

Жмай А. В.

член правления

*Общественной организации «Молодежная организация «Энектус» при
Одесском национальном университете имени И. И. Мечникова»*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИК МЕДИТАЦИИ И MINDFULNESS В СОВРЕМЕННОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

События, произошедшие в 2020-ом году, наглядно показали, что в XXI веке мы живём в VUCA-мире, который становится всё более неопределённым и нестабильным, сложным и неоднозначным. Во многом этому способствовало развитие технологий, ускоряющееся с каждым годом. Однако эволюция человека происходит значительно медленнее этих процессов. Вследствие этого возникают многочисленные проблемы, от «информационной интоксикации» до постоянного стресса, вызванного отсутствием уверенности в будущем.

Всё это нашло своё отражение и в управленческой деятельности. Одной из самых значительных проблем можно назвать стресс, вызываемый работой. По данным исследования консалтинговой фирмы Korn Ferry, примерно две трети опрошенных говорят о том, что за последние пять лет уровень стресса на рабочем месте у них вырос. Более того, 35% сотрудников называют причиной возникновения этого стресса непосредственного начальника, а ещё 80% уверены, что любая смена менеджера, будь то непосредственный руководитель или кто-то из топ-менеджмента организации, влияет на уровень стресса [1].

Здесь можно отметить огромное значение эмоционального интеллекта, как для сотрудников, так и для управленцев. В современных организаций эта компетенция является особенно важной, так как именно эмоциональная взаимосвязь, которая строится на умении понимать и управлять своими и чужими эмоциями, позволяет создавать необходимую атмосферу и корпоративную культуру [2].

В связи с этим всё чаще можно услышать о том, что эффективным инструментом, помогающим в борьбе со стрессом, повышении осознанности и других аспектах ментального здоровья, является медитация.

Само это понятие произошло от латинского слова «meditation», что означает «размышление», и в западной практике оно часто ассоциируется с аутогенной тренировкой – методикой, основанной на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике, которую в 1932 году предложил немецкий врач Иоганн Шульц [3].

Однако медитация – это более сложное явление, которое можно рассматривать как «процесс, посредством которого человек достигает “просветления”, опыт, способствующий росту в интеллектуальном,

экзистенциальном и философском измерениях» [4]. Занимаясь медитацией, не надо делать над собой никаких усилий, не надо ни о чём думать, а только полностью расслабиться и сосредоточиться на внутренних мыслях и ощущениях [5].

Исторически медитация пришла к нам из восточных религиозных и философских учений. Некоторые из самых ранних письменных упоминаний о медитации восходят к индуистским традициям веданты (около 1500 г. до н. э.), но зарождение этой практики происходило ещё в доисторических религиозных обрядах. Эти записи состоят из писаний, называемых Ведами, в которых обсуждаются медитативные традиции древней Индии. Примерно с 500 по 600 год до н. э. развивались такие формы медитации, такие как даосская в Китае и буддийская в Индии, а в 1000-1100 гг. сформировалась дзенская форма медитации, называемая «дзадзэн», которая стала популярной в Японии [4].

Из практики буддийской медитации в конце 80-ых годов XX века сформировался mindfulness-подход, автором которого считается профессор Массачусетского университета Джон Кабат-Зинн. Изучая буддийские традиции, он искал возможности интегрировать буддийскую медитацию, исключив из неё религиозный аспект, в практику оздоровления [6].

Майнфулнесс, или практика осознанности – это комплексное понятие, включающее в себя саморегуляцию внимания с помощью любопытства, открытости и принятия; умение уделять внимания чему-либо в данный момент времени на все 100%, целенаправленно и без осуждения [7].

На сегодняшний день существуют различные исследования, которые подтверждают, что регулярные практики осознанности помогают развивать эмоциональный интеллект и в частности, эмпатию, а положительное влияние mindfulness-подхода на способность концентрироваться улучшает память и помогает эффективнее справляться с поставленными задачами [8].

Многие компании сегодня уже активно внедрили осознанный подход. Так, Google ещё в 2007 году запустила программу «Поиск внутри себя» (Search Inside Yourself). По данным исследований, в результате уровень стресса участников этой программы снизился на 10%, при этом стрессоустойчивость увеличилась на 21%, а эффективность выросла на 28% [9].

Однако существует и критика такого подхода. С одной стороны, она связана с тем, что mindfulness «лечит» скорее последствия, нежели причины. Другими словами, практика осознанности может помочь снизить стресс, но не избавиться от культуры «крысиных бегов». С этой точки зрения, компаниям выгодно внедрять в свою деятельность

практики медитации и осознанности, ведь только в Великобритании потери от стресса на рабочем месте оцениваются в 6,5 миллиардов фунтов стерлингов. При этом, удаление отрицательных мыслей из головы не только делает вас добрее к другим людям, но и с большей вероятностью делает человека более послушным, заставляя смириться, например, с отсутствием достойного вознаграждения за свою работу или дополнительного отпуска [10].

С другой стороны, появилось понятие McMIndfulness, которое означает использование медитации, намеренно или невольно, в корыстных целях, что прямо противоречит буддийским учениям, которые призывают не привязываться к собственному эго и проявлять больше сострадания к окружающим.

Практика McMIndfulness направлена на уменьшение стресса частного лица и не подразумевает никакого интереса к причинам этого стресса. Это не способ пробуждения к всеобщей любви, а средство саморегуляции и личного контроля над эмоциями. Из-за этого отсутствует понимание, что индивидуалистское мировоззрение, которое преобладает в западном обществе, во многом и является причиной возникновения стресса и других «социальных страданий» [11].

Таким образом, использование практик медитации и mindfulness в современном менеджменте представляется неоднозначным. Они действительно способны помочь людям понять себя и стать лучше, однако вне философско-религиозного контекста, в котором они были созданы, могут стать опасным инструментом, который руководство компаний направит на достижение своих эгоистических целей, никак не согласующихся, например, с идеями буддизма.

Список использованных источников:

1. Workplace Trend: Stress Is On Rise (2019). *Forbes*. URL: <https://www.forbes.com/sites/victorlipman/2019/01/09/workplace-trend-stress-is-on-the-rise/?sh=5b88857d6e1b> (дата обращения 08.12.2020).
2. Жмай О. В. Формування емоційного інтелекту як необхідна складова процесу розвитку soft skills. *Ринкова економіка : сучасна теорія і практика управління*. Т. 17, Вип. 2(39) : збірка наукових праць. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2018. – С. 119–132.
3. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: пер. с нем. М. : Медицина, 1985. 32 с.
4. George S. Everly, Jeffrey M. Lating (2013). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Springer Science+Business Media, New York, 2013. – P. 201–202.

5. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога (2-е изд.) / Серия «Психологический практикум». – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 303.

6. Что такое майндфулнесс (mindfulness). *Центр Mindfulness*. URL: <https://mnfs.ru/about/> (дата обращения 08.12.2020).

7. 3 Definitions of Mindfulness That Might Surprise You (2017). *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201711/3-definitions-mindfulness-might-surprise-you> (дата обращения 08.12.2020).

8. Что такое осознанность? (2017). *Mindspot*. URL: <https://mindspot.center/mindfulness> (дата обращения 08.12.2020).

9. Майндфулнес и практика внимательности, или Как используют медитацию в компаниях (2019). *Forbes*. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/375843-mayndfulnes-i-praktika-vnimatelnosti-ili-kak-ispolzuyut-meditaciyu-v-kompaniyah> (дата обращения 08.12.2020).

10. Mindfulness courses at work? This should have us all in a rage (2018). *The Guardian*. URL: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/jan/31/mindfulness-work-employers-meditation> (дата обращения 08.12.2020).

11. How capitalism captured the mindfulness industry (2019). *The Guardian*. URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/apr/16/how-capitalism-captured-the-mindfulness-industry> (дата обращения 08.12.2020).