числе российских ученых, подтверждают связь осознанности с показателями субъективного благополучия и ресурсами устойчивости личности (Митина и др., 2021).

Таким образом, если в 2016 г. Н. М. Юмартова и Н. В. Гришина отмечали незначительное число работ на русском языке по изучению осознанности (Юмартова, Гришина, 2016), то с тех пор ситуация несколько изменилась². В русскоязычном сегменте социальных наук осознанность сделалась привлекательным и популярным конструктом, появилось множество статей о ее роли в межличностных и межкультурных коммуникациях, в обучении, в работе с предубеждениями и т. п.

С этих позиций осознанность представляет собой не только психологический феномен, изучаемый посредством специально разработанных психологических тестов, но и культурную практику, постигаемую качественными методами социальных наук.

Осознанность как психологическая категория и культурная практика

Эксперименты, которые проводили я и мои коллеги, а также курьезные истории из жизни... не более чем намек на колоссальный потенциал состояния осознанности.

Элен Лангер. Осознанность

На сегодняшний день существуют два основных подхода к феномену осознанности, которые можно отнести в одном случае к восточной философско-религиозной, а в другом — к западной психологической традициям. Эти подходы наиболее

² Между тем представляется важным сделанное в работе Н. М. Юмартовой и Н. В. Гришиной замечание о латентном развитии понятия в трудах К. А. Абульхановой, Л. И. Анцыферовой, Е. А. Сергиенко, и др. (Юмартова, Гришина, 2016). Так, например, в становлении личности С. Л. Рубинштейн выделял две разновидности отношений человека к миру: жизнь как непосредственный, природный процесс, характеризующийся отсутствием инициативы в личностном и профессиональном строительстве; жизнь как осмысленный процесс, подразумевающий рефлексивное, ценностно опосредованное отношение к миру, сознательное развитие личностных и профессиональных качеств (Рубинштейн, 2000).

ярко представлены работами двух ученых — Дж. Кабат-Зинна (Kabat-Zinn, 1994; Кабат-Зинн, 2001) и Э. Лангер (Langer, 1996; Langer, 2009; Лангер, 2017).

Молекулярный биолог, профессор медицины, известный популяризатор медицины Джон Кабат-Зинн (Jon Kabat-Zinn, р. 1944) трактует осознанность прежде всего как полноту сознания — «особый вид преднамеренного сосредоточения внимания на настоящем моменте без попытки как-то оценить его» (Кабат-Зинн, 2001, с. 11). Полноту осознания он связывает с искусством жить осознанно, подчеркивая при этом, что нет необходимости практиковать йогу или становиться буддистом, чтобы овладеть искусством осознанной жизни. «Полнота осознания предполагает изучение человеческой природы, обретение мировоззрения и места человека в этом мире <...> Она наделяет нас способностью самостоятельно выбирать, в каком направлении двигаться и как жить, включая отношения в семье, отношение к работе, к окружающему миру и планете в целом и, главное, к себе как личности» (Кабат-Зинн, 2001, с. 11). Осознанность выступает здесь рефлексивной практикой, помогающей субъекту пережить «более тесный контакт с полнотой бытия» посредством «систематического самонаблюдения, самопознания и осознанных поступков», задуматься о том, воспринимает ли он реальных людей и реальные события или свои представления о них (Кабат-Зинн, 2001, с. 12).

Профессор психологии Гарвардского университета Элен Лангер (Ellen Langer, р. 1947) изучала процессы принятия решений, иллюзии контроля, а также феноменологию осознанного старения. Она описала, противопоставив их в сравнительном анализе, два психологических состояния человека — осознанность (mindfulness) и бездумность (mindlessness). «Мое изучение осознанности практически целиком велось в рамках западной научной традиции. Поначалу объектом моего изучения была неосознанность и ее распространенность в повседневной жизни» (Лангер, 2017, с. 98). Представление об осознанности развивалось постепенно: стартовав с изучения аспектов неосознанности, Э. Лангер обратилась к противоположному полюсу этого процесса. «Только после ряда экспериментов, которые демонстрируют издержки пассивных психологических установок и однобоких взглядов, я окончательно приступила к изучению роли осознанной психологической установки в вопросах старения, здоровья, творчества, организации труда и колоссальных потенциальных преимуществ, которые она дает» (Лангер, 2017, с. 98).

Будучи неутомимым экспериментатором, Э. Лангер выявила разновидности неосознанности в повседневной жизни людей, заключив, что «повторение, незрелая когнитивная ориентация, вера в ограниченность ресурсов, концепция линейного времени, образование, нацеленное на результат, и сильное воздействие среды — определяют всю нашу жизнь» (Лангер, 2017, с. 63). Согласно Э. Лангер, «неосознанность вездесуща», и именно она является «прямым или косвенным виновником едва ли не всех наших проблем — личных, межличностных, профессиональных и социетальных» (Лангер, 2017, с. 10). В этой концептуальной рамке Э. Лангер проинтерпретировала знаменитые эксперименты социальной психологии (Зимбардо, 2013; Милгрэм, 2016), доказывая, что в основе подчинения авторитету и нанесения вреда другим людям лежит прежде всего бездумность³.

³ Неосознанно следуя заведенному порядку или бездумно выполняя бессмысленные приказы, люди ведут себя «как игрушечные солдатики», что может повлечь потенциально серьезные послед-

Неосознанность трактуется Э.Лангер как когнитивная и личностная незрелость. «Неосознанность — это ловушка традиционного порядка вещей» (Лангер, 2017, с.34). Она ввела понятие незрелой когнитивной ориентации, что означает ограниченность человека одним заранее определенным восприятием информации, где другие возможные варианты или сферы применения не берутся в расчет (Лангер, 2017, с.43). Человек попадает в плен абсолютных категорий, созданных им самим либо позаимствованных у окружающих. В состоянии бездумности мир не воспринимается в динамичном становлении и развитии, а реальность интерпретируется как игра с нулевой суммой, то есть человек убежден, что жизненные ресурсы ограничены. Напротив, в состоянии осознанности человек понимает, что существует как минимум несколько точек зрения на интересующий его предмет, никакая из видимых перспектив не позволяет объяснить ситуацию оптимально, а сделанный выбор ведет к отклонению альтернативных интерпретаций. Осознанность — это не только сложное мышление, но и принятие мира в постоянстве изменений. «Осознанность помогает нам увидеть вещи в новом свете и верить в возможность перемен» (Лангер, 2017, с. 22).

Повторяющиеся паттерны создают иллюзии нормативности — разумности, законности и неизменности установленного порядка вещей. Приверженность «раз и навсегда установленной манере поведения сама по себе подразумевает неосознанность» (Лангер, 2017, с. 37). Однако чувствительность к контексту и к изменениям позволяет превратить бездумность в осознанность. Осознанный выбор способствует восприимчивости к иным альтернативам, обычно не попадающим в поле внимания человека. Осмысление этой восприимчивости сообщает ему о его вкусах и предпочтениях. В своих работах Э.Лангер подчеркивала творческий потенциал неопределенности — как состояния мира и сознания. Более 30 лет эмпирических исследований убедили ее, что уверенность человека в чем бы то ни было коррелирует с жесткостью мышления (*cruel mindset*), закрывающей разум от присутствующих в мире возможностей. Так, определенность и отсутствие сомнений вызывают слепоту к изменчивости и непредсказуемости бытия, лишают личность выбора и контроля над собственной жизнью. Напротив, неопределенность есть благоприятная среда для субъектности и автономии личности, которые формируются посредством выборов и переживания внутреннего локуса контроля. Парадоксальным образом осознанное отношение к неопределенности внешних условий существования создает устойчивость личности — позитивную определенность своих предпочтений и ценностей, внутреннюю опору, аксиологию внутреннего мира.

Хотя самоидентификация личности во многом определяется условиями социализации, чем человек осознаннее, тем в большей степени он может «формировать свою внешнюю среду» (Лангер, 2017, с. 22). Ключевыми признаками осознанности являются:

- способность личности к порождению новых категорий;
- открытость новому знанию;
- восприятие более чем одной точки зрения (Лангер, 2017, с. 81).

Готовность субъекта осознанно воспринимать иные точки зрения, отличающиеся от его собственной, ведет к пониманию, «что существует столько точек

ствия как для них, так и для окружающих (Лангер, 2017, с. 27). «Жесткое соблюдение установленных правил и осознанность по определению несовместимы друг с другом...» (Лангер, 2017, с. 28).

зрения, сколько наблюдателей» (Лангер, 2017, с. 85). Важно подчеркнуть, что для Э. Лангер осознанность выступает состоянием, противоположным тому, которое возникает во время медитации.

Таким образом, осознанность и бездумность — два состояния, которые сопровождают повседневную жизнь человека и меняют свое соотношение в процессе развития как личности, так и социокультурной среды.

Антиномия осознанности и бездумности. Разные грани и трактовки осознанности в психологических и социальных исследованиях

Одно из самых обычных и распространенных суеверий то, что каждый человек имеет одни свои определенные свойства, что бывает человек добрый, злой, умный, глупый, энергичный, апатичный и т. д. Люди не бывают такими. Мы можем сказать про человека, что он чаще бывает добр, чем зол, чаще умен, чем глуп, чаще энергичен, чем апатичен, и наоборот; но будет неправда, если мы скажем про одного человека, что он добрый или умный, а про другого, что он злой или глупый. А мы всегда так делим людей. И это неверно.

Люди, как реки: вода во всех одинакая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то чистая, то холодная, то мутная, то теплая. Так и люди. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем непохож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собою.

Л. Н. Толстой. Воскресение

Вдумчивые наблюдатели отмечают в современных трансформациях мира противоречивые и разнонаправленные тенденции: сосуществование архаизации и модернизации, усложнения и упрощения, устойчивости и изменчивости⁴, осознанности и бездумности. Иными словами, у всякого попадающего в фокус внимания процесса имеется менее заметная оборотная сторона: ускорение сопровождается торможением, изменения сопряжены с устойчивостью, в свою очередь проявляющейся в разных формах — тем, что остается неизменным вопреки всему или же, меняясь, сопротивляется изменениям. Подобное сложное мышление свидетельствует скорее об осознанной глубине наблюдения, нежели об особом состоянии современности: иллюстративным примером этому служит вынесенная в эпиграф цитата Л. Н. Толстого о людях, подобных рекам, то есть о текучести и противоречивости повседневного сознания и поведения.

⁴ Так, изучая психологическую устойчивость личности в условиях транзитивного общества, Н. В. Гришина и С. Н. Костромина интерпретируют ее не только как состояние, но и как процесс, предполагающий динамический баланс стабильности и изменчивости (Гришина, Костромина, 2021). Устойчивость как стабильность позволяет человеку сохранять собственные жизненные принципы и оказывать сопротивление воздействию окружающей среды, а устойчивость как изменчивость означает быть готовым поменять поведенческие стратегии, если они неадекватны изменившейся ситуации.

Обсуждая состояние современности, представители социальных наук выявляют точки напряжения, своего рода перегрева, где увеличение продолжительности жизни людей сопряжено с так называемым геронтологическим нарциссизмом; коллективные переживания прошлых культурно-психологических травм провоцируют страх перемен; последствием мультикультурализма становится столкновение в едином социальном пространстве различных ценностей, стилей жизни, представлений о нормативности (Eriksen, 2016). В обществе, пребывающем в изломах конфликтов и противоречий, осознанность становится важной индивидуальной и коллективной стратегией, способствующей движению от агрессии к умиротворенности. В этой ситуации, с одной стороны, возникают новые исследовательские направления (например, психология мира) и культурные практики (например, стоический ренессанс), а с другой — особенно востребованы такие качества современного человека, как баланс устойчивости и изменчивости, толерантность к неопределенности, критическое мышление, эмпатия, осознанность и жизнестойкость.

Доктор философии, сотрудник факультета психологии Гарвардского университета Сайед Мохсен Фатемии (Sayyed Mohsen Fatemi, p. 1978) изучает проблемы осознанности, а также психологические эффекты полноты сознания, сосредоточенности (mindfulness) и бездумности (mindlessness) в межкультурных коммуникациях, в клинической и социальной практике. В книге, посвященной разработке психологии мира (psychology of peace), он отмечает связь бездумности с тревогой, страхом и бессилием. Страх провоцирует реактивное поведение, тревога создает когнитивные искажения, при которых разум утрачивает связь с непосредственным опытом, сознание приобретает туннельную суженность, а личностный выбор ограничен (Fatemi, 2021). В состоянии бездумности люди воспринимают информацию как свободную от контекста, принимают ее на веру даже вопреки очевидному. «В бездумном поведении нет места паузе, пересмотру, переосмыслению, остановке, самоконтролю, метапознанию и метавниманию» (Fatemi, 2021, p. 34). Состояние неосознанности означает, что люди замкнулись в однажды сложившемся мировоззрении, привыкли к своим когнитивным схемам и не готовы пересматривать их под влиянием нового опыта. Скованность сознания старыми категориями служит источником предубеждений. Неосознанность блокирует чувствительность к изменениям, открытость к новой информации, создает запрет на новизну. «Понимание межличностных, межкультурных и международных отношений подменяется циклическим повторением ранее созданных предубеждений, суждений и отношений без подлинного исследования контекста того, в чем может проявиться их суть» (Fatemi, 2021, p. 34). Напротив, тренировка навыка обнаружения новизны в привычном и знакомом и поиска изменений ведет человека к осознанности⁵. Осознанность побуждает работать над качеством собственного ума, относиться к мыслям, чувствам и эмоциям как к текучим психическим событиям. «Понимание преходящей природы мыслей, чувств и эмоций может помочь человеку распознать временность пси-

⁵ Подобные практики весьма схожи с обучением антропологии и становлением антропологически воспитанного сознания, см., например: (Энгельке, 2024; Eriksen, 2016). К антропологической метафоре прибегает в своих исследованиях и Э. Лангер. «Подобно тому как путешественник в чужой стране замечает то, что местные аборигены считают само собой разумеющимся, аутсайдер может заметить, когда именно старожилы компании следуют так называемым иррациональным традициям или деструктивным мифам. Когда сотрудники незнакомы с устоявшейся практикой, они не могут согласиться с ней безоговорочно, и это подталкивает к осознанности» (Лангер, 2017, с. 156).

хических событий; [обычно] в нашем сознании они сохраняются как стабильные и фиксированные. Ставя под сомнение неизменность мыслей, чувств и эмоций, мы открываем возможность отделить их от нашего разума. В состоянии бездумности мы настолько привязываемся и ассоциируемся со своими ментальными событиями, что отождествляем их с собой. Из-за этой идентификации нам трудно увидеть, что мы отличаемся от того, что есть в нашем уме» (Fatemi, 2021, p. 36).

В редких случаях подобное понимание возникает спонтанно, однако чаще всего оно должно быть сформировано. Практики осознанности латентно присутствуют в обучении антропологов, в демонстрации того, что производство разных типов сообщений, способы обращения к аудитории, выбор определенных тем, обозначений и подходов существенно отличаются от культуры к культуре — прежде всего в культурах с низким и высоким контекстом. В низкоконтекстных культурах, таких как скандинавские страны, предпочтение отдается прямым сообщениям — с ясным, четким и недвусмысленным содержанием. Если человек в чем-то нуждается, ему надлежит точно это сформулировать, назвать вещи своими именами, объявить, что конкретно ему требуется. В высококонтекстных культурах — к ним относятся Япония, Таиланд, Китай, Саудовская Аравия, Италия и Россия — существенную роль в формировании смысла сообщения играют окружающие контексты и невербальные сигналы. Вместо того чтобы напрямую попросить пить, человек может пуститься в рассуждения о том, что две трети тела состоят из воды, о климатических различиях пустынь и океанов, экологических последствиях засухи и т. п. Аналогичным образом, интересуясь возможностью припарковать машину в Японии, ориентироваться следует не на то, что собеседник говорит, а на его интонации, позы и правила этикета (Fatemi, 2021, p. 37).

Осознанность выступает одним из способов изживания не только персональных травм, но и коллективной травмы. В аналитической психологии есть понятие «контейнирование», которое означает, что не справляющийся с эмоциями и переживаниями человек нуждается в участливом собеседнике, способном его эмпатично выслушать, то есть послужить контейнером этих переживаний, помочь другому осознать их и вербализовать. Аналогичным образом для преодоления коллективных травм необходимо безопасное публичное пространство — свободных высказываний, дискуссий и обсуждений, безопасные площадки для диалога, коммуникации между противниками. Такие пространства и практики контейнирования, позволяющие не загонять конфликты в подполье, разрешая их с помощью культурных средств, осуществляют профилактику социальных беспорядков, уменьшают напряжение, понижают градус агрессии и насилия в обществе. Позитивным примером служит такая страна, как Норвегия, где практически не было революций, ибо ее граждане вооружены как антропологической грамотностью, так и искусством договариваться⁶. В связи с последним даже используется специальный термин «аргументативная рациональность» (Скирбекк, 2017).

⁶ Иллюстративным примером здесь служат выступления в 1762 г. норвежских крестьян, которые добились отмены Специального налога в Южном Вестланне посредством самоорганизации мирного протеста и «силы наилучшего аргумента». «Они аргументировали свою позицию, ссылаясь на законы и правила, сочетая, таким образом, интерпретативную и аргументативную рациональности» (Скирбекк, 2017, с. 93). О роли антропологов и антропологического просвещения в социально-психологическом благополучии норвежского общества см.: (Eriksen, 2016).

Таким образом, осознанность имеет как явные, так и скрытые, латентные формы. Берущая исток в буддистской традиции осознанность получила широкое распространение прежде всего в клинической психологии и психотерапии. Однако наряду с клиническими, феноменологическими и экзистенциальными подходами к осознанности в психологических исследованиях существует антропологическая практика и стихийно распространяющееся глобальное культурное движение, ассоциированное с философией стоицизма.

Стоицизм как движение осознанной жизни в эпоху перемен

Ключевыми являются два понятия: осознанность и свобода. Осознанность подразумевает наблюдение, рефлексию, подробный анализ происходящего, учет множества внешних и внутренних факторов. Свобода — спонтанность, естественность, непосредственность, отсутствие жесткой программы. Казалось бы, одно противоречит другому. Но это только на первый взгляд... Получается некое движение по спирали. От интуитивной непосредственности в действиях через большую внутреннюю работу мы при нормальном развитии событий вновь возвращаемся к спонтанности и свободе, но уже совсем на другом уровне.

Е. Е. Карвасарская. Осознанный аутизм

Современный стоицизм сделался международным движением на рубеже веков, начавшись с семинара британского профессора Джона Селларса (John Sellars) (Наранович, 2023). В наши дни ежегодно проводятся конференции Stoicon и Stoic Week — недели стоических практик, а стоические сообщества охватывают практически все регионы мира. Примечательно, что в качестве глобального культурного движения современный стоицизм возник стихийно и распространялся посредством самоорганизации (Гусельцева, 2020). В учении стоиков люди находят ориентиры для жизни в меняющемся мире, внутреннюю опору, а также не дискредитированные ни религией, ни идеологиями ценности.

На первый план в практиках стоицизма выходят вопросы самодисциплины, самоограничения, личной автономии, отношений личности и общества, распределение ответственности за мир и собственное жизнестроительство. Несмотря на то что стоицизм имел длительную и разнообразную традицию, он пронес через века ценности, весьма актуальные и в современности: космополитизм как уважительное и справедливое отношение ко всем людям; энвайронментализм как связь благополучия человека с его заботой о природе и окружающем мире; а также акцент на внутреннем локусе контроля, пресловутая внутренняя свобода, остающаяся человеку вне зависимости от меняющейся социальной среды.

Самоограничение востребовано как ответ личности на информационно насыщенную среду. В социокультурном плане эта практика способствует появлению таких движений, как эссенциализм и минимализм, а также популярности ретрита⁷

⁷ Ретрит как культурная практика (от англ. retreat — уединение, удаление от общества) означает «время, которое человек посвящает духовным практикам, чаще всего за городом или даже в другой стране» (Морошкина, 2023). А. Морошкина отмечает, что ретрит — не отдых, но «тяжелая

и детокса (Мак-Кеон, 2015; Ньюпорт, 2019; Морошкина, 2023). Самостроительство предполагает осознанное управление образом жизни, что реализуется в диапазоне поведенческих стратегий от тайм-менеджмента до дауншифтинга. На наших глазах происходит нормализация жизненных практик, которые несколько десятилетий назад интерпретировались как чудачество или отклонение от социальной нормы (Berger, Huntington, 2002). Однако избыточное увлечение осознанностью и личностным ростом парадоксальным образом в реальности может означать бездумность: например, если духовные практики становятся для человека способом бегства от ответственности за близких⁸.

Важной исследовательской темой, непосредственно касающейся устойчивости личности в ситуации изменений, является взаимосвязь осознанности и морального развития. С одной стороны, еще в буддистских концепциях осознанности подчеркивалось, что это психическое состояние не может быть достигнуто при наличии беспокойства ума, сознания, «коренящегося в жадности, ненависти или заблуждении» (Olendzki, 2009, p. 42). С другой стороны, взаимосвязь осознанности и нравственности реализуется в культурных практиках, таких как движение за осознанное или этичное потребление, выражается в росте экологического самосознания. Этика общего блага и забота о природе представляют собой такие же стихийные социокультурные движения, как и стоицизм. Так, например, к осознанному и ответственному потреблению призывает концепция Zero Waste (философия «быта без отходов»), проводя мысль, что каждый человек способен изменить мир — сделать его лучше, чище и безопаснее, в том числе производя меньше мусора (Потрекий, 2019; Dean et al., 2017).

Осознанность как трансдисциплинарная категория

С точки зрения методологии следует отметить, что осознанность является категорией, которая отвечает состоянию трансдисциплинарности, интеграции философского, клинического, социального и психологического опыта.

Эта интеграция происходит как на междисциплинарном уровне, так и внутри психологии, где разработка тематики осознанности объединяет разные психологические подходы и практики. Осознанность выступает основой в диалоге восточных и западных дискурсов о человеке и мире. Она объединяет структурные и процессуальные подходы. Наконец, в качестве предмета психологических исследований осознанность позволяет преодолеть пресловутый разрыв теории и практики, академических и прикладных отраслей знания.

В обзорной статье О. Д. Пуговкина и З. Н. Шильникова отмечают органичность разработки проблемы осознанности для развития транснациональной и трансдисциплинарной науки: «Ряд исследователей считают, что концепция осознанности

работа над собой». «В последние пять-десять лет ретриты набирают популярность у жителей мегаполисов, которые столкнулись с эмоциональным выгоранием от больших потоков информационного шума» (Морошкина, 2023).

⁸ Особый интерес в плане антиномий человеческого существования представляет жизненный путь Л. Н. Толстого, мучительно осознающего себя находящимся в психологической ловушке между потребностью любить всех людей, отказаться от собственности в общественную пользу и интересами собственной семьи — нетривиальная ситуация, сделавшаяся предметом множества биографических интерпретаций (Жданов, 1993; Зорин, 2020).

может... претендовать на роль некоего транстеоретического конструкта и служить методологическим средством синтеза психологических моделей нормы и патологии психики, разрабатываемых в разных психологических школах» (Пуговкина, Шильникова, 2014, с. 19).

Спектр психологических понятий, стремящихся целостно охватить этот феномен с разных сторон или фокусирующихся на отдельных аспектах осознанности, довольно разнообразен⁹. Так, в современных психологических исследованиях осознанность может интерпретироваться:

- как осознание, рефлексия, саморефлексивность, критичность, сознательность (critical consciousness, conscientization);
- сосредоточенность, внимательность (mindfulness), наблюдательность, рост осведомленности о себе и мире (awareness, situational awareness, consciousness raising);
- полнота переживания настоящего, осознанное присутствие (mindful presence);
- способность тонкой дифференциации своего субъективного опыта и объективной реальности.

Одной из практик осознанности служит антропологическая отстраненность — умение сознательно дистанцироваться от эмоциональной вовлеченности в текущую ситуацию, от социального давления, от референтной группы, оставаясь при этом участным наблюдателем (Энгельке, 2024; Eriksen, 2016).

Если в узком смысле «под осознанностью понимается способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им» (Пуговкина, Шильникова, 2014, с. 19), то в широком смысле осознанность включает сознательное и ответственное отношение к жизни в целом, активное жизнестроительство. Следовательно, это не только переживание текущего момента, но, напротив, умение скользить сознанием от настоящего к событиям прошлого и образам будущего, видеть причинно-следственные связи, альтернативные возможности развития событий, мысленно помещать свою жизнь в исторические и социальные контексты (фреймировать). Таким образом, осознанность может быть связана как с узким фокусом сознания (attentiveness, attention to details, mindfulness), так и с расширением его горизонтов (awareness, situational awareness, awareness raising). Осознанность также предполагает принятие субъектом позиции метакогнитивного, отстраненного наблюдателя, осознающего свою субъективность и осмысленно относящегося к собственным действиям, способного обзреть и понять свой внутренний мир, а также релевантно и адекватно воспринять события внешнего мира.

Наряду с этим осознанность как сложный социально-психологический феномен способна стать точкой фиксации перехода мира в иное состояние, где, с одной стороны, наблюдающийся рост осознанности в повседневной жизни и инте-

⁹ Отмечу, что расширенная интерпретативная рамка для соотнесения сторон и аспектов осознанности позволяет объединить такие принципиально различные проявления, как, например, mindfulness и awareness, смысловые различия между которыми четко зафиксированы в пространстве английского языка.

рес к этому явлению среди ученых есть продуктивный ответ на вызовы перемен, своего рода стихийная копинг-стратегия в ситуации турбулентности, и осознанность способствует устойчивости личности; а с другой, проступает и обратная сторона этого процесса. Так, хаотизация и тревога, бездумность, оказываясь на виду, воплощаются в рассуждения о том, что человечество глупеет, о некритичности и психологической незрелости современных людей, о неуспешности просвещения (Грей, 2003).

Одним из практических когнитивных следствий роста осознанности является адекватное понимание человеком мира и себя в этом мире, то есть сокращение дистанции между объективно происходящими изменениями и их субъективной интерпретацией. Особенную важность эти аспекты осознанности приобретают в ситуации современности, переполненной манипуляциями, информационными вбросами, так называемыми фейками и постправдой (Мовчан, 2019; Levitin, 2017). Эти грани осознанности, ассоциированные с развитием критического мышления и метасознания, подразумевают:

- сложное мышление как осознание множества контекстов;
- гибкое мышление как осознание текучести и изменчивости знания;
- объемное (многомерное) мышление как осознание зависимости картины реальности от способа познания и выбранной перспективы;
- саморефлексивное мышление как понимание того, что знание разнообразно (ответов и решений может быть много, а не единственно правильный¹⁰), знание текуче (видимое в современном контексте прежде выглядело иначе и в будущем, скорее всего, изменится).

Иными словами, воспринять ситуацию осознанно означает учесть совокупность контекстов — обусловленность своей интерпретации принадлежностью к социальной и профессиональной группе, а также собственными пристрастностью и предубеждениями.

Интерпретируя опыт в бездумном состоянии, личность игнорирует иные способы его рассмотрения, тогда как состояние осознанности сопряжено с пониманием, что при анализе событий необходимо брать в расчет множество перспектив, новая информация способна поменять уже сложившееся представление, а альтернативные точки зрения не только возможны, но и необычайно ценны. Подобный подход делает человека менее уверенным относительно имеющегося знания и более критичным к способам познания.

Выводы

1. Реальный мир одновременно стабилен и изменчив. В свое время И. Кант обратил внимание на антиномичность нашего бытия и сознания. Во всяком процессе есть две стороны, и та, что становится предметом внимания, зависит от множества косвенных факторов, но прежде всего от фокусировок нашего сознания.

2. Современность характеризуется не только текучестью, но и хитросплетением множества полярных тенденций: осознанности и бездумности, усложне-

¹⁰ «В детстве многих из нас учат искать ответ, а не ответы. Нам нелегко предложить несколько альтернатив» (Лангер, 2017, с. 185).

ния и упрощения, прогресса и архаизации. Наблюдая за эволюцией феномена осознанности в условиях меняющегося мира, следует отметить произошедшее за последние десятилетия движение от клинического к экзистенциальному уклону в его изучении.

3. Технологические изменения несут человечеству не только благо и прогресс: слишком быстрые изменения создают социальные и психологические проблемы из-за неготовности личности их понять и принять. Осознанность помогает хотя бы частично разрешить эти проблемы. При этом осознанность как стихийная копинг-стратегия сопровождается развитием субъектности и личностным ростом.

4. Осознанность в контексте трансдисциплинарности выступает как зонтичное понятие и инструмент интеграции знания. Зонтичный характер понятия указывает на то, что даже наиболее релевантные психологические тесты охватывают лишь отдельные грани этого феномена, а потому необходимо дополнять количественные исследования качественными, психологические методы — антропологическими, позволяющими изучать феномен осознанности в поле, соотносить разные ее грани с образом жизни и судьбой (биографией) человека, анализировать ее в меняющихся контекстах повседневности.

5. В современной психологии осознанность — не только конструкт, способствующий меж- и трансдисциплинарной интеграции, но прежде всего жизненная практика, результаты которой простираются от улучшения психического здоровья человека к искусству прожить достойную жизнь. Иными словами, осознанность — больше чем психологическая категория, это стратегия осмысленной жизни в эпоху турбулентности. Практики осознанности также претендуют на распространение социальной гармонии и необходимого для полноценного развития человека мира во всем мире.

Литература

- Андронникова О. О., Ветерок Е. В. Практики осознанности в развитии рефлексивности у виктимной личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2021. Т. 23, № 3. С. 652–660.
- Асмолов А. Г. Как не расчеловечиться в бесчеловечное время // Психологическая газета. 2022. 21 июня. URL: <https://psy.su/feed/10070/> (дата обращения: 01.03.2024).
- Байхоу А. Осознанная психология // Проект Байхоу. URL: https://baihou.ru/wp-content/uploads/2024/06/Осознанная-психология.-Алекс-Байхоу_27062024.pdf (дата обращения: 16.07.2024).
- Березовская Е. П. Когда ты будешь готова. Как спокойно спланировать беременность и настроиться на осознанное материнство. М.: Эксмо, 2020.
- Букреев В. Расчеловечивание человека в мировой истории. Истоки и глобальные последствия. М.: Флинта, 2011.
- Гафиятуллин Э. Э. Предубеждение: взгляд через призму межличностной осознанности // Вестник Омского университета. Сер. Психология. 2023. № 4. С. 101–107.
- Гоинс Дж. Осознанный выбор. М.: Бомбора, 2020.
- Грей Д. Поминки по Просвещению: политика и культура на закате современности. М.: Праксис, 2003.
- Гришина Н. В., Костромина С. Н. Процессуальный подход: устойчивость и изменчивость как основания целостности личности // Психологический журнал. 2021. Т. 42, № 3. С. 39–51.
- Гусельцева М. С. Практики самодисциплины в транзитивном обществе: стоический ренессанс и скандинавизация потребления // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17, № 3. С. 478–499.
- Дидонна Ф. Когнитивная терапия на основе осознанности для ОКР. Руководство по лечению. СПб.: Диалектика, 2022.
- Жданов В. А. Любовь в жизни Льва Толстого. М.: Планета, 1993.

- Зайцев А. Д., Харина В. А.* Психоанализ осознанности интернализации социокультурных норм // *Моя профессиональная карьера*. 2019. Т. 4, № 7. С. 250–253.
- Зимбардо Ф.* Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев. М.: Альпина нон-фикшн, 2013.
- Зорин А.* Жизнь Льва Толстого. Опыт прочтения. М.: Новое литературное обозрение, 2020.
- Кабат-Зинн Дж.* Куда бы ты ни шел — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни. М.: Класс; Изд-во Трансперсонального института, 2001.
- Карвасарская Е.* Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы. М.: Генезис, 2014.
- Лангер Э.* Осознанность. М.: Эксмо, 2017.
- Левит Л. З.* Осознанность и самоосознанность: рациональное применение // *Вестник Омского университета*. Сер. Психология. 2019. № 1. С. 68–73.
- Мак-Кеон Г.* Эссенциализм: Путь к простоте. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
- Мовчан А. А.* Россия в эпоху постправды. Здравый смысл против информационного шума. М.: Альпина Паблишер, 2019.
- Мойер М. В.* Как вырастить хорошего человека. Научно обоснованные стратегии для осознанных родителей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
- Милгрэм С.* Подчинение авторитету. Научный взгляд на власть и мораль. М.: Альпина нон-фикшн, 2016.
- Митина О. В., Леонтьев Д. А., Александрова Л. А., Костенко В. Ю., Кошелева Н. В.* Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП) // *Психологические исследования*. 2021. Т. 14, № 76. С. 7. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i76.140>
- Морошкина А. Р.* — ретрит: как уйти от суеты и перезагрузить сознание // *РБК-тренды*. 2023. 26 мая. URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/6188c3f39a79472488ea3202> (дата обращения: 16.07.2024).
- Наранович С.* «Это невероятное путешествие, которого мы совершенно не ждали». Интервью с философом Джоном Селларсом о современном стоицизме и эпикурействе // *НОЖ — Ежедневное чтение умного человека*. 2023. 25 февраля. URL: <https://knife.media/john-sellars/> (дата обращения: 29.02.2024).
- Ньюпорт К.* Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
- Потрекий Я. Д.* Zero Waste: осознанное потребление без фанатизма. М.: Эксмо, 2019.
- Пуговкина О. Д., Шильникова З. Н.* Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // *Современная зарубежная психология*. 2014. № 2. С. 18–28.
- Розин М. В.* Манифест мира Шива // *Экопси Консалтинг*. 2022. Август. URL: <https://www.ecopsy.ru/insights/shivamir/> (дата обращения: 01.03.2024).
- Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000.
- Скирбекк Г.* Норвежский менталитет и модернность. М.: РОССПЭН, 2017.
- Стиффелман С.* Осознанное родительство. Как стать опорой своему ребенку и открыть ему дорогу в большой мир. М.: Эксмо-Пресс, 2022.
- Сусойкина Е. А.* Вербальная репрезентация осознанности в медийном дискурсе (на примере российских и американских журналов) // *Молодой ученый*. 2023. № 22 (469). С. 517–519.
- Талев Н.* Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости. М.: КоЛибри, 2015.
- Теджания А.* Одной осознанности недостаточно. М.: Город печати, 2012.
- Темплар Р.* Правила мышления. Как найти свой путь к осознанности и счастью. М.: Альпина Паблишер, 2022.
- Торрент Л.* Практика любви. Осознанный подход к восстановлению и развитию отношений. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
- Уильямс М., Пенман Д.* Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
- Уэкс Р.* Быть собой. Руководство по осознанности для тех, кто на грани. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
- Федунина Н. Ю., Вихристюк О. В., Банников Г. С.* Практики осознанности в профилактике суицидального поведения подростков (обзор зарубежных исследований) // *Вестник Московского университета*. Сер. 14. Психология. 2019. № 2. С. 121–144. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.02.121>

- Фи Н. ЭКОsapiens. Простые правила осознанной жизни. М.: Бомбора, 2020.
- Чейлэфф А. Осознанное неподчинение: Как реагировать на спорные распоряжения. М.: Альпина Паблишер, 2019.
- Энгельке М. Дума́й как антрополог. М.: Ad Marginem, 2024.
- Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 4. С. 105–115. URL: <https://newpsyresearches.ru/article/yurchenko-ru-2023-4-8> (дата обращения: 16.07.2024).
- Юрченко Н. И. Обзор статьи Jamais Cascio «Facing the Age of Chaos» // Новые психологические исследования. 2023. № 4. С. 131–139
- Ярмолюк Р. Р. Практики осознанности в России: между Востоком и Западом // Вестник Омского университета. Сер. Психология. 2022. № 3. С. 55–63.
- Bennis W. G., Nanus B. Leaders: The strategies for taking charge. New York; London: Harper & Row, 1986.
- Berger P. L., Huntington S. P. Many globalizations: Cultural diversity in the contemporary world. New York: Oxford University Press, 2002.
- Bluth K., Campo R. A., Pruteanu-Malinici S., Reams A., Mullarkey M., Broderick P. C. A school-based mindfulness pilot study for ethnically diverse at-risk adolescents // Mindfulness. 2016. Vol. 7. P. 90–104.
- Brown K. W., Cordon S. Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates // F. Didonna (ed.). Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer, 2009. P. 59–81.
- Cascio J. Facing the Age of Chaos. 2020. URL: <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d> (дата обращения: 25.02.2024).
- Chaleff I., Zimbardo Ph. Intelligent disobedience: Doing right when what you're told to do is wrong. Oakland: Berrett-Koehler Publishers, 2015.
- Didonna F. (ed.). Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer, 2009.
- Dean Ch., Tärneberg S., Lane H. Dress [with] Sense: The Practical Guide to a Conscious Closet. London: Thames & Hudson, 2017.
- Eriksen T. H. Overheating. An Anthropology of Accelerated Change. London: Pluto Press, 2016.
- Fatemi S. The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness. Cambridge: Cambridge University Press, 2021.
- Hayes S. C., Follette V. M., Linehan M. M. Mindfulness and Acceptance. New York: Guilford Press, 2004.
- Greenberg M. The Stress-Proof Brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity. Oakland: New Harbinger Publications Inc, 2016.
- Johansen P. B. Get There Early: Sensing the Future to Compete in the Present. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2007.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness Meditation for Everyday Life. New York: Hyperion; London: Piatkus, 1994.
- Kingsinger P., Walch K. Living and leading in a VUCA world // Thunderbird University. 2012. July 9. URL: <http://knowledgegenetwork.thunderbird.edu/research/2012/07/09/kingsinger-walch-vuca/> (дата обращения: 10.04.2024).
- Langer E. Mindlessness — mindfulness // Concise Encyclopedia of Psychology / R. J. Corsini, A. J. Auerbach (eds). New York: John Wiley & Sons, 1996.
- Langer E. J. Counter clockwise: Mindful health and the power of possibility. New York: Ballantine Books, 2009.
- Levitin D. Weaponized Lies: How to Think Critically in the Post-Truth Era. Toronto: Penguin, 2017.
- Minakov M., Rabkin Ya. (eds). Demodernization: Future in the Past. Stuttgart: Verlag, 2018.
- Mikulas W. L. Among the Drunken Monkey: The Path to Mindfulness, Meditation, and Increased Concentration. Woodbury: Llewellyn Publications, 2014.
- Olendzki A. Mindfulness and Meditation // F. Didonna (ed.). Clinical handbook of mindfulness. New York: Springer, 2009. P. 37–44.
- Siegel R. D., Germer C. K., Olendzki A. Mindfulness: What is it? Where did it come from? // F. Didonna (ed.). Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer, 2009. P. 17–35.

Статья поступила в редакцию 22 апреля 2024 г.;
рекомендована к печати 23 мая 2024 г.

Контактная информация

Гусельцева Марина Сергеевна — д-р психол. наук; mguseltseva@mail.ru

Mindfulness as a factor of personal stability in a changing world*

M. S. Guseltseva

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research,
9, ul. Mokhovaya, Moscow, 125009, Russian Federation
Russian State University for the Humanities,
6, Miusskaya pl., Moscow, 125047, Russian Federation

For citation: Guseltseva M. S. Mindfulness as a factor of personal stability in a changing world. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2024, vol. 14, issue 3, pp. 414–433.
<https://doi.org/10.21638/spbu16.2024.302> (In Russian)

The everyday world, the sociocultural reality surrounding a person and its conceptualizations can nowadays change several times during the life of one generation. At the same time, changes occurring in reality, in ideas about it and in ideas about the changes themselves are often not synchronized, creating gaps between objective reality and its subjective interpretations. The most constructive response to the challenges of a changing world is mindfulness as a cultural practice and a special state of consciousness. Today, there are two leading approaches to the phenomenon of mindfulness, one of which belongs to the Eastern philosophical and religious tradition, and the other to the Western psychological tradition. A deeper analysis reveals the diversity of facets and interpretations of mindfulness in modern research. Awareness as a complex socio-psychological phenomenon allows us to record the processes of transformation of the modern world into a new state. The observed increase in awareness (and mindfulness) in everyday life and the increased interest in this phenomenon among scientists represents a spontaneous coping strategy in a situation of turbulence. Along with this, the thoughtful observer reveals the antinomic nature of the transformations taking place in the world, where the fashion for mindfulness is accompanied by the opposite process — mindlessness, or unawareness. Lack of mindfulness is associated with behavioral automatisms and schematisms of consciousness, with the absence of doubts about the legality and adequacy of the categories describing reality. The availability of alternative modes of interpretation, sensitivity to context and to the fluidity of change can transform mindlessness into mindfulness. One of the cultural practices that foster mindfulness and awareness today is the Stoicism movement. In methodological terms, mindfulness refers to those categories that correspond to transdisciplinary approaches and tasks of integrating psychological knowledge. This integration takes place both at the interdisciplinary level and within psychology, where the development of mindfulness unites various psychological approaches and practices and allows us to bridge the notorious gap between the academy and applied fields of knowledge.

Keywords: methodology, mindfulness, person, transdisciplinary approach, stoicism.

References

- Andronnikova, O. O., Veterok, E. V. (2023). Mindfulness techniques as a means of developing reflexivity in patients with victim mentality. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 23 (3), 652–660. (In Russian)
- Asmolv, A. G. (2022). How not to become dehumanized in inhuman times. *Psikhologicheskaja gazeta*, June 21. Available at: <https://psy.su/feed/10070/> (accessed: 01.03.2024). (In Russian)

* The study was supported by the Russian Science Foundation, project no. 22-18-00140 “Dynamic stability of personality in the space of sociocultural uncertainty”.

- Baikhou, A. (2023). Mindful psychology. *Proekt Baikhou*. Available at: https://baihou.ru/wp-content/uploads/2024/06/Осознанная-психология.-Алекс-Байхоу_27062024.pdf (accessed: 01.03.2024). (In Russian)
- Berezovskaya, E. P. (2020). *When you are ready, or How to plan your pregnancy and tune in to mindful motherhood*. Moscow, Eksmo Publ. (In Russian)
- Berger, P. L., Huntington, S. P. (2002). *Many globalizations: Cultural diversity in the contemporary world*. New York, Oxford University Press.
- Bukreev, V. (2011). *Dehumanization of man in world history. Origins and global consequences*. Moscow, Flinta Publ. (In Russian)
- Bennis, W. G., Nanus, B. (1986). *Leaders: The strategies for taking charge*. New York; London, Harper & Row.
- Bluth, K., Campo, R. A., Pruteanu-Malinici, S., Reams, A., Mullarkey, M., Broderick, P. C. (2016). A school-based mindfulness pilot study for ethnically diverse at-risk adolescents. *Mindfulness*, 7, 90–104.
- Brown, K. W., Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In: F. Didonna (ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 59–81). New York, Springer Publ.
- Cascio, J. (2020). *Facing the Age of Chaos*. Available at: <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d> (accessed: 25.02.2024).
- Chaleff, I., Zimbardo, Ph. (2015). *Intelligent Disobedience: Doing right when what you're told to do is wrong*. Oakland, Berrett-Koehler Publishers.
- Didonna, F. (ed.) (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York, Springer.
- Didonna, F. (2022). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for OCD. A Treatment Manual*. St. Petersburg, Dialektika Publ. (In Russian)
- Dean, Ch., Tärneberg, S., Lane, H. (2017). *Dress [with] Sense: The Practical Guide to a Conscious Closet*. London, Thames & Hudson.
- Engel'ke, M. (2024). *Think like an anthropologist*. Moscow, Ad Marginem Publ. (In Russian)
- Eriksen, T. H. (2016). *Overheating. An Anthropology of Accelerated Change*. London, Pluto Press.
- Fatemi, S. (2021). *The Psychology of Inner Peace: Discovering Heartfulness*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Fedunina, N. Yu., Vikhristyuk, O. V., Bannikov, G. S. (2019). Mindfulness practices in the prevention of suicidal behavior in adolescents (a review of foreign studies). *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya*, 2, 121–144. (In Russian)
- Fi, N. (2020). *How to Save the World for Free*. Moscow, Bombora Publ. (In Russian)
- Hayes, S. C., Follette, V. M., Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance*. New York, Guilford Press.
- Gafiyatullin, E. E. (2023). Prejudice through the lens of interpersonal mindfulness. *Vestnik Omskogo universiteta. Ser. Psikhologiya*, 4, 101–107.
- Goins, J. (2020). *Mindful choice*. Moscow, Bombora Publ.
- Gray, J. (2003). *Enlightenment's wake: Politics and culture at the close of the modern age*. Moscow, Praksis Publ. (In Russian)
- Greenberg, M. (2016). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. Oakland, New Harbinger Publications.
- Grishina, N. V., Kostromina, S. N. (2021). Processual approach: Stability and variability as a foundation of wholeness. *Psikhologicheskii zhurnal*, 42 (3), 39–51. (In Russian)
- Gusel'tseva, M. S. (2020). Self-discipline practices in a transitive society: Stoic renaissance and scandinavianization of consumption. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 17 (3), 478–499. (In Russian)
- Johansen, P. B. (2007). *Get There Early: Sensing the Future to Compete in the Present*. San Francisco, Berrett-Koehler Publishers.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. New York, Hyperion; London: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. Moscow, Klass Publ.; Izdatel'stvo Transpersonal'nogo instituta Publ. (In Russian)
- Karvasarskaya, E. (2014). *Conscious autism, or I lack freedom*. Moscow, Genezis Publ. (In Russian)
- Kingsinger, P., Walch, K. (2012). Living and leading in a VUCA world. *Thunderbird University*, July 9. Available at: <http://knowledge.network.thunderbird.edu/research/2012/07/09/kingsinger-walch-vuca/> (accessed: 11.04.2022).
- Langer, E. J. (2009). *Counter Clockwise: Mindful health and the power of possibility*. New York, Ballantine Books.

- Langer, E. (2017). *Mindlessness*. Moscow, Eksmo Publ. (In Russian)
- Langer, E. (1996). Mindlessness — mindfulness. *Concise Encyclopedia of Psychology*, eds R.J. Corsini, A. J. Auerbach. New York, John Wiley.
- Levit, L. Z. (2019). Mindfulness: Rational Application. *Vestnik Omskogo universiteta. Ser. Psikhologiya*, 1, 68–73. (In Russian)
- Levitin, D. (2017). *Weaponized Lies: How to Think Critically in the Post-Truth Era*. Toronto, Penguin.
- McKeown, G. (2015). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ. (In Russian)
- Minakov, M., Rabkin, Ya. (eds) (2018). *Demodernization: Future in the Past*. Stuttgart, Verlag.
- Mikulas, W.L. (2014). *Among the Drunken Monkey: The Path to Mindfulness, Meditation, and Increased Concentration*. Woodbury, Llewellyn Publications.
- Mitina, O. V., Leontiev, D. A., Aleksandrova, L. A., Kostenko, V. Yu, Kosheleva, N. V. (2021). Mindfulness in the context of self-regulation: Structure and psychometric properties of Russian version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psikhologicheskie issledovaniia*, 14 (76), 7. <https://doi.org/10.54359/ps.v14i76.140> (In Russian)
- Movchan, A. A. (2019). *Russia in the post-truth era. Common sense versus information noise*. Moscow, Al'pina Publisher. (In Russian)
- Moier, M. V. (2022). *How to Raise Kids Who Aren't Assholes. Science-Based Strategies for Better Parenting*. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ. (In Russian)
- Milgrem, S. (2016). *Obedience to Authority. A scientific view of power and morality*. Moscow, Al'pina non-fikshn Publ. (In Russian)
- Moroshkina, A. (2023). R — retreat: How to get away from the hustle and bustle and reboot your consciousness. *RBK-trendy*, May 26. Available at: <https://trends.rbc.ru/trends/education/6188c3f39a79472488ea3202> (accessed: 14.04.2023). (In Russian)
- Naranovich, S. (2023). “This is an incredible journey that we did not expect at all”. Interview with philosopher John Sellars about modern Stoicism and Epicureanism. *Knife*, February 25. Available at: <https://knife.media/john-sellars/> (accessed: 29.02.2024). (In Russian)
- Newport, C. (2019). *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ. (In Russian)
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and Meditation. In: F. Didonna (ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 37–44). New York, Springer.
- Potrekii, Ya. D. (2019). *Zero Waste: conscious consumption without fanaticism*. Moscow: Eksmo Publ. (In Russian)
- Pugovkina, O. D., Shil'nikova, Z. N. (2014). The concept of mindfulness: Nonspecific factor of psychological well-being. *Sovremennaia zarubezhnaia psikhologiya*, 2, 18–28. (In Russian)
- Rozin, M. V. (2022). Manifesto of the world Shiva. *Ekopsi Konsalting*, August. Available at: <https://www.ecopsy.ru/insights/shivamir/> (accessed: 01.03.2024). (In Russian)
- Rubinshtein, S. L. (2000). *Foundations of General Psychology*. St. Petersburg, Piter Publ. (In Russian)
- Siegel, R. D., Germer, C. K., Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?* In: F. Didonna (ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17–35). New York, Springer.
- Skirbekk, G. (2017). *Norwegian mentality and modernity*. Moscow, ROSSPEN Publ. (In Russian)
- Stiffelman, S. (2022). *Parenting with Presence: Practices for Raising Conscious, Confident, Caring Kids*. Moscow, Eksmo-Press. (In Russian)
- Susoikina, E. A. (2023). Verbal representation of mindfulness in media discourse (based on Russian and American magazines). *Molodoi uchenyi*, 22 (469), 517–519. (In Russian)
- Taleb, N. (2015). *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable*. Moscow, KoLibri Publ. (In Russian)
- Tejaniya, A. (2012). *Awareness alone is not enough*. Moscow, Gorod pechati Publ. (In Russian)
- Templar, R. (2022). *The Rules of Thinking: A personal code to think yourself smarter, wiser and happier*. Moscow, Al'pina Publisher. (In Russian)
- Torrent, L. (2022). *The Practice of Love: Break Old Patterns, Rebuild Trust, and Create a Connection*. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ. (In Russian)
- Ueks, R. (2016). *A Mindfulness Guide for the Frazzled*. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ. (In Russian)
- Williams, M., Penman, D. (2011). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ. (In Russian)

- Zaitsev, A. D., Kharina, V. A. (2019). Psychoanalysis of awareness of the internalization of sociocultural norms. *Moia professional'naiia kar'era*, 4 (7), 250–253. (In Russian)
- Zhdanov, V. A. (1993). *Love in the life of Leo Tolstoy*. Moscow, Planeta Publ. (In Russian)
- Zimbardo, F. (2013). *The lucifer effect: understanding how good people turn evil*. Moscow, Al'pina non-fikshn Publ. (In Russian)
- Zorin, A. (2020). *The Life of Leo Tolstoy. Reading experience*. Moscow, Novoe literaturnoe obozrenie Publ. (In Russian)
- Yarmolyuk, R. R. (2022). Mindfulness practices in Russia: Between East and West. *Vestnik Omskogo universiteta. Ser. Psikhologiya*, 3, 55–63. (In Russian)
- Yumartova, N. M., Grishina, N. V. (2016). Mindfulness: Psychological features and adaptation of questionnaires. *Psikhologicheskii zhurnal*, 37 (4), 105–115. (In Russian)
- Yurchenko, N. I. (2023). Review of the Jamais Cascio's article "Facing the Age of Chaos". *Novye psikhologicheskie issledovaniia*, 4, 131–139. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2023_03_04_08 (In Russian)

Received: April 22, 2024

Accepted: May 26, 2024

Author's information

Marina S. Guseltseva — Dr. Sci. in Psychology; <https://orcid.org/0000-0002-0545-0612>, mguseltseva@mail.ru