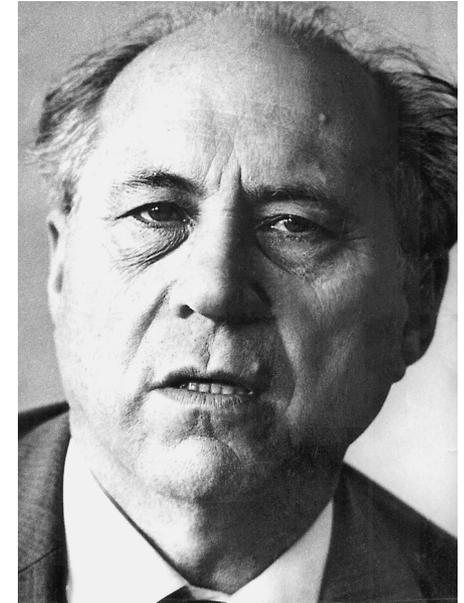


# Саногенное мышление

Подготовила педагог-психолог  
МБОУ «СОШ №16» г. Братска  
Чеховская Татьяна Анатольевна

# Юрий Михайлович Орлов — создатель теории и практики саногенного (оздоравливающего) мышления

- профессор Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова, где в течение 20 лет заведовал кафедрой педагогики и медицинской психологии,
- доктор психологических наук («Потребностно-мотивационные факторы эффективности учебной деятельности»),
- кандидат философских наук («Диалектика абсолютной и относительной истины»),
- профессор педагогики, психологии и философии,
- действительный член международной академии информатизации (МАИ),
- член президиума Московского Отделения общества психологов,
- президент Отделения психологии МАИ.
- Автор книг по психологии личности, воспитанию и оздоровлению человека



Мышление  
человека

```
graph TD; A[Мышление человека] --> B[Обыденное (патогенное)]; A --> C[Оздоровливающее (саногенное)];
```

Обыденное  
(патогенное)

Оздоровливающ  
ее (саногенное)

# Почему безвредное обычное мышление становится патогенным?

Под влиянием обстоятельств, к которым человек не может приспособиться

Отсутствие знаний

Наличие предрассудков и стереотипных шаблонов мышления

# Что делать с отрицательными эмоциями?



Бороться,  
подавить

- Не переживать
- Не показывать
- Молчать
- Не чувствовать

Выразить

- Проявить негативное чувство напрямую
- Выразить так, чтобы от этого никому не было плохо
- Размыслить эмоцию

- Пример. Человека обидели в прошлом году, а сегодня он все страдает от этой обиды. Ему что-то приходит в голову, и он начинает переживать. Таким же образом поддерживаются ревность, чувство вины и неполноценности и т.д. И все это он переживает и переживает. Это сложившийся стиль патогенного мышления.
- Редко кому приходит в голову, что болезни, именуемые психосоматическими, являются следствием того, что мы неправильно думаем. Обычно считают, что здоровье зависит от питания, медицины, экологии. Язва, грудная жаба, лихорадка, опухоли, все – злокачественные и доброкачественные, рассматриваются как результат слабости слизистых, откуда-то взявшихся сбоев работы сердца, заражения, инфекций. Но все это следствие того, что наша философия жизни плоха.

- Философия, которую выбрал себе человек, определяет все его мышление.
- Когда мы думаем неправильно, самые обычные обстоятельства жизни создают стресс.
- А хронический стресс, ведущий к истощению иммунитета, является отцом и матерью многих расстройств, которые почти неизлечимы в рамках традиционной лекарственной медицины.
- И не только болезни, вся судьба зависит от стиля и привычек мышления человека.



# Какова функция эмоций?

- в достижении более полного согласия с окружающей средой.
- Эмоции призваны обеспечить социальное выживание человека.
- Однако эмоции, став длительными, навязчивыми, становятся источником конфликтов и болезней.

Обиженный человек оказывается во власти обиды, все видит и оценивает через обиду. Он глупеет, становится злым. Когда функция эмоции становится чрезмерной, она перестает выполнять свое назначение и становится дисфункцией.

- Мысли, возникающие под влиянием эмоции, не дают информации, как это считают. Они способствуют только реализации программы эмоции. Они ослепляют нас, отрывают от действительности и превращают в автоматы. Эмоциональный человек теряет свою связь с реальностью. Это похоже на временное помешательство.

# Автоматические негативные мысли

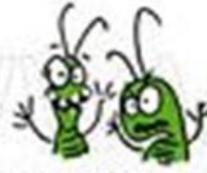
(automatic negative thoughts=ant)



# МОИ ТАРАКАШКИ :)



ОБИДА



МУХАХА С БУГАГОЙ



ЭГОЦЕНТРИЗМУС



МСТЯ



СОБСТВЕННОСТЬ



ИДЕНТИЧНЫЙ  
НИГИЛИЗМУС



ЗЛОПАМЯТСТВО



НАПОЛЕОНИЗМУС



ГОРДОСТЬ



САМОКОБУС



АХИ-СТРАХИ



ЛЮБОПЫТКА



МАНИПУЛЬКА



ПОНТЯГА



НАРЦИССИК

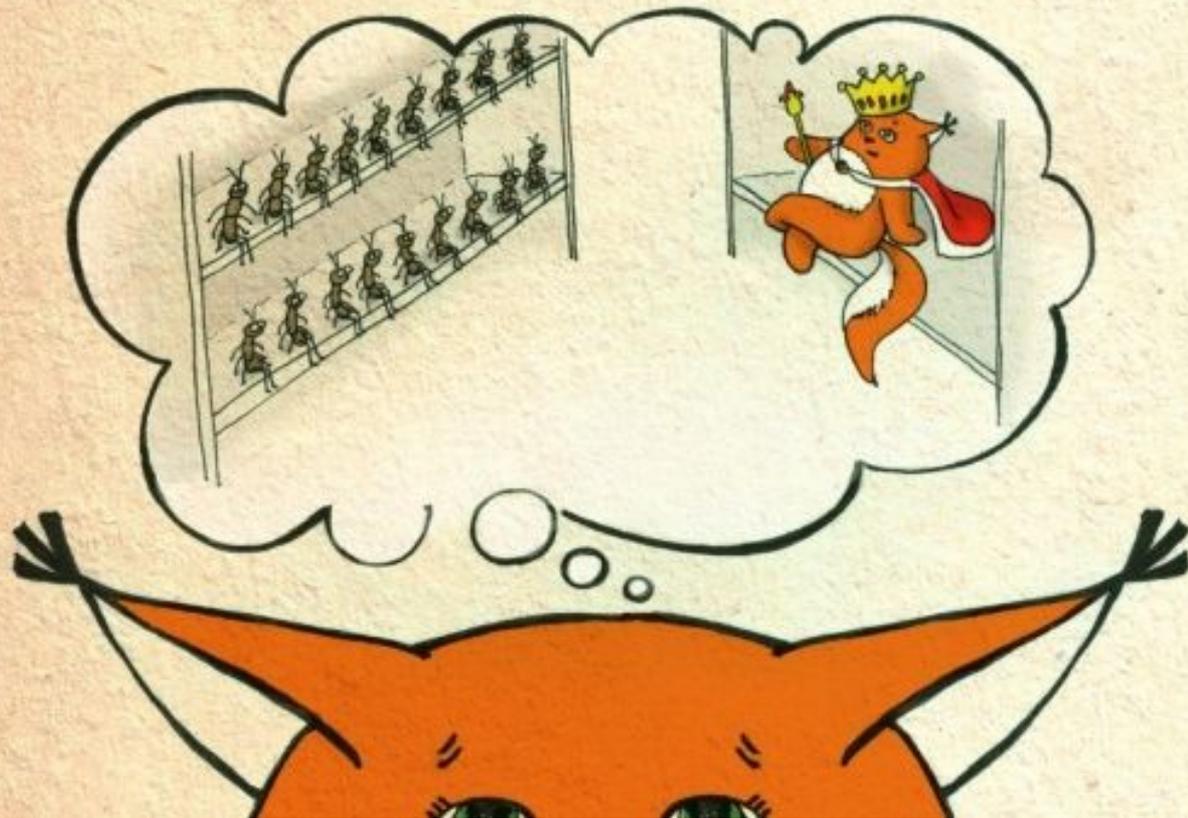


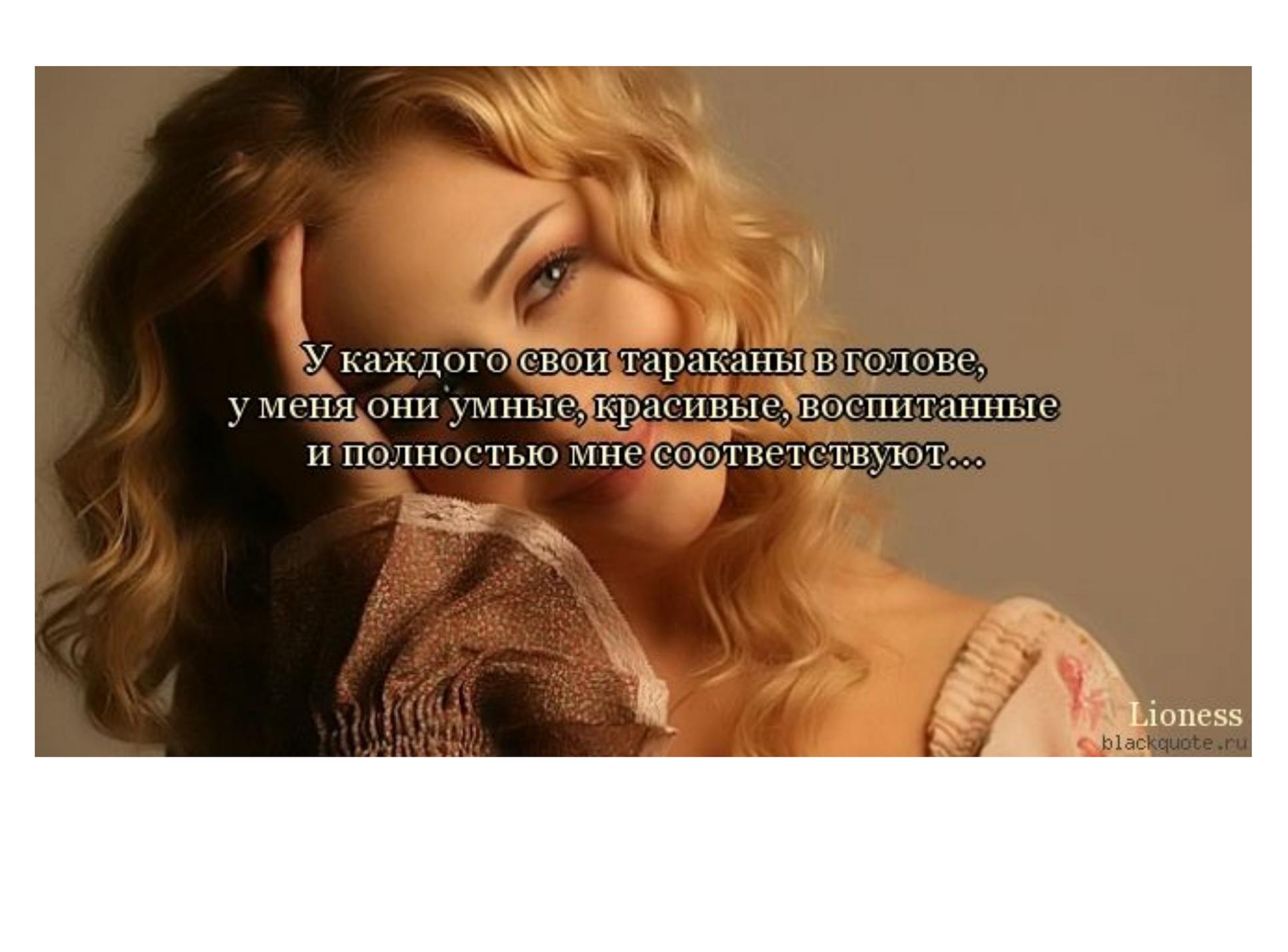
ЛЕНУС  
НЕОБЫКНОВЕНУС



Тараканы  
в пределах нормы.  
26.02.2010

У меня в голове порядок.  
Слева — тараканы, справа — мания величия.





**У каждого свои тараканы в голове,  
у меня они умные, красивые, воспитанные  
и полностью мне соответствуют...**

Lioness  
blackquote.ru

# А как можно работать с эмоцией?

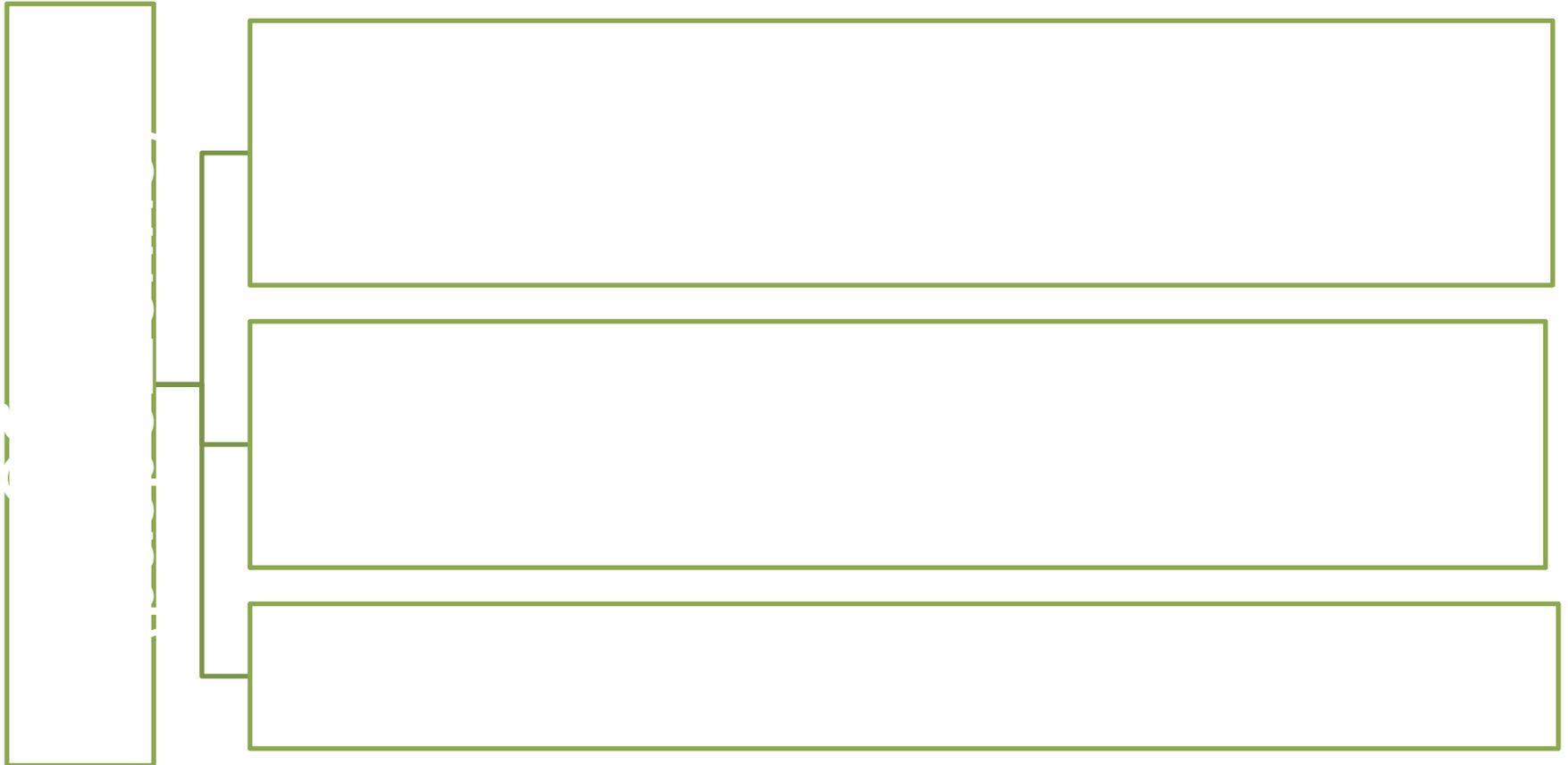
- Эмоцию можно размыслить. Можно отделить эмоцию от своего Я и сделать её объектом восприятия.
- Я-включение – это на жаргоне психологов означает отождествление себя с тем, что происходит.
- Если я отождествляю себя с некоторым ходом мысли, то эти мысли и чувства при этом заряжаются энергией и программируют моё поведение.
- Если же я отделяю от себя чувство или мысль, то это похоже на то, что я передал управление по исполнению этой программы другому. Получается, что чувствует и мыслит кто-то другой.
- Если я это делаю, то чувства и мысли теряют энергию. Это нетрудно проверить. Стоит Вам начать говорить о себе в третьем лице, как Ваше эмоциональное состояние меняется. Попробуйте сделать это. Допустим, Вы обиделись. Скажите так: «Он обиделся на этого человека, потому что думает... Он ожидал, что этот человек... и т.д.».

- Можно и по-другому размыслить эмоцию обиды. Задайте себе вопрос: «Как он(а) должен(а) был вести себя, чтобы я не обиделся?». Ответьте себе честно на этот вопрос. Для ответа на него ум должен будет обнажить Вашу привычку присваивать этому человеку некоторую программу поведения. С помощью этого вопроса открываются двери в Ваше бессознательное.
- Далее подумайте: «Реалистичны ли мои ожидания? Будет ли обидчик вести себя когда-нибудь так, как я ожидаю? Почему он ведет себя таким образом?».
- Убедившись в том, что Ваши ожидания нереалистичны, уместно спросить себя: «Откуда эти ожидания произошли? Что мешает мне принять его таким как он есть?». Ответ на этот вопрос приведёт Вас к признанию реальности другого человека. Такого рода интеллектуальная работа полностью уничтожает эмоцию обиды. Аналогично обстоит дело и с другими эмоциями.

# Самогенное мышление: обида и вина



# Самогенное мышление



# Цитата Орлов Ю.М.:

- "... обыденное мышление, как правило, способствует закреплению и усилению эмоций. Это верно не только для обиды, но и для любой эмоции. Важно то, что эмоциональный стресс зависит от того, как мы сами оцениваем ситуацию. А это, в конечном счёте, определяется нашей жизненной философией.
- Когда мы обижаемся или стыдимся, нам кажется, что эти эмоции, получив удовлетворение, ослабевают. На самом же деле, повторение эмоций усиливает их. Привычка обижаться делает вас всё более обидчивым. А, обидевшись, ваше сознание суживается и вы уже не можете сменить ход мысли, свойственный обиженному человеку, потому что не вы, а уже ваши эмоции обиды правят бал.
- Таким образом, вы оказываетесь в ловушке обиды: вместо того, чтобы понять ситуацию, вы думаете о планах мести или о том, как ущемили ваше достоинство или переживаете за других. Другие варианты уже не приходят вам на ум, потому что ум вам уже не подчиняется. При патогенном мышлении ум подчиняется эмоциям.
- Так что воспитание саногенного мышления состоит в развитии сознательности и способности контролировать умственные операции. ..."

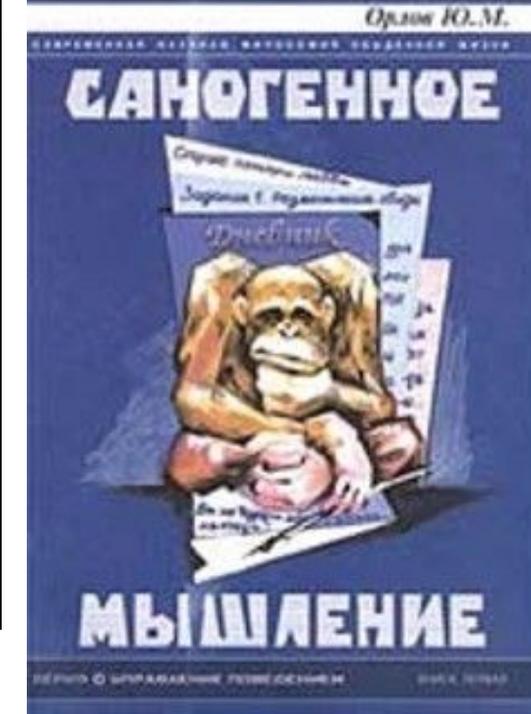
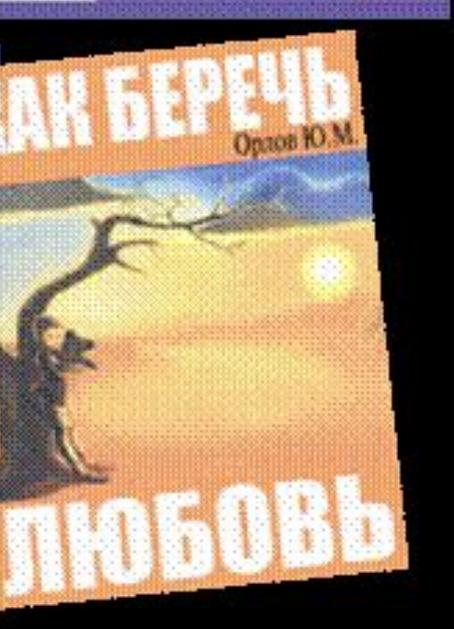
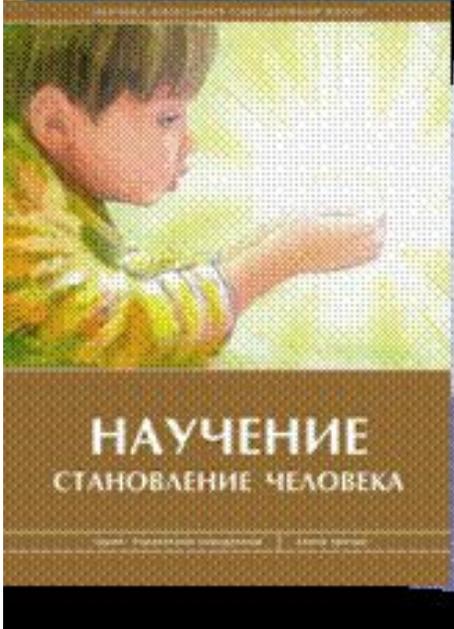
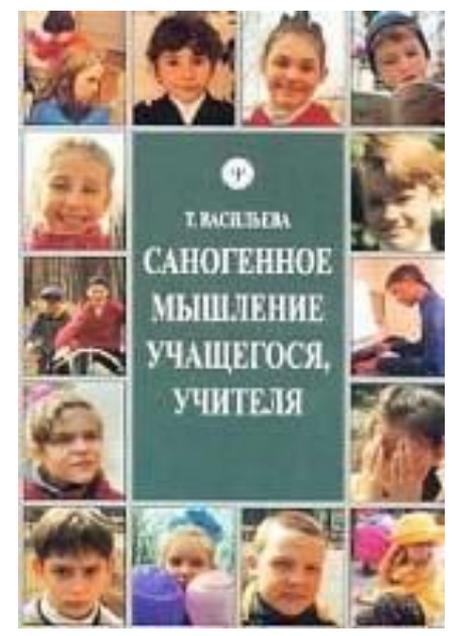
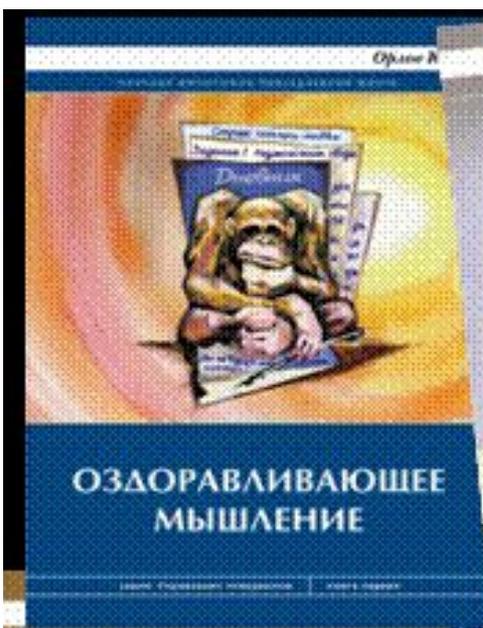
# Методика саногенного мышления:

- обеспечивает высокую степень усвоения новых умственных привычек, вытесняющих опыт прошлого патогенного мышления
- позволяет решать кризисные состояния человека, вызванные различными жизненными обстоятельствами, с помощью психологической поддержки, не прибегая к лекарственным препаратам, которые являются, по существу, той же смирительной рубашкой, только — химической
- метод достаточно успешно применяется при лечении неврозов, психосоматических заболеваний и даже реабилитации наркозависимых пациентов, прошедших, естественно, предварительно интенсивный курс медикаментозного и психотерапевтического лечения,
- это путь к житейской мудрости, здоровью души и тела.

Это не самый лёгкий, но при систематических занятиях достаточно эффективный путь очищения души от страданий и разрушительных эмоций.

- Теория саногенного мышления полностью основана на самосовершенствовании человека.
- Она признает как положительные, так и отрицательные функции эмоций, которые являются продуктом духовной эволюции человека и участвуют в адекватном управлении поведением.
- «В соответствии с традициями современной отечественной психотерапии мы никогда не делим людей на плохих и хороших. Система саногенного мышления усиливает потенциал свободы человека и в этом её сила. ...» (Орлов Ю.М.)





- Саногенное мышление состоит в правильном употреблении уже имеющихся мыслей. Когда Гераклита спросили, что такое мудрость, то он ответил загадочно: «Многознание не научает мудрости». Это можно понять так, что мудрость состоит в правильном употреблении мыслей. Я привёл здесь пример неправильного применения идеи справедливости. Получается тупик. В одном случае от идеи справедливости будет хорошо, а в другом — плохо. Если совсем нет этой идеи, то, наверное, будет ещё хуже.
- На принципе «жена должна быть верна мужу» держится семья, но на этом же принципе основана ревность, которая иногда доводит человека до крайности. Безличный принцип программирует человека. Отелло ревновал Дездемону. Он не мог остановиться до тех пор, пока не выполнил полностью программу ревности и не задушил её. Вот вам пример патогенного и автоматического мышления, когда страсть не даёт возможности обдумать ситуацию правильно.
- Видимо, он действовал, как биоробот, а Яго только стимулировал и поддерживал в нём эту установку. "И что", — спросит критически настроенный читатель, — "значит, по вашему, ревновать не следует совсем?".
- Всё плохо, что не в меру. Ведь, по существу, ревность это сложная эмоция, которая способствует моногамии и осуществляет безличный социальный контроль за половым поведением женатого человека. Это хорошо. Но, плохо, когда эта программа защиты семьи начинает работать автоматически и слепо. Ревность работает через мысль, а когда человек мыслит патогенно, автоматически, то это порождает зло и боль.
- Ещё пример. Когда ваш любимый человек ведёт себя в соответствии с вашими ожиданиями, то вы получаете огромное удовольствие. Однако в случае, когда его поведение отклоняется от ваших ожиданий, вы страдаете от обиды. ..."

- "... Вопрос: Если обиженный упрётся и не захочет корректировать свои ожидания?
- Ответ: Вольному воля. Тогда он должен смириться с тем, что за своё упрямство каждый раз платит болью от обиды. Обжегшись однажды на свечке и осознав свойство огня, даже маленький ребёнок не будет ради любопытства вторично ощупывать пальцами ласкающий глаз огонёк свечи. Он этого не делает просто потому, что осознал отчего ему больно.
- Патогенное мышление делает нас похожими на того дебила, который второй... десятый раз суёт палец в огонь, злится и плачет от боли. Есть люди, которые десятилетиями обижаются на одно и то же и ничто их не может спасти от хронического эмоционального стресса. «Как только я остаюсь одна и отвлекаюсь от дел, — рассказывает мне одна пациентка, — я не нахожу себе места от мыслей. С кем бы, Вы думаете, он изменил мне? С моей лучшей подругой!». Эта обида периодически делает её больной и гневной в течении десяти лет.

- Вопрос: Вы хотите сказать, что тот бессознательный дебил, который сидит в ней, побуждаемый свободными ассоциациями постоянно при удобном случае, суёт свой палец в огонь? По З. Фрейду, наша бессознательная часть души примитивна и лишена чувства реальности.
- Ответ: Это главное заблуждение З. Фрейда, хотя он и утверждал, что, если человек осознает свой комплекс, то постепенно наступит исцеление. Но ведь он не предложил никакой концепции, никакой теории. Его метафоры не описывают умственные операции. Бессознательное — совершеннейший информационный автомат. Отработанное многими тысячелетиями эволюции человека, оно обеспечивает выживание. Однако, этот инструмент без помощи сознания часто употребляется не к месту. СГМ-терапия как раз и должна сделать для женщины, о которой я рассказывал, её боль от обиды сознательной. Сохранять ожидания о целомудрии своего супруга для неё так же болезненно, как для дебила совать палец в огонь и обжигаться в течении десяти лет подряд. Ей нужно было либо принять своего мужа таким, каков он есть и скорректировать свои ожидания, либо расстаться с ним. Но она этого не может. Мысли об этом рассогласовании ожиданий и реальности стимулируют её гнев и агрессию. Но воспитание делает её сдержанной. Её респектабельность, привычка к сдерживанию агрессии делают её гнев бессознательным. Но ведь организм не различает сознательный это гнев или бессознательный. Он делает одно: раз возник гнев — предстоит бой и нужно делать всё, что для этого необходимо. Здесь и повышение артериального давления (АД), свертываемости крови, активирование иммунной системы и т.д. Вот всё это уже осуществилось, а драки то нет! Ничего удивительного в том, что эта женщина страдает гипертонической болезнью. Её ситуация отличается от ситуации упомянутого мной дебила в том, что огонь свечи видим, а её ожидания невидимы и скрыты во тьме бессознательного. Подлинная причина её гнева и обиды — это рассогласование ожидаемого и реального поведения близкого человека, скрыта во тьме бессознательного. СГМ-терапия должна сделать эту боль видимой для умозрения и вылечить больную.
- Саногенное мышление ведёт не только к осознанию бессознательных ожиданий, но и оказывает помощь в корректровке этих ожиданий. То есть это уже терапия, а не только психоанализ. ..."

- "... Любая идея представляет собою некоторую программу поведения, которой человек научается и в результате она действует автоматически. Та же идея может воплощаться в жизнь сознательно. В зависимости от осознания могут быть и плюсы и минусы. Я уже приводил пример со справедливостью, которая может быть источником стресса и одновременно фактором консолидации общества.
- А становление идей или социальных стереотипов происходит по законам научения в процессе социализации личности. Известен фундаментальный закон психологии: если поведение, и умственное в том числе, сочетается с положительным подкреплением, то есть сопровождается удовольствием, то происходит научение этому поведению. Сильнейшим подкреплением, как вам известно, является удовольствие облегчения, избавления от беспокойства и страдания.
- Мысли, возбуждаемые плохой энергией, дают временное облегчение от страдания, переключая энергию переживаний на эмоциональную экспрессию. Это временное облегчение положительно подкрепляет акты патогенного мышления, вырабатывая склонность совершать умственные действия, порождающие эмоцию. Повторяясь, они закрепляются и становятся умственной привычкой. Как я обучаюсь обижаться? Очень просто. Если поведение любимого человека совпадает с моими ожиданиями, то возникает привычка строить эти ожидания и получать удовольствие. Однако наступает момент, когда эти ожидания не подкрепляются. Получается боль, но человек не знает её происхождения. Поэтому если ему объяснить, что его ожидания не реалистичны, то он сможет их осознать и скорректировать в сторону большей реальности. Но если он их не осознаёт, то не может их и изменить, вследствие чего десятилетиями обижается на одно и то же и истощает своё здоровье. ..."
-

- 
- "... В отличие от западного наш вариант психоанализа оперирует совершенно другими категориями и вполне доступен для понимания. Если психоаналитик говорит о кастрационном комплексе, то в СГМ-терапии мы рассматриваем эти симптомы как комплекс возмездия за любое удовольствие, которое воспитано взрослыми, наказывающими ребёнка за любые удовольствия. Это никакого отношения к Эдиповому комплексу не имеет. Ведь цель любого вида психоанализа — дать пациенту возможность понять подсознательные корни своих проблем и тем самым избавиться от связанных с ними эмоций. У нас это получается значительно быстрее и проще, ведь психологическая наука со времен Зигмунда Фрейда не стояла на месте.
- На сегодняшний день в теории и практике саногенного мышления разработаны достаточно эффективные психологические технологии, усвоение которых делает возможным соблюдение тех принципов и требований саморегуляции и управления эмоциями, которые в античности были доступны лишь избранным. Всё это прошло проверку в исследовательских лабораториях, вошло в программы обучения студентов медицинских вузов, получило дальнейшее научное развитие в диссертационных работах.
- Важно подчеркнуть, что наша психотехнология открыта к интеграции с другими системами психотерапии и оздоровления, потому что, прежде всего, это психологически обоснованная исцеляющая философия жизни. Именно поэтому она доступна всем разумным людям.
- Конечно, в зависимости от уровня образования мы предлагаем программы разной сложности. Но общим для всех обучающихся является отработка ментальных навыков и умений саногенного мышления путём ведения дневника анализа эмоций, применения уникальных приемов медитативной графики, позволяющей записывать эмоции для последующего их воспроизведения и изживания патогенного мышления.

- Вопрос: Пожалуйста, ещё несколько слов о наркологических аспектах применения саногенного мышления.
- Ответ: Согласно нашей теории, алкогольное влечение рассматривается как следствие научения алкогольному поведению на разных организменных уровнях. Обида, вина, стыд, боль, ослабевающие при употреблении алкоголя, создают порочную схему подкрепления избавлением, о которой мы уже говорили. Всё это уже давно достаточно хорошо изучено. Алкогольная зависимость возникает вследствие организменного научения в приспособлении и борьбе человека против эмоционального стресса с помощью методов химической защиты.
- Известно также, что срывы, которые часто случаются даже после хорошо проведенного комплексного лечения, чаще всего наблюдаются в особо эмоциональных ситуациях, с которыми пациент не может справиться. Поэтому он снова начинает употреблять алкоголь.
- Но вот, если удаётся обучить таких больных саногенному мышлению, то они учатся контролировать свои патогенные эмоции, что существенно снижает вероятность срыва. Очень многие люди уже почувствовали на себе огромную целительную силу и пользу саногенного мышления, избавившись от хронических страданий и болезней. Так что, вы видите, что система саногенного мышления — это хорошее средство профилактики и реабилитации при различных видах наркозависимости.

- Вопрос: А в чём коренное отличие СГМ-терапии от учения Л.Р. Хаббарда, то есть дианетики, которая усиленно насаждается в России? Я спрашиваю, потому что само слово дианетика означает по-гречески «посредством разума», то есть как разум влияет на тело. Даже бывший председатель правительства страны С.В. Кириенко прошёл курс обучения этому методу. Сайентологи говорят, что эта система эффективна в избавлении от депрессий, разрушительных семейных отношений и т.д.
- Ответ: Эффективных методов много, но среди них мало тех, которые действительно повышают здоровье и благополучие человека. Вы, наверно, знаете, что восточные методы духовного совершенствования полностью основаны на построении полной зависимости ученика от учителя, а колдовство и экзорцизм часто дают незамедлительный эффект.
- Дианетика использует многие достижения современной психотерапии, но только под иными названиями, например, одитинг, и часто достигает положительных результатов. Но я бы не советовал прибегать к помощи дианетики, так как она направлена на создание зависимости пациента от одитора. Причём эта зависимость постоянно усиливается. Дианетика может превратиться в мощное средство манипуляции людьми и добывания денег. Она реанимирует в псевдонаучной форме манихейскую идею проповедника и мистика Мани, которая ещё в III веке н.э. была осуждена христианской церковью. Вот эта манихейская идея отражается и в дианетической теории, когда ум делится на плохой — реактивный, который должен быть очищен, и хороший — аналитический, который никогда не ошибается. Эмоции рассматриваются как объект уничтожения и устранения, как проявления реактивного ума. Это очень удобный подход для воспитания биороботов. Социальная концепция дианетики в соответствии с манихейской идеей основана на резком разделении людей на плохих, изначальных носителей зла, и хороших, хотя идеолог дианетики Л.Р. Хаббард ни словом не оговорился в своей книге о родстве с манихейской идеей.
- СГМ-терапия полностью основана на самосовершенствовании человека, при котором роль учителя почти полностью отсутствует, хотя он всегда, если надо, рядом. Наша теория признает как положительные, так и отрицательные функции эмоций, которые являются продуктом духовной эволюции человека и участвуют в адекватном управлении поведением. В соответствии с традициями современной отечественной психотерапии мы никогда не делим людей на плохих и хороших. Система саногенного мышления усиливает потенциал свободы человека и в этом её сила. ..."