

# Психоаналітичні медитації

“Meditationes de prima philosophia”

Рене Декарт. 1641

“Картезіанські медитації”

Едмунд Гуссерль. 1931

## **Біологія**

Що таке життя?

## **Фізика**

Що таке матерія та енергія?

## **Психологія**

Що таке свідомість?

Чи можна позбутись  
страждання?

<b>Дуалізм</b>	Психічне і фізичне є різними за природою	Як розум і тіло взаємодіють?
<b>Матеріалізм</b>	Всі ментальні явища породжуються фізичними процесами мозку	Як фізичне породжує суб'єктивний досвід?
<b>Емпіризм</b>	Все знання походить із чуттєвого досвіду	Чи є вроджені ідеї, чи розум «чиста дошка»?
<b>Раціоналізм</b>	Розум активно конструює досвід; є вроджені структури пізнання	Що розум привносить у сприйняття?
<b>Ідеалізм</b>	Реальність залежить від розуму; фізичний світ не існує поза сприйняттям	Чи існує світ незалежно від розуму?
<b>Структуралізм</b>	Свідомість складається з елементарних компонентів	З яких елементів складається свідомий досвід?
<b>Феноменологія</b>	Філософія безпосереднього досвіду від першої особи	Яка структура безпосереднього переживання і як свідомість створює досвід?

# Світ в епоху створення психоаналізу

## Наука, Фізика

Едісон - перша комерційна електростанція (електрика в побуті), Герц - електромагнітні хвилі (радіо), Мейкельсон - ефіру немає (дослідження світла), Рентген - X-промені (медицина), Анна Беккрель - радіоактивність, Кюрі - радіоактивний розпад, Макс Планк - кванти енергії, Альберт Ейнштейн - спеціальна теорія відносностей ( $E=mc^2$ ), загальна теорія відносностей, теорія гравітації, поля, чорних дир, Розенфельд - планетарна модель атома, Гейзенбар - квантова теорія.

## Мистецтво, Культура

Імпресіонізм (Моне, Ренуар, Дега), абстрактне мистецтво, Кандинський, Пікассо, сюрреалізм (Далі)

## Психологія

Психоаналіз, юнгіанський аналіз, індивідуальна психологія (Адлер), біхевіоризм, рефлексивізм (Павлов), дослідження розвитку дітей (Піаже), захисти (Анна Фройд)

# Майндфулнес

У 1979 році Кабат-Зінн розпочав програму «Зниження стресу на основі майндфулнес» в Медичній школі Університету Массачусетс.

«mindfulness» переклад слова «sati» з мови палі (Gethin, 2011) означає пам'ятання, усвідомленість і увагу та загалом вказує на присутність розуму.

# Дослідження усвідомленості

Майндфулнес, вимагає від практикуючого зайняти позицію пильного спостерігача всіх зовнішніх і внутрішніх феноменів у своєму перцептивному полі — зберігаючи при цьому незасуджувальне ставлення, вільне від прив'язаності, чіпляння та відрази .

Для дорослих 14 (1) шкал  
Шкали на уважність і орієнтованні на Буддизм  
ідеологію 32 (1) шкали  
Шкали для підлітків і дітей 4 шкали

Усвідомленість стан чи риса?  
Наскільки сильно впливає медитація на  
структуру психіки?  
Чи зберігаються показники у часі?

Oleg N. Medvedev  
Christian U. Krägeloh  
Richard J. Siegert  
Nirbhay N. Singh  
*Editors*

# Handbook of Assessment in Mindfulness Research

## **Теоретичні моделі уважності**

Джон Кабат-Зінн

- усвідомленість, виникає через навмисну і безоцінну увагу до досвіду теперішнього моменту

Елен Ланджер

- ментальний режим, пов'язаний із творчістю і відкритістю до нової інформації

## **Компоненти уважності**

присутність, зосередженість, прийняття, безоцінне ставлення до внутрішнього досвіду, цікавість, нереактивність до внутрішнього досвіду, децентрування, прозоріння і описування

# Моделі свідомості

## Джонсон-Лерд

Когнітивна структура має паралельну обробку інформації. Домінує ієрархія управління

## Шактер

Модель описує свідомий досвід та дисоційовані його частини. Описує втрату пам'яті у хворих людей.

## Шалліс

Чотири підсистеми поведінкові сценарії; контролююча система; мовна система; система пам'яті.

## Баарс

Яскрава пляма - усвідомлення яка переміщує зону усвідомлення, решта досвіду наче в затінку.

# Шлях буддизму на Захід

## Еженю Бюрнуф

1844

«Introduction à l'histoire du  
Buddhisme indien»

647 сторінок

Книга перечитана  
Шопенгауером, Ніцше,  
Емерсоном, ...

Шопенгауер потім пише  
на основі цієї та інших  
книг свою роботу

«Світ як воля і уявлення»

## Дайсецу Тейтаро Судзукі

У 1897 році приїджає в  
США де починає роботу  
перекладачем, а в 1927  
публікує вже «Essays in  
Zen Buddhism»

Юнг пише передмову  
його книзі.

## Алан Вотс

1957 Видав 25 книг, в т.ч.  
«The Way of Zen»

Популяризація Буддизму  
До 1960 - 21 м.ц.  
1997 рік понад 1000 м.ц.

## Джон Кабат-Зінн

1979 запускає MBSR в  
університеті  
Массачусетсу

буддійські практики  
входять у медичну  
систему.

# Психоаналітики

## Фройд

«Пані Еліза Етвонр» - віддатись своїм думкам;  
«Сни» - попереднє обмірковування»  
«Історія психоаналітичного руху» - релігійна практика

Ромен Ролан - учень Рамакрішни і Вівекананди описує релігійне почуття

листи «...завдали мені немалих труднощів. Я не можу виявити це "океанічне" почуття в собі»

## Юнг

Пердмова до книги Дайсетцу Теїтаро Судзукі “Основи Дзен Буддизма”  
згадує “Квіткову проповідь Будди”

Намагається зрозуміти Саторі через досвід християнських містиків та психоаналітичних ідей.

Пустота = несвідомість

## Карен Горні

“Фінальні лекції” - настанови до практики.  
Уважність аналітика, необхідності розвивати силу концентрації уваги.

Три аспекти уваги:  
зосередженість, всеосяжність та продуктивність, а також порівнює здатність аналітика у спостереженні до Дзен-майстра.

## Марк Епштейн

Медитація - контейнер, піклування про власний досвід у медитації - Віннікотт

Віннікотт: «Немає такої речі, як немовля»

Будда: «Немає Я віддільного від світу»

# Психоаналітики

## Джек Енглєр

Прогрес іде повільно

Духовна практика не звільняє нас від нормальних завдань розвитку!

Миттєвий інсайт не гарантує відсутності страждань!

Ідеї порожнечі, можуть трактуватись як уникання розвитку, ідеалізуючого сприйняття селф.

Нарцисична динаміка тісно переплетена із духовною практикою.

Корінний страх, це страх порожнечі або не-я.

“... ми можемо зустрічати вчителів із глибоким усвідомленням природи себе та реальності, які при цьому сплять зі своїми студентами, заохочують залежні стосунки...”

Янвіллем ван де Ветерінга (1999) «Після дзен» історії руйнації вчителів, і т.ч. Дзен

3-х місячні ретрити безуспішні

“Спроби переорієнтувати увагу на просте спостереження за виникненням і зникненням об'єктів у полі усвідомлення зазвичай безуспішні.”

“Тиск проблем і розгубленості занадто великий”

(Brown and Engler, 1986),  
(Корнфілд, 1993)

# Психоаналітики

## Барі Мегід

1957 конференція у Мексиці  
Дзен Буддизм - 50  
психоаналітиків.

Практика 20 років 3 рази на  
тиждень. Дозвіл від вчителя  
Шарлотта Джоко Бек

«Здобуток це омана;  
втрата це просвітлення»

### **Практика зверху вниз**

викликати своєрідний піковий  
досвід, названий «єдністю».

Коан

«У цей самий момент, не  
думаючи ні про добро, ні про  
зло, покажи мені своє первісне  
обличчя до народження твоїх  
батьків»

### **Практика з низу вверх**

«просто сидіти» школа Сото-  
дзен

Боротьба з емоційним та  
фізичним опором .

Дві основні ознаки опору в  
нашому житті це страх і гнів.

Практика дзен є важкою, як  
емоційно, так і фізично.

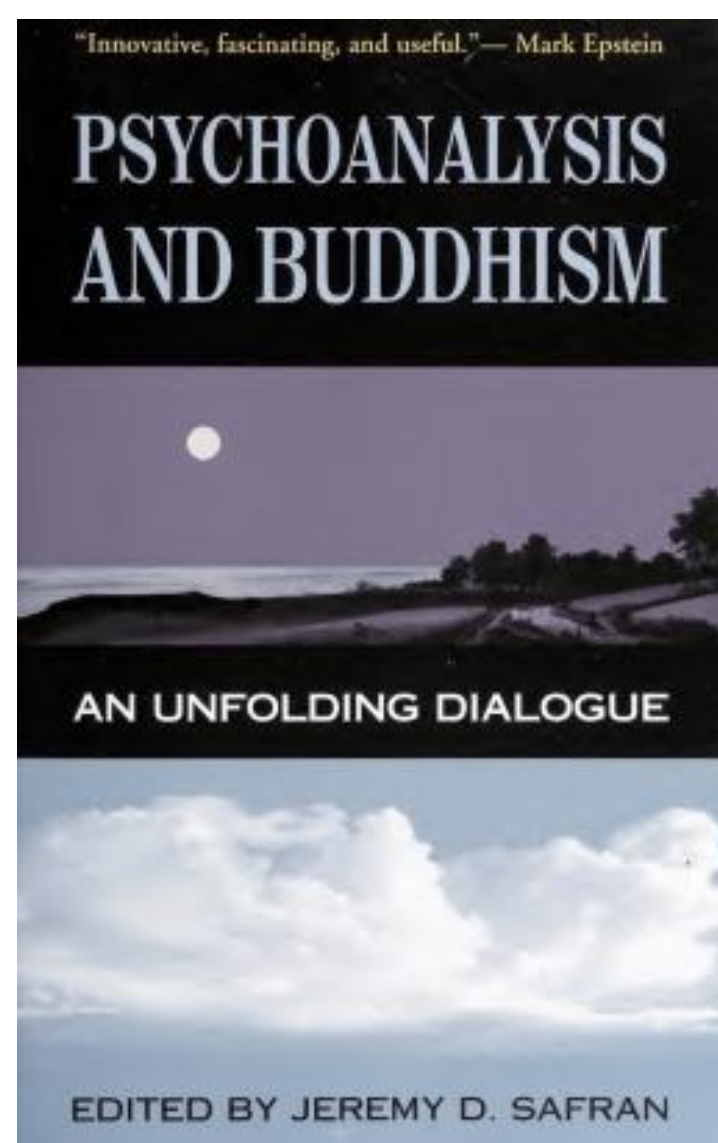
Її не слід плутати з жодною  
технікою розслаблення або  
медитацією, що має на меті  
просто заспокоїти розум і  
досягти спокою.

Досвід просвітлення. Опис від  
Остіна «Жодного глядача,  
пришло відчуття, що цей  
момент є досконалим і собі і  
нічого не потрібно робити або  
боятися.»

Досвід просвітлення.

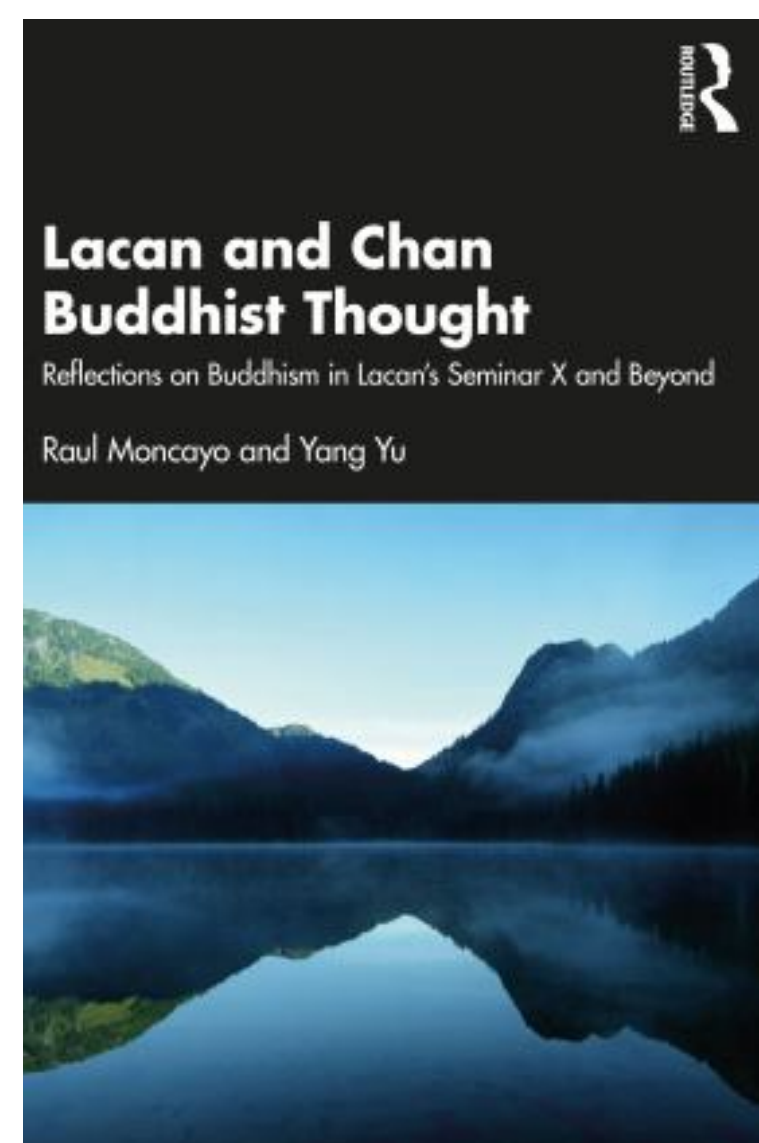
«Жодного глядача, прийшло  
відчуття, що цей момент є  
досконалим і собі і нічого не  
потрібно робити або боятися.»  
Остін

«За відсутності само-  
центрованої або «ізолюваної»  
розумової перспективи, саме  
наше момент-за-моментне  
функціонування виявляє нашу  
суттєву вбудованість у життя.  
Це «справжнє» «я» не є ні  
всередині, ні зовні; воно не є ні  
внутрішнім планом, ні злиттям з  
більшим або трансцендентним  
Буттям. Нічого немає «поза»  
просто бути цим моментом.»



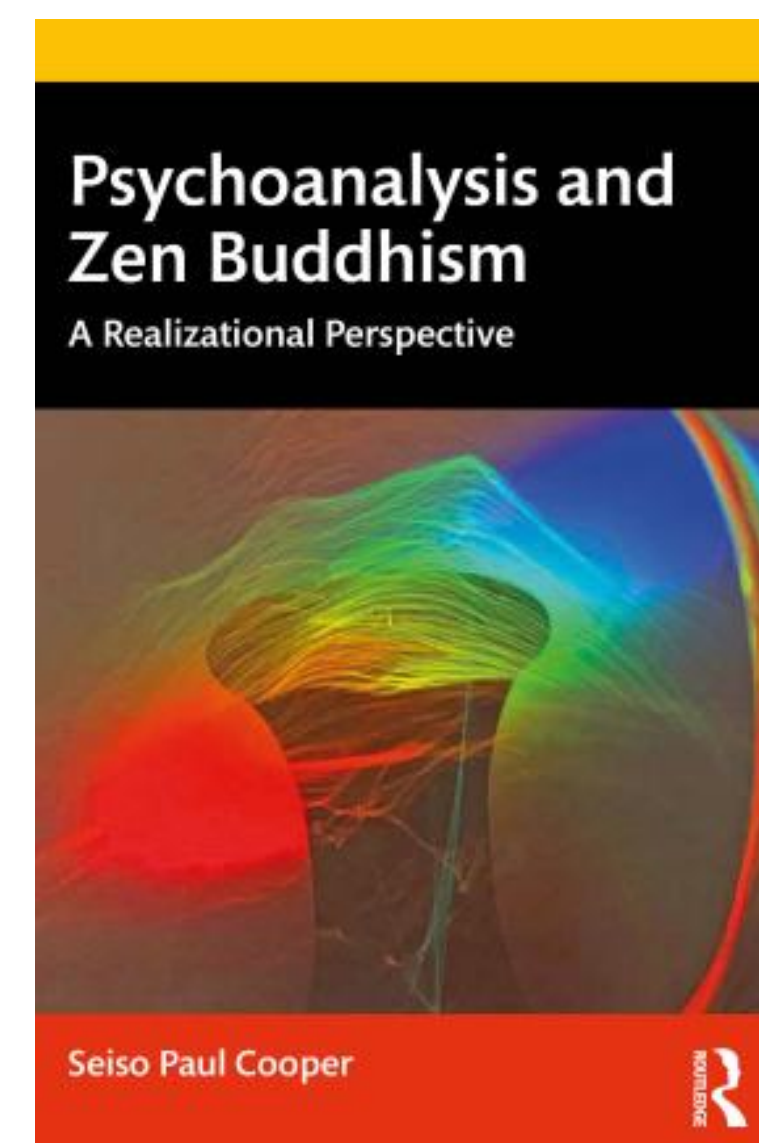
## **Psychoanalysis and Buddhism an unfolding dialogue**

Діалог між практиками: 9 есе психоаналітиків-практиків Буддизму коментують 9 психоаналітиків, що не пратикують Буддизм.



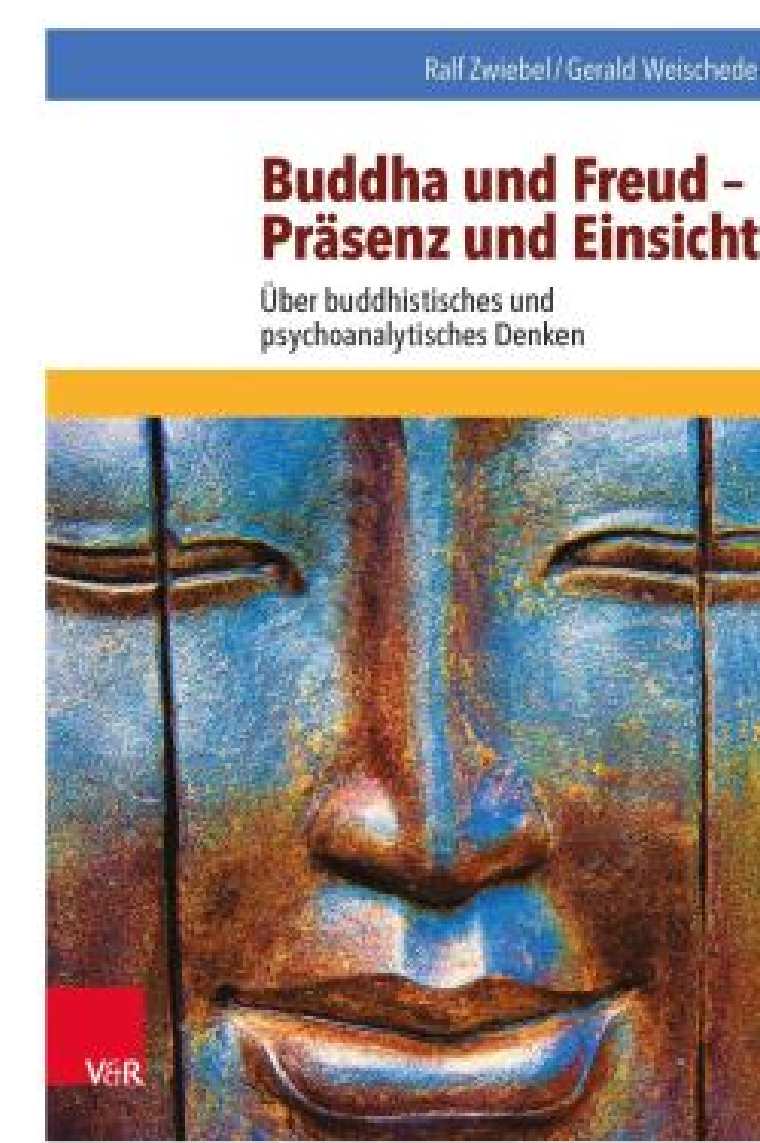
## **Lacan and Chan Buddhist Thought**

Інтерпретацію буддійського принципу «бажання є причиною страждання» крізь оптику мислення Лакана.



## **Psychoanalysis and Zen Buddhism**

Міркування аналітика і практика Сото Дзен про Біона Догена і пустотність



## **Buddha und Freud - Präsenz und Einsicht: Über buddhistisches und psychoanalytisches Denken**

Психоаналіз може суттєво збагатитися буддійською практикою присутності, тоді як буддизм — психоаналітичною практикою рефлексії над особистісною історією.

# Медитація це спосіб любові до мудрості, та турботи про неї

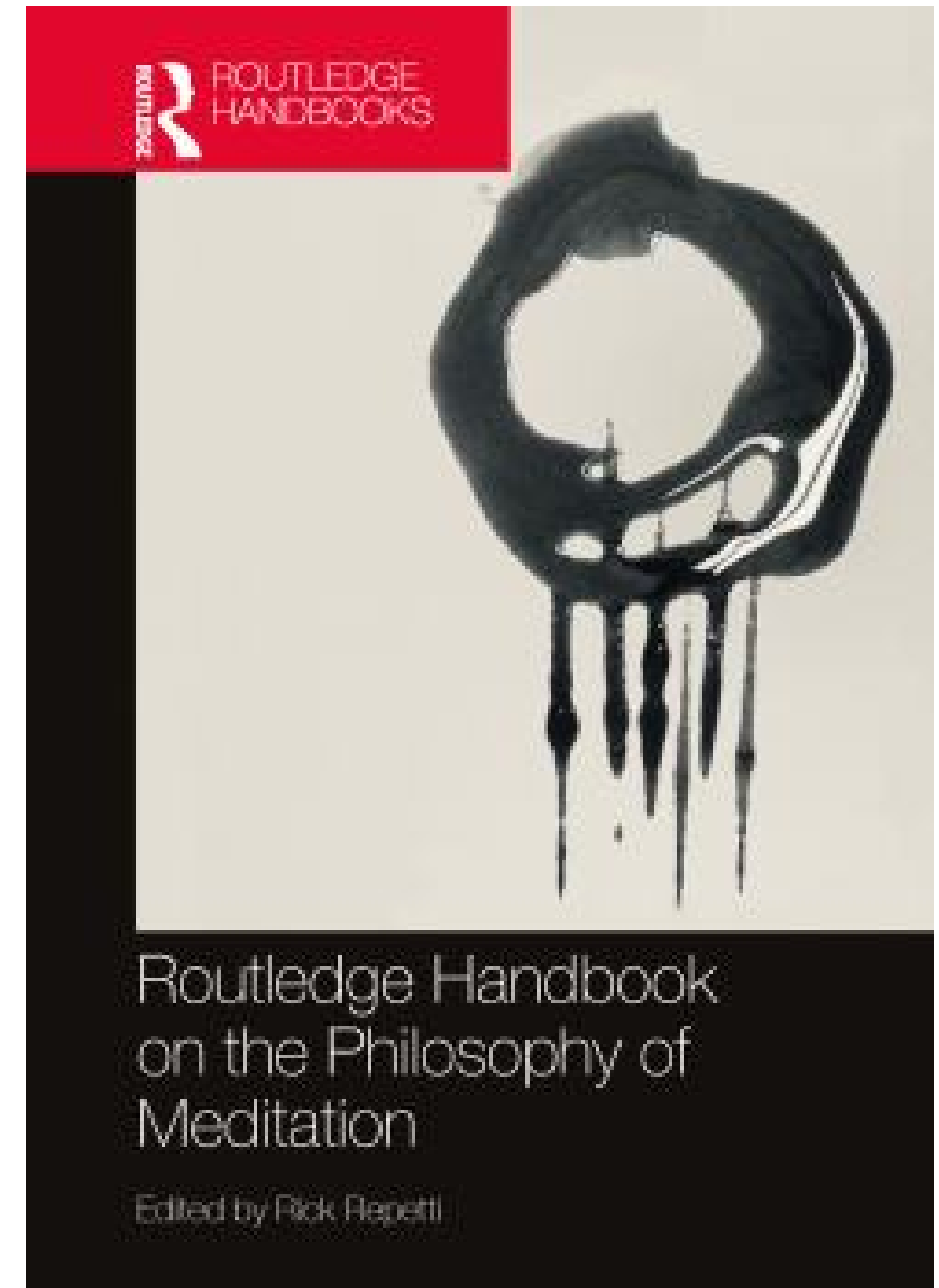
Рік Репетті

1 Чи є медитація формою філософії?

2 Якою мірою медитація може поглибити філософське розуміння розуму та свідомості Я?

3 Чи може існувати Західна філософія медитації?

медитація і філософія,  
медитація і епістемологія,  
медитація і метафізика,  
медитація і цінності,  
медитація і феноменологія,  
медитація у греко-римській і юдео-християнській традиціях



# Буддизм

## Виникнення

Виникнення 4-5-6 ст до н.е.  
Північна Індія (Непал)

## Передумови

Жорстка кастова система.

Упанішади - заперечення  
реальності ствердження  
незмінного трансцендентного Я  
(Атман). Злиття дає звільнення.  
(Ідеалізм)

Аскетизм і гедонізм. (Дуалізм)

## Благородні істини

Існування є незадоволеність,  
неможливість постійного  
задоволення (страждання)

Причиною є жага, прагнення  
чіпляння. Глибша причина -  
хибне уявлення про незалежне,  
постійне Я.

Страждання може бути  
припинено

## Благородний шлях

Правильне розуміння, намір

Правильна мова, дія, спосіб  
життя

Правильне зусилля,  
усвідомленість, зосередження  
(самадхі)

# Медитації

## Шаматха

Заспокоєння

Утримання уваги на одному об'єкті диханні, образі, мантрі або просто відчутті присутності.

Мета - зупинити процес хаотичного думання, розвинути зосередження.

## Віпашяна

Пронизливе бачення

Споглядання природи розуму і досвіду.

Як виникає думка? Де вона знаходиться? Чи має розум колір, форму, межі? Хто спостерігає?

Побачити механізм конструювання досвіду зсередини. Розпізнати, що Я є не субстанцією, а процесом.

## Дзогчен

Велика досконалість

Пряме введення у природу усвідомлення - ригпа. Розсіює ілюзії Я

Безперервне усвідомлення, вільне від ідентифікації з окремим Я.

## Махамудра

Велика печать

Пряме впізнавання природи розуму, не через аналіз, а через безпосереднє спостереження самого усвідомлення.

Звільнення від автоматичних патернів реагування, не через придушення, а через впізнавання їхньої природи.

## 9 стадій розвитку медитативного спокою

Слон - розум. Чорний - повний думок, привязаностей і не контрольований. Білий - заспокоєний і слухняний

Мавпа - розсіяність, символізує блукання розуму

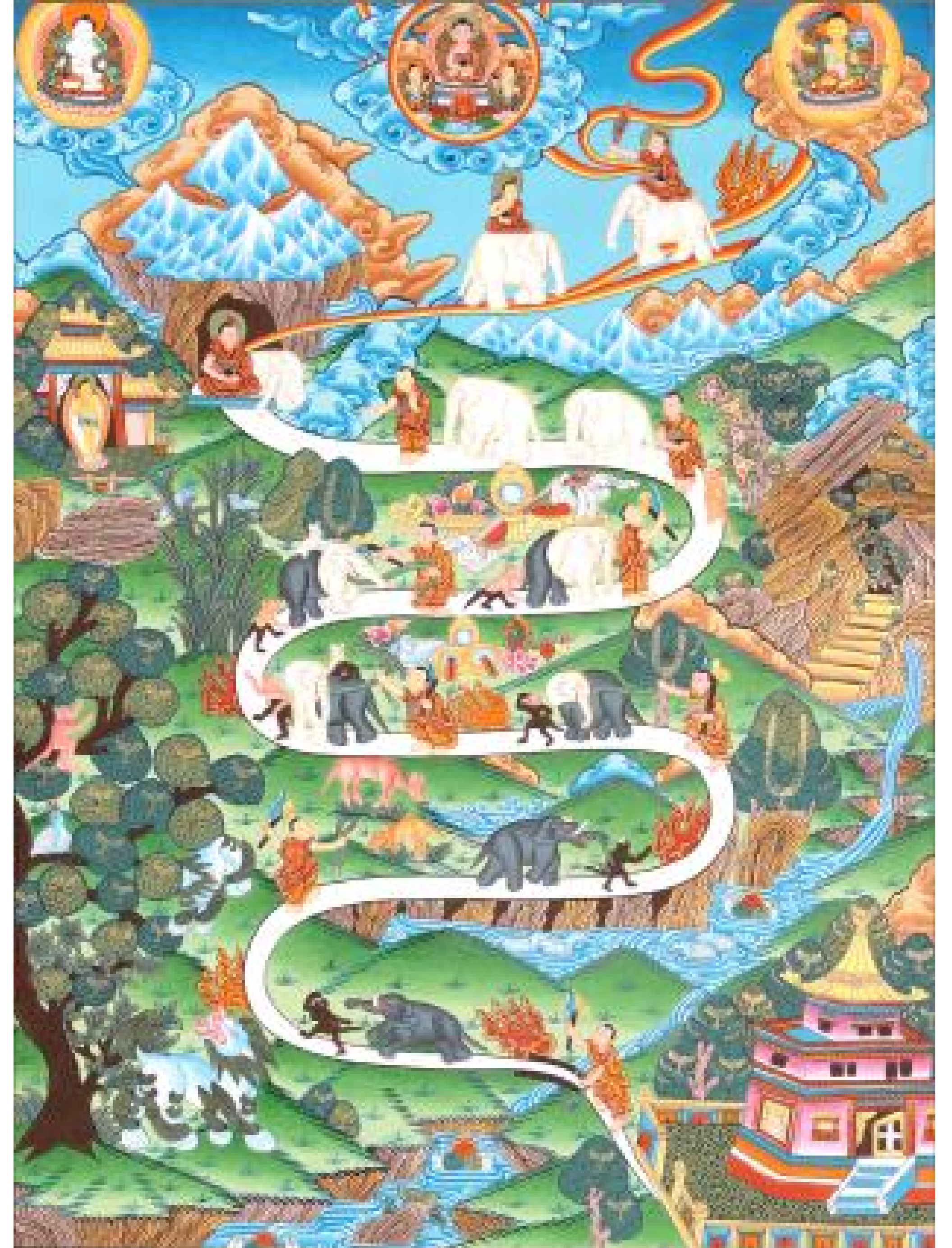
Мотузка - усвідомленість

Гак - пильність, метаусвідомленість

Кролик - символ тонкої тупості. Втрата ясності і чіткості

Монах на білому слоні - самадхі (повна медитативна зосередженість без зусилля)

Монах з мечем - символ Віпашяни



The Nine Stages of Tranquility

## Досвід 1

“Іноді я медитую інтенсивно, а іноді не медитую зовсім. Але, бачите, в якомусь сенсі все моє життя — це суцільна медитація, тому що я живу кожну хвилину дня в повній усвідомленості та свідомості. Це — жити на двох рівнях: зовнішній рівень веде розмови з людьми і говорить правильні речі в правильний час [асанкаріка читта]. І під ним — другий рівень, де є ядро незачепленої тиші, і спокійної уваги, і миру.”

(Kornfield, reprinted in Walsh and Shapiro 1983, pp. 330–31)

Жінка із Заходу. Керол перенесла чимало страждань упродовж свого життя: образливе дитинство, нацистська окупація її країни, тортури ґестапо як таємного агента в нідерландському спротиві, два невдалих шлюби після війни, врешті-решт остракізм у нафтовій промисловості, де вона пізніше працювала геологом, боротьба впродовж усього життя з рецидивуючою депресією і, нарешті, три спроби самогубства, остання з яких врешті-решт привела її до Індії та медитаційної практики.

## Досвід 2

Усвідомивши, що я є одним із і все ж за межами світу, я виявив, що вільний від усіх бажань та страхів. Я не доходив розумом до того, що маю бути вільним, — я виявив себе вільним — несподівано, без найменшого зусилля (тобто після кількох років безперервного медитативного самодослідження відповідно до інструкцій свого вчителя).

Ця свобода від бажань та страхів залишилася зі мною відтоді.

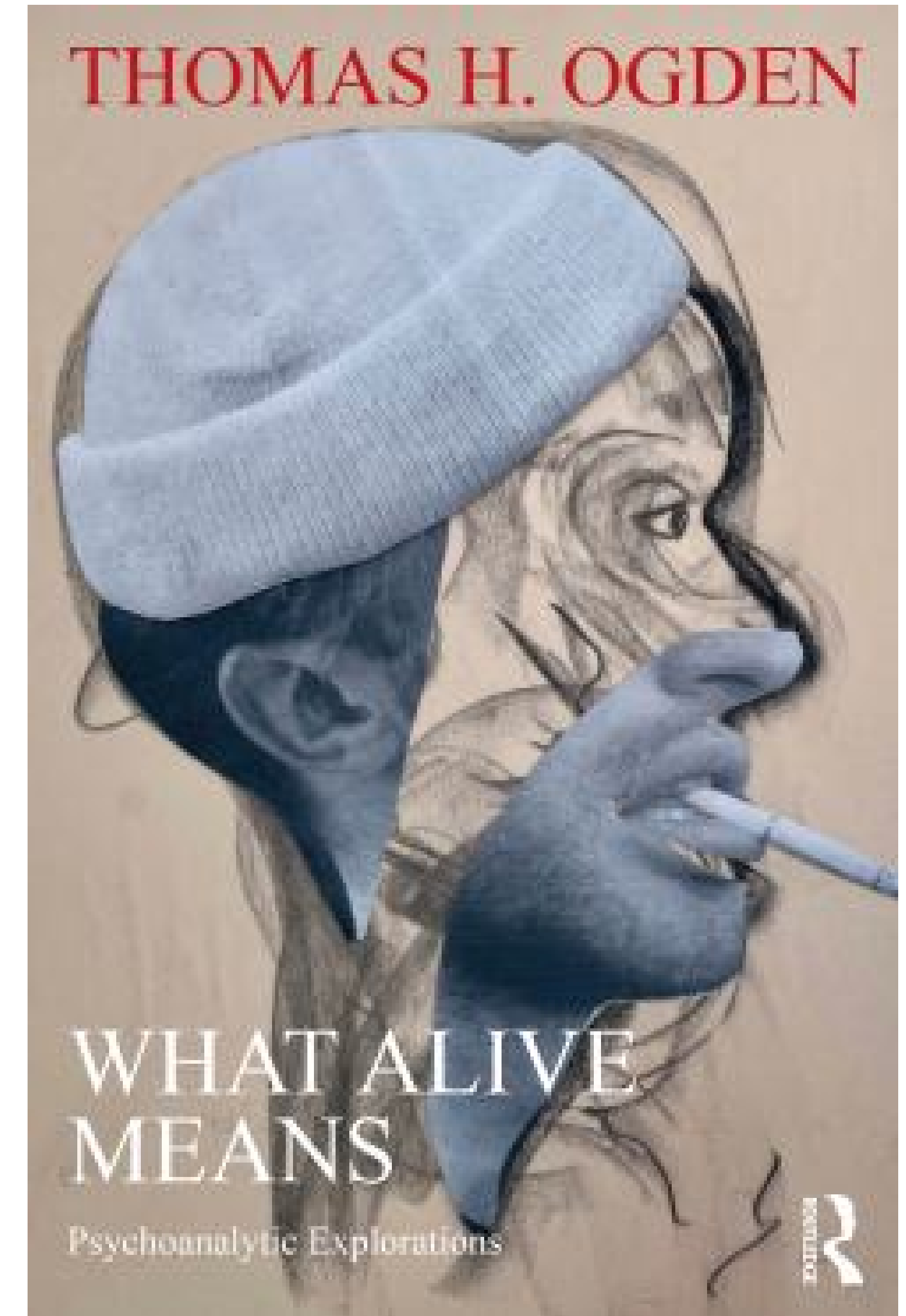
# **Коли ми переведемо увагу на себе, то що ми там побачимо?**

Чи зможемо ми побачити там Его, СуперЕго, Ід, ідентичності,  
захисти і т.ін ...?

## Не свідоме

“...я стверджую, що **не існує такого поняття, як несвідоме**. Спочатку це може бути важко прийняти, особливо для психоаналітиків, які використовували цю ідею в усіх сферах свого мислення протягом більшої частини свого життя.”

Ogden T. H. What alive means: psychoanalytic explorations. London ; New York : Routledge Taylor & Francis Group, 2025. 135 p. [BF173]. ISBN 978-1-003-52882-1.



# Що таке саме усвідомлення?

до того, як воно отримало назву

# Що робить медитація?

Усвідомленість зміцнює зв'язки між ділянками мозку.

(Berkovich-Ohana et al., 2014; Ives-Deliperi et al., 2011; Kilpatrick et al., 2011).

Активує області мозку, пов'язані з більш рефлексивною усвідомленістю.

(Davidson et al., 2003; Way et al., 2010).

Зменшує активацію мигдалини, області мозку, пов'язаної зі страхом, та більшу активацію префронтальної кори, яка сприяє регулюванню емоцій.

(Creswell et al., 2007; Gotink et al., 2016).

# Психоаналітичні медитації → Медитації для психоаналітиків

Більше спокою, розслабленості, ясності, чіткості, неогоїстичності, співчуття, адаптивності, спонтанності, мудрості, любові

Розвиває досвід присутності.

Може сформувати досвід перебування в стані чистої свідомості.

До-добрербальний досвід

Мислення про аналітичні концепції (перенос) поза концепціями.

Розвиває саморефлексію, збільшує здатність розуміти та опрацьовувати контрперенос

Пустотність Селф - антидот до нарцисичної або порожньої конфігурації Селф.

Дякую вам