

Актуальность дзен-буддизма для современной западной философии, психологии и психотерапии: теоретическое введение в практическую значимость

The Relevance of Zen Buddhism for Modern Western Philosophy, Psychology and Psychotherapy: Theoretical Introduction to Practical Significance

Кудрин С.К.

Аспирант направления «47.06.01 Философия, этика и религиоведение», 2 курс, Санкт-Петербургский государственный университет
e-mail: ward_93@mail.ru

Kudrin S.K.

Postgraduate Student of Direction «47.06.01 Philosophy, ethics and religious studies», 2-nd year, Saint Petersburg State University
e-mail: ward_93@mail.ru

Кузеванов Д.В.

Магистрант направления «37.04.01 Психология. Психологическое консультирование», 2 курс, Уральский государственный педагогический университет
e-mail: stafor.replay@gmail.com;

Kuzevanov D.V.

Master's Degree Student of Direction «37.04.01 Psychology. Psychological Consultation», 2-nd year, Ural State Pedagogical University
e-mail: stafor.replay@gmail.com;

Козюков Г.В.

Заместитель главного врача по клинико-экспертной работе, врач психиатр-нарколог, врач-психотерапевт, Пермский краевой клинический наркологический диспансер
e-mail: vavilon2008@yandex.ru

Kozyukov G.V.

Deputy Chief Physician, Narcologist, Psychotherapist, Perm Regional Clinical Narcological Dispensary
e-mail: vavilon2008@yandex.ru

Аннотация

В статье дается теоретическое введение в проблему актуальности дзен-буддизма для современной западной философии, психологии и психотерапии. Показывается, каким образом он актуален отдельно для западной философии, отдельно для западной психологии и отдельно для западной психотерапии, приводятся конкретные примеры. Вычленяются негативные черты дзен-буддизма для философии, психологии и психотерапии. Демонстрируется, что является рудиментом в рамках дзен для современности на Западе в обозначенных науках, что отошло в прошлое и не может быть использовано в настоящем. На протяжении всей статьи производится детальный разбор дзен на предмет практического

значения для современного западного человека. Осуществляется вывод об актуальности дзен для современной западной науки в лице философии, психологии и психотерапии.

Ключевые слова: современная западная культура, восточная религия, дзен-буддизм, экзо-дзен, глобализированный дзен, дзадзен, мондо, коан, психопрактики, психоанализ.

Abstract

The article provides a theoretical introduction to the problem of the relevance of Zen Buddhism for modern Western philosophy, psychology and psychotherapy. It is shown how it is relevant separately for Western philosophy, separately for Western psychology and separately for Western psychotherapy, specific examples are given. The negative features of Zen Buddhism for philosophy, psychology and psychotherapy are identified. It is demonstrated that it is a rudiment within the framework of Zen for modernity in the West in the designated sciences, which has passed into the past and cannot be used in the present. Throughout the article, a detailed analysis of Zen is carried out on the subject of practical significance for a modern Western person. The conclusion is made about the relevance of Zen for modern Western science in the face of philosophy, psychology and psychotherapy.

Keywords: modern western culture, eastern religion, zen buddhism, exo-zen, globalized zen, zazen, mondo, koan, psychopractices, psychoanalysis.

Дзен-буддизм – одна из самых «атеистичных» религий в мире XXI в. На Западе он выступает чаще всего в форме глобализированного дзен или экзо-дзен [1]. Однако аутентичный дзен также присутствует в западном мире, причем в своей оригинальной форме с подлинным восточным содержанием.

Актуальность настоящей статьи заключается в нескольких пунктах: 1) слабая исследованность актуальности самого дзен для западного мира в отечественных философии, психологии и психотерапии; 2) не до конца исследованное влияние дзен на философию, психологию и психотерапию.

Новизна данной статьи содержится в следующем: 1) вычленение определенного влияния рассматриваемой религии на западную философию, психологию и психотерапию; 2) теоретическое описание практического значения дзен для современного человека Запада.

Цель текущей статьи – раскрыть, является ли в современном мире дзен актуальным религиозным учением для западной культуры. Если да, то в чем конкретно эта актуальность проявляется. Стоит сразу же уточнить, что настоящая статья носит вводно обзорный характер.

В XX в., когда дзен стал проникать на Запад, его стали сравнивать с философскими и психологическими западными течениями. В философии сравниваемыми направлениями, прежде всего, были интуитивизм в лице его основного представителя Анри Бергсона [2], философия жизни Фридриха Ницше [3] и философия Мартина Хайдеггера [4]. В психологии такими течениями стали психоанализ XIX–XX вв. [5] и неотрейдизм [6].

Компаративистика показала, что дзен и западные течения как в философии, так и в психологии имеют много общего в деталях, но при этом все же, в сущности, различаются – как методами, так и результатом (метод – дзен использует различные психопрактики религиозного толка, западная философия же склонна использовать научные или онаученные методы, результат – в дзене – это освобождение и покой, в западной философии – поиск истины).

Сейчас, в XXI в., стоит отметить, что дзен может помочь различным философиям Запада, а философии Запада, в свою очередь, дать материал для приложения дзен. Так, например, в философии субъекта благодаря дзен можно показать, что там, где казалось бы, субъект и объект отождествляются, на самом деле, все равно можно выделить субъект –

субъект как дополнение агенса Винсента Декомба. Стоит пояснить, что агентс есть семантическая категория, указывающая на активного участника ситуации, производящего действие или осуществляющего контроль над ситуацией [7]. Агентс в предложении выражается глаголом. Дополнение же агенса есть семантический субъект при пассивной форме глагола [8] – дополнение к глаголу – существительное. Дополнение агенса обычно связывается с возможностью активно-пассивной трансформации и с активным действием одушевленного лица [9]. Например, предложение «Кодо Саваки обнял Сунг Сана». Нужно поставить это предложение в пассивную форму – «Сунг Сан был обнят Кодо Саваки». Агентсом здесь будет сам глагол (конкретное действие) – «был обнят», дополнением к агентсу будет существительное в форме имени собственного «Кодо Саваки» в творительном падеже.

Любой просветленный, так или иначе, пользуется языком и при описании конкретного события идентифицирует субъект в третьем лице, который никуда не девается, даже если не пользоваться, таким образом, речью (ведь просветленный производит действие). Тем самым, он показывает необходимость в концепте субъекта как дополнения агенса с помощью языка.

Кроме того, дзен-буддизм может сослужить хорошую службу такому разделу философии как герменевтика. Дзенские коаны (дословно – загадки, сделанные для того, чтобы адепт дзен испытал сатори) и мондо (диалоги мастера с учеником, ведущие к просветлению последнего) могут послужить материалом для анализа и, таким образом, быть по-новому проинтерпретированы с помощью методик этой области знания, что позволит увидеть их дополнительное значение. Например, мондо может быть увиден с точки зрения не его сакрального смысла, а с точки зрения повторяемости его частей в традиции дзен (также и коан) или же с точки зрения уникальности того или иного дзенского случая.

Также дзен может внести явный вклад в практическую философию. Несмотря на свою созерцательную направленность, он все же может подготовить почву для действий в объективной реальности благодаря своим психопрактикам, которые имеют, в данном случае, пропедевтический характер, когда тот, кто действует и действие становятся одним целым.

Помимо этого, экзистенциализм как философское течение может быть обогащен дзенскими психопрактиками (такими как, например, дзадзен), помогающими жить в этом мире абсурда, способствующими восприятию мира таким, какой он есть, не позволяя страдать от его отчужденности и бессмысленности. В отдельных случаях абсурдность этого мира может доходить до так называемого ноогенного невроза – понятия, введенного Виктором Франклом. Ноогенные неврозы являются результатом нравственных конфликтов, духовных проблем [10].

Что касается различных психологических школ, то дзен может усовершенствовать следующие: антипсихиатрия [11], экзистенциальная психология [12] и современный психоанализ [13].

Как антипсихиатрию, так и экзистенциальную психологию, а также современный психоанализ могут обогатить практики дзен (коан, дзадзен) тем, что внесут в них новые методики работы с сознанием болящего, исключая свою теорию, т.е., по сути, выступают, как дополнение к существующим психотерапевтическим практикам.

Помимо непосредственно практик, которые расширят и углубят рассматриваемые психологические учения, дзен в теоретической части слабее их, поэтому никак не может их улучшить. Конечно, он может дать определенный эффект успокоения, ведь «Одно есть Всё, а Всё есть Одно», что, до некоторой степени, поможет работать с тревожностью, фобиями и паническими атаками в силу разотождествления с собственной личностью и отождествлением с Иным, но, даже в таком случае, полное исцеление без фармакотерапии здесь будет невозможным.

При этом, стоит отметить, что психопрактики дзен-буддизма в своей сущности могут быть использованы при различных психических заболеваниях больше приобретенного, чем наследственного характера, например, при обсессивно-компульсивном расстройстве (ОКР),

дискретном повышенном уровне тревоги и т.п. (это связано с тем, что психопрактики дзен могут изменять в определенной мере состояние головного мозга, что доказано исследованиями, проведенными с помощью ЭЭГ, над дзен-буддистскими монахами). Однако, есть целый ряд психиатрических расстройств, для которых эти практики будут не только эффективны, но и вредны, имеющие больше наследственный характер, чем приобретенный – биполярное расстройство, ядерные психопатии различных типов, шизофрения и пр. (в таком случае лучше использовать фармакотерапию с традиционными для Запада психиатрическими методами – когнитивно-поведенческая терапия, рефлексотерапия и т.д.) из-за того, что они не могут быть полностью вылечены, а только, максимум, купированы (по крайней мере, наукой до сих пор не было доказано, что люди, страдающие наследственными психическими заболеваниями, были вылечены с помощью дзенских психопрактик). Иными словами, исповедуя принцип «*gratum non nocere*», психопрактики дзен-буддизма лучше не использовать при наличии психотической симптоматики (бред, галлюцинации), склонности к суицидальным действиям и маниакальным состояниям.

Крайне положительным с точки зрения психологии считается то, что учение дзен способствует развитию ментальной гибкости. Человек, который решил познакомиться с дзен-буддизмом и углубиться в него, чтобы лучше справляться с жизненными невзгодами, обязательно пройдет через принятие того, что он (этот человек) не является центром Вселенной, если анти-эгоцентричный инсайт не произошел до знакомства с этим учением.

Также одной из неотъемлемых частей осознания в дзен является тот факт, что хоть конкретный человек и не является «центром Вселенной», но в это же самое время он настолько неотделим от мироздания, что технически является с ним полностью единым. Исходя из этих двух осознаний, автоматически прикрепляется проработка субъективных суждений, которые не могут быть истинно-верными, а значит, отпадает и принципиальность, которая так присуща невротизированным людям, страдающим от своих же принципов. Все эти вещи однозначно положительны с точки зрения стрессоустойчивости.

Практики дзен-буддизма могут быть полезны как при эмоциональном напряжении, так и в качестве подспорья для саморазвития. Серьезный стресс или даже паническую атаку можно устранить, например, при помощи прекращения внутреннего диалога [14]. Данный навык нарабатывается путём медитаций, направленных на работу с ним.

Дзен-буддизм является таким учением, которое способно дать рабочие системы мировоззрения и практик, качественно улучшающих психологическое состояние человека. Человек, который решил привнести в свою жизнь дзен-буддизм, с большой долей вероятности будет вести здоровый образ жизни, а это значит, что дзен влияет на представителя современной западной культуры комплексно и позитивно с психологической точки зрения.

Говоря про минусы, стоит отметить мистицизм, который часто можно обнаружить в среде людей, пропагандирующих дзен-буддизм. Эзотерический подход к дзену не только ослепляет человека, вставшего на путь поиска душевной гармонии, но и гипотетически может привести в тоталитарную секту, которые на сегодняшний день весьма распространены и опасны для психического здоровья. Также учение о карме и сансаре является ложным и деструктивным, поскольку создает ненужные иллюзии и ожидания, однако в конкретных моментах, в контексте психологического комфорта, идея кармического возмездия и перевоплощения может быть полезной (но никак не истинной).

Рудиментом дзен для современного западного человека, кроме того, является ритуальная его составляющая, которая и делает дзен религией (религиозный культ и религиозная организация), а не чем-то другим (к примеру, философией). Еще таким рудиментом может служить строго определенная формальная иерархия внутри системы религиозных институций, которая сильно тормозит развитие по всему миру самого дзен-буддизма в формах экзо-дзен и глобо-дзен [1] и даже аутентичного дзен.

Несмотря на это, исходя из выше написанного, стоит сделать вывод, что дзен есть актуальное религиозное учение для современной западной культуры в лице ее наук – философии, психологии и психотерапии в XXI в.

Литература

1. *Кравченко В.В.* Экзо-дзен как суррогат японского дзен-буддизма в современном российском маскульте. – Москва: Философский полилог: Журнал Международного центра изучения русской философии, 2017. – С. 126-140.
2. *Бергсон, А.* Собрание сочинений, т. 1—5. – Санкт-Петербург, 1913-14.
3. *Ницше Ф.* Полное собрание сочинений: В 13 томах / Пер. с нем. В. М. Бакусева, Ю. М. Антоновского, Я. Э. Голосовкера и др.; Ред. совет: А.А. Гусейнов и др.; Ин-т философии РАН. – Москва: Культурная революция, 2005—2014.
4. *Хайдеггер М.* Время и бытие: Статьи и выступления / Сост., пер. с нем. и комм. В.В. Бибикина. – Москва: Республика, 1993. – 447 с.
5. *Фрейд З.* Некоторые замечания относительно понятия бессознательного в психоанализе // З. Фрейд, психоанализ и русская мысль. – Москва: Республика, 1994. – С. 29–34.
6. *Фромм Э.* Дзен-буддизм и психоанализ. – Москва: АСТ, 2011. – 160 с.
7. Определение агенса [Электронный ресурс]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%81> (дата обращения: 01.10.2020 г.)
8. Определение дополнения к агенсу [Электронный ресурс]. — URL: <https://studopedia.info/10-56486.html> (дата обращения: 01.10.2020 г.)
9. Дополнение и его формы. [Электронный ресурс]. — URL: <https://mylektsii.ru/10-29022.html> (дата обращения: 01.10.2020 г.)
10. *Франкл В.* Доктор и душа. – Санкт-Петербург: Ювента, 1997. – С. 242-279.
11. *Власова, О.А.* Антипсихиатрия: социальная теория и социальная практика (монография). – Москва: Изд. дом Высшей школы экономики, 2014. – 432 с.
12. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.
13. *Лакан, Ж.* Семинары. Книга 11: Четыре основные понятия психоанализа (1964). – Москва: Гнозис/Логос, 2004.
14. *Капло Ф.* Три столпа дзен. – Москва: Либрис, 1996. – 480 с.

References

1. Kravchenko, V.V. Ekzo-dzen kak surrogat yaponskogo dzen-buddizma v sovremennom rossijskom masskul'te —M: Filosofskij polilog: ZHurnal Mezhdunarodnogo centra izucheniya russkoj filosofii, 2017.— S. 126-140.
2. Bergson, A. Sobranie sochinenij, t. 1—5.— SPb., 1913-14.
3. Nicshe, F. Polnoe sobranie sochinenij: V 13 tomah / Per. s nem. V. M. Bakuseva, YU. M. Antonovskogo, YA. E. Golosovkera i dr.; Red. sovet: A. A. Gusejnov i dr.; In-t filosofii RAN. — M.: Kul'turnaya revolyuciya, 2005—2014.
4. Hajdegger, M. Vremya i bytie: Stat'i i vystupleniya / Sost., per. s nem. i komm. V.V. Bibihina. — M.: Respublika, 1993. — 447 s.
5. Frejd, Z. Nekotorye zamechaniya otnositel'no ponyatiya bessoznatel'nogo v psihoanalize // Z. Frejd, psihoanaliz i russkaya mysl'.— M.: Respublika, 1994.— S. 29—34
6. Fromm, E. Dzen-buddizm i psihoanaliz —M.: AST, 2011. — 160 s.
7. Opredelenie agensa [Elektronnyj resurs]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%81> (data obrashcheniya: 01.10.2020 g.)

8. Opredelenie dopolneniya k agensu [Elektronnyj resurs]. — URL: <https://studopedia.info/10-56486.html> (data obrashcheniya: 01.10.2020 g.)
9. Dopolnenie i ego formy. [Elektronnyj resurs]. — URL: <https://mylektsii.ru/10-29022.html> (data obrashcheniya: 01.10.2020 g.)
10. Frankl, V. Doktor i dusha. — SPb.: YUventa, 1997. — s.242-279
11. Vlasova, O.A. Antipsihiatriya: social'naya teoriya i social'naya praktika (monografiya).— Moskva: Izd. dom Vysshej shkoly ekonomiki, 2014.— 432 s.
12. Frankl, V. Chelovek v poiskah smysla — M.: Progress, 1990. — 368 s.
13. Lakan, ZH. Seminary. Kniga 11: CHetyre osnovnye ponyatiya psihoanaliza (1964).— M.: Gnozis/Logos, 2004.
14. Kaplo F. Tri stolpa dzen. — M.: Libris, 1996. — 480 s.