

2. Кикель, П.В. Математика и математизация / П.В. Кикель. – Минск: Право и экономика, 2018. – 456 с.
3. Левко, А.И. Проблема ценности в системе образования / А.И. Левко, Л.В. Ахмерова. – Мн.: НИО, 2000. – 311 с.
4. Панина, Г.В. Образование как фактор модернизации современного общества / Г.В. Панина // Социология образования. М., 2014. – № 4. – С. 55-64.
5. Пахомов, Н.Н. Кризис образования в контексте глобальных проблем / Н.Н. Пахомов // Культура, образование, развитие индивида. – М.: ИФ ФН СССР, 1990.

## **ДЕСАКРАЛИЗАЦИЯ МЕДИТАЦИИ: МАЙНДФУЛНЕС КАК НОВЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ**

### **DESACRALIZATION OF MEDITATION. MINDFULNESS AS A NEW THERAPY TOOL**

*О.И. Иода*

*A.I. Ioda*

Белорусский государственный университет  
Минск, Беларусь  
Belarusian State University,  
Minsk, Belarus  
*e-mail: aleh.ioda@gmail.com*

В наше время, на фоне растущего во всем мире уровня образованности населения, различные варианты медитации, принадлежавшие ранее исключительно религиозным или оккультным школам, начинают все более входить в сферу интересов широкой общественности и становятся предметом научных исследований, а также находят все большее практическое применение в психотерапии и психологической самопомощи, в виде лишенных всякой мистики прикладных методов.

*Ключевые слова:* медитация; майнфулнес.

Nowadays the interest in various types of meditation previously belonging exclusively to religious or occult schools is growing among the general public together with increase in the level of common education of the population. Thus, appeared scientific research of meditation and developed practical application in psychotherapy and psychological self-help in the form of applied methods devoid of any mysticism.

*Keywords:* meditation; mindfulness.

С момента своего появления все ранние практики медитации существовали в религиозно-сакральном контексте. Первые письменные упоминания о медитации найдены в Ведах (санскр. वेद, véda – «знание», «учение») – сборнике наиболее древних священных писаний индуизма на санскрите, датируемых начиная с XVI века до н.э. Хотя изображения

предположительно медитирующих священнослужителей были обнаружены на керамических печатях времен протоиндийской Харапской цивилизации, датируемых начиная с XXXIII века до н.э., и во множестве других раскопок с более поздними датировками. Наиболее же полные наставления по технике медитации впервые были даны самим Гаутамой Буддой в Анапанасати-сутта и Сатипаттхана-сутта – сутрах, входящих в собрание Трипитака (санскр. त्रिपिटक, Tripitaka – «Три корзины») – свод буддийских священных текстов, образующих палийский канон традиции Тхеравада, записанных в V веке до н.э. на Первом Буддийском соборе. В последующих веках взаимное влияние религиозных традиций обусловило появление различных форм медитации и в авраамических религиях (иудаизме, христианстве и исламе), не только как медитативные чтения молитвенных текстов, характерных для большинства религиозных культов, но и в виде продолжительных безмолвных богослужений, как, например, у квакеров.

В 50-х годах прошлого века, во многом благодаря интересу со стороны путешествующей американской богемы, в Индии появляется светская форма медитации, которая в 60-х годах распространяется также в США и Европе. В новом течении основной упор делается не на духовном развитии, а на снижении стресса и самосовершенствовании. Это привело к появлению нового направления и в медицинских исследованиях. Первым ученым, обратившим внимание научного сообщества на феномен влияния практики медитации на физиологическое состояние человека, был британский кардиолог Г. Бенсон (Herbert Benson) из Гарвардской медицинской школы. В книге «Реакция Релаксации» (англ. The Relaxation Response) была предложена концепция «реакции релаксации», объясняющая благотворное воздействие медитации на сердцебиение, дыхание и биохимические показатели организма, зафиксированное в обширной серии наблюдений [3]. Под «реакцией релаксации» Бенсон подразумевал способность тела во время медитации стимулировать расслабление мышц и органов, как противоположность стрессовой реакции «бей или беги», описанной в 1920-х годах У. Кенноном (Dr. Walter B. Cannon), сопровождающейся выбросом в кровоток адреналина и норадреналина, вызывающим соответствующие реакции организма, как то: повышение давления, головные боли, бессоницу, сердечные приступы и многие другие. Бенсон считал, что более 60% (вплоть до 90%) обращений за медицинской помощью связаны со стрессом.

Видимо, желая семантически отделить современные виды практики от культового наполнения, исторически заложенного религиями в само понятие медитации, американский иммунолог и молекулярный биолог

Д. Кабат-Зинн (Jon Kabat-Zinn), создатель Программы снижения стресса посредством осознанности (англ. Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), вместе со сподвижниками успешно популяризировал термин «майндфулнес» (медитация осознанности) и сегодня такая практика декларирует полное отсутствие религиозного или оккультного компонента в своем содержании.

В одной из самых заметных за последние годы книг, посвященных нашей теме, – «Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию» – автор Д. Сигел следующим образом дистанцирует медитацию от религиозного дискурса: *«Клинические приложения практик медитации внимательности и памятования, разработанные на основе буддийской традиции, стали объектом интенсивных исследований, целью которых было выявление нейронных коррелятов внимательного осознания. Здесь мы видим термин внимательность в том смысле, в каком его пытались отчетливо определить многочисленные исследователи. Эти исследования, охватывавшие большой спектр патологии – от синдромов хронической боли до психиатрических заболеваний, нарушений настроения и тревожности, – показали, что пациентов можно обучить светской медитации внимательного осознания, не связанной с принадлежностью к какой-либо группе или религиозной традиции. Ученые рассматривают существующую две с половиной тысячи лет практику буддизма как форму изучения природы ума и сознания, а не как теистическую традицию. «Чтение ранних буддийских текстов убедит клинициста в том, что Будда был, по сути, психологом». Вполне возможно практиковать основанные на буддийской практике способы медитации и придерживаться буддийской точки зрения на ум и сознание и одновременно исповедовать другие религиозные (либо атеистические) воззрения»* [1, с. 26].

Чем же так замечательна медитация? За последние десятилетия были опубликованы тысячи научных работ, так или иначе исследующих предмет. Кратко рассмотрим одно обзорное систематизированное мета-исследование, проведенное Мадхавом Гоялом (Madhav Goyal) с коллегами в Университете Джона Хопкинса (Department of Medicine, The Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland) [6]. Целью мета-анализа было определить эффективность медитационных программ в терапии расстройств, вызванных стрессом (тревога, депрессия, нарушения настроения, расстройство внимания, употребление психоактивных веществ, нарушения пищевого поведения, расстройства сна, хронические боли, избыточный вес и пр.) в разнообразных взрослых клинических выборках. Из числа рассмотренных 18753 публикаций из ресурсов MEDLINE, PsycINFO, EMBASE, PsycArticles, Scopus, CINAHL, AMED

и Кокрановской библиотеки, вышедших до ноября 2012, с использованием жестких критериев отбора были идентифицированы 47 рандомизированных плацебо-контролируемых клинических испытаний, в которых исследовались 3515 участников. Обработка всех результатов статистическими методами показала влияние майндфулнес медитации на снижение симптомов тревоги (размер эффекта 0,38, [95% ДИ (доверительный интервал), 0,12-0,64] через 8 недель и 0,22 [0,02-0,43] через 3-6 месяцев), депрессии (0,30 [0,00-0,59] через 8 недель и 0,23 [0,05-0,42] через 3-6 месяцев), хронических болей (0,33 [0,03-0,62]) и на многие другие симптомы. Если непредвзятому читателю покажется значение эффективности 0,3 для терапии депрессии не столь высоким, то стоит вспомнить, что средневзвешенный показатель эффективности лечения депрессии антидепрессантами также равен 0,3 [5, с. 1360]. При этом применение антидепрессантов в терапии депрессии на сегодняшний день имеет почти тотальный характер. Около 13 миллионов жителей США, что составляет 6,6% всего взрослого населения, в течение года имеют депрессивные эпизоды, соответствующие критериям большого депрессивного расстройства (Major depressive disorder – MDD) [2, с. 1], большинству из них прописывается лечение антидепрессантами.

Среди всех направлений в изучении воздействия медитации на человека наиболее перспективными исследованиями для объяснения настолько значительного эффекта от воздействия столь неинвазивного инструмента как медитация представляется рассмотрение вопроса в контексте теории крупномасштабных сетей мозга. В исследованиях Сент-Луисского университета им. Вашингтона (Washington University in St. Louis) было показано [4], что медитация осознанности снижает активность «сети пассивного режима» (default mode network, DMN) – крупномасштабной функциональной сети человеческого мозга, ассоциированной с анатомически определяемыми зонами мозга, описанной Маркусом Райхлом и коллегами [9] в 2001 году, отвечающей за блуждающие мысли, появляющиеся в сознании при отсутствии насыщенной задачи или беспокоящего стимула, за так называемый «обезьяний ум». Именно с избыточным погружением в «бесцельные» саморефлексирующие размышления, перерастающие в руминации, исследователи часто связывают ухудшение общего настроения и развитие тревожных и депрессивных симптомов у многих наблюдаемых пациентов [8]. Это далеко не первый пример анатомической локализации нейрокоррелятов для определенных мыслительных процессов, но показанная связь избыточной работы сети DMN с тревожно-депрессивными симптомами позволила предложить новый диагностический биомаркер для контроля эффективности как фармакологического лечения, так и мониторинга

терапевтических эффектов медитационных практик при психических расстройствах [10].

В заключение нашего краткого обзора приведем любопытный пример взаимосвязи идеального и материального – ряд исследований установили, что почерпнутая из буддистского наследия формализованная 8-недельная программа медитации MBSR приводит к морфологическим изменениям мозга [11]: анализ в априорно представляющих интерес зонах подтвердил увеличение концентрации серого вещества в гиппокампе. В анализе всего головного мозга выявлено увеличение содержания серого вещества в задней части поясной извилины, височно-теменном узле и мозжечке в наблюдаемой группе MBSR по сравнению с измерениями контрольной группы. Комплексное исследование показывало, что всего двухмесячная практика медитации приводит к изменению концентрации серого вещества в областях мозга, участвующих в процессах обучения, памяти и регулирования эмоций [7]. Происходит удивительное явление – ментальный процесс медитации (идея) оказывает непосредственное и измеримое воздействие на структуры мозга (материю) без участия таких, казалось бы обязательных компонентов, как воля и действие. Представив эту картину в романтическом ключе, мы можем увидеть, как медитации посылает породившей ее религии прощальный привет.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Сигел, Дэниел. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / Дэниел Сигел. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 336 с.
2. Andrews, P.W. Primum non nocere: an evolutionary analysis of whether antidepressants do more harm than good. / P.W. Andrews, J. Anderson, A. Amstadter, M.C. Neale [Electronic resource]. – Mode of access: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00117>. – Date of access: 14.09.2018.
3. Benson, H. The Relaxation Response / H. Benson. – HarperCollins, 2000. – 240 p.
4. Brewer, J.A. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity / J.A. Brewer, P.D. Worhunscky, J.R. Gray, Y. Tang, J. Weber, H. Kober. [Electronic resource]. – Mode of access: <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>. – Date of access: 14.09.2018.
5. Cipriani, A. Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis / A. Cipriani, T. Furukawa, G. Salanti, A. Chaimani, L. Atkinson, Y. Ogawa, S. Leucht, H. Ruhe, E. Turner, J. Higgins, M. Egger, N. Takeshima, Yu Hayasaka, H. Imai, K. Shinohara, A. Tajika, J. Ioannidis, J. Geddes // *The Lancet*. – 2018. – Vol. 391. – P. 1357-1366.
6. Goyal, M. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. A Systematic Review and Meta-analysis / M. Goyal, S. Singh, E.M.S. Sibinga [Electronic resource]. – Mode of access:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4142584/>. – Date of access: 14.09.2018.

7. Hölzel, B.K. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, S.W. Lazara. – Psychiatry Researches. – 2010. – P. 36-43.

8. Killingsworth, M. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind / M. Killingsworth, D. Gilbert. – Science. – 2010. – Vol. 330. – P. 932.

9. Raichle, M.E. A default mode of brain function / M.E. Raichle, A.M. Macleod, A.Z. Snyder, W.J. Powers, D.A. Gusnard, G.L. Shulman [Electronic resource]. – Mode of access: <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676>. – Date of access: 14.09.2018.

10. Simon R. The default mode network as a biomarker for monitoring the therapeutic effects of meditation / R. Simon, M. Engström. – Front Psychology. – 2015 – P. 776.

11. Singleton, O. Change in Brainstem Gray Matter Concentration Following a Mindfulness-Based Intervention is Correlated with Improvement in Psychological Well-Being / O. Singleton, B. K. Hölzel, M. Vangel, N. Brach, J. Carmody, S.W. Lazar. – Frontiers in Human Neuroscience. – 2014. – P. 1-8.

## **МАНИПУЛЯТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПОЛИТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ КОМИЧЕСКОГО**

### **MANIPULATIVE STRATEGIES OF POLITICAL COMMUNICATION FROM THE PERSPECTIVE OF COMICALITY**

*И.А. Кедровский*

*I.A. Kedrovski*

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

*e-mail: 7478428@gmail.com*

В статье анализируются различные виды комического как эффективные средства воплощения стратегий политического общения в дебатном дискурсе, специфика которого акцентирует примат следующих стратегий: делегитимизации, реификации и самопрезентации. Анализ контекстных примеров высказываний оппонентов Трампа и Клинтон во время предвыборных дебатов в США в 2016 году позволяет заключить, что ирония, сарказм, сатира и юмор эффективны в одновременной реализации нескольких стратегий политической коммуникации, что делает их ресурсными средствами в прагматически насыщенных дискурсивных практиках.

*Ключевые слова:* шоуизация политики; политическая коммуникация; стратегии; дебатный дискурс; виды комического.