

Архипов И.О.

СИНТЕЗОЛОГИКА:

СИНТЕЗ ПСИХОЛОГИИ И ЛОГИКИ

18+

Илья Архипов

**Как научиться мыслить?
Поможет Синтезология!**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Архипов И. О.

Как научиться мыслить? Поможет Синтезология! /
И. О. Архипов — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Существует ли универсальное средство, способное помочь при огромном спектре жизненных проблем? Да - это формальная логика! Когда логика становится инструментом на службе разума - человек обретает мощный ресурс для изменения своей жизни к лучшему! Испытайте силу психологии и логики на себе! Книга написана практикующим психологом для широкой аудитории. Синтезология - экосистемная психология!

Илья Архипов

Как научиться мыслить? Поможет Синтезология!

Введение

В жизни мы сталкиваемся с массой проблем и задач, требующих решения. Это и профессиональная деятельность, и учеба, и отношения, обеспечение достатка, безопасности, и многие другие.

Не секрет, что, встречаясь с внешними трудностями, или внутренними кризисами, сильными эмоциями, люди пытаются либо игнорировать проблему, либо решить ее. Те, кто игнорируют, чаще всего сталкиваются с давлением извне – со стороны родственников, друзей, начальства, правоохранительных органов. Люди, стремящиеся решить свои проблемы, ищут соответствующие инструменты.

Существует ли универсальное средство, способное помочь при огромном спектре жизненных проблем? Да – это формальная логика!

Когда логика становится инструментом на службе разума – человек обретает мощный ресурс для изменения своей жизни к лучшему!

Чтобы дать конкретные методы, и мотивировать развитие психологической отрасли в логическом русле, я разработал практическую психологическую систему, опирающуюся на логику, средствами которой можно помогать как себе, так и другим.

С помощью простых методов Синтезологии, каждый сможет изменить себя, собственные реакции, осознать причины поступков, повлиять на ход ситуации.

© Архипов Илья Олегович, 2018

Сказка ложь, да в ней намек...

Однажды, один молодой человек почувствовал себя в плохом настроении, никому не нужным, печальным и без смысла к существованию. Пошел он к реке с удочкой и стал ловить рыбу. Вдруг выловил, да не простую, а психологическую. Сказала ему рыбка: «Я тебе пригожусь, я знаю 10 психологических направлений, а, если ты меня отпустишь, научу тебя этой мудрости, и тебе станет легче». Поверил ей парень, отпустил рыбку и вдруг посетило его знание основных направлений психологии.

В одном из них говорилось про сексуальные инстинкты, правящие миром, про страшные силы бессознательного, рвущиеся наружу, предлагалось с этими силами совладать, анализируя свои желания. В другом, жили множество красивых архетипов, сказочных образов коллективного бессознательного, предлагалось вступать с этими образами в контакт через воображение. В третьем описывались бесчисленные «я», субличности, берущие на себя контроль, и следовало искать истинное «я», отбрасывая ложные. В четвертом рекомендовалось разминать «мышечный панцирь», в пятом удовлетворять свои потребности, в шестом думать позитивно, в седьмом быть «Взрослым», в восьмом награждать себя за правильное поведение, в девятом проявить силу воли, в десятом войти в транс и принять новое решение...

Сидит паренек у речки и думает: «Что за фантастика, почему такие расхождения, не могу же я делать десять дел одновременно, сразу верить в абстрактные архетипы и разминать мышечный панцирь, обманула меня рыбка».

Закинул парень удочку еще раз, выловил он другую рыбку, на вид невзрачную, но с большими и мудрыми глазами. И сказала она парню: «Отпусти меня, взамен я дам тебе способ, как

отличить истину от лжи, и ты сможешь решить свои проблемы». Отпустил ее парень, и дала ему рыбка 4 закона логики, упорядочивающие мышление.

Первый гласил – «понятие должно быть точно определено». Посмотрел он на 10 психологий и понял, что большинство понятий являются абстрактными, умозрительными, а значит могут претендовать лишь на фантазию или фантастику, а не на истину в последней инстанции.

Второй гласил – «из двух суждений, одно из которых является простым отрицанием другого, одно из двух ложно». Соответственно, либо «ОНО» есть, либо нет.

Третий закон подсказывал: «если одно из двух истинно, третьего не дано».

Четвертый закон гласил, что «необходимы достаточные основания для того, чтобы считать суждение истинным».

Парнишка стал рассуждать логически:

1. «У меня есть проблема. Эту проблему можно сформулировать как одиночество. Что является одиночеством? Одиночество – это когда все люди бездушные сволочи».

«Тождественно ли это мое определение одиночества, другим определениям одиночества?».

Заглянул он в справочник, и оказалось, что его одиночество и справочное не только отличаются, но и противоречат друг другу.

2. Одно из двух должно быть ложно.

3. Если одно из определений истинно, третьего не дано.

4. Он рассмотрел объективные доказательства. И понял, что не может доказать свою версию одиночества, т.к. она не основывалась на фактах, а только на субъективном убеждении «люди сволочи, если я так чувствую», возникшем под действием эмоций.

Факты были такими:

– сам придумал, что ему изменяют, доказательств измен не было;

– сам «прочел мысли» других людей и стал думать, что с ним больше никто не хочет общаться;

– сам ушел из дома, ни с кем не советуясь;

– сам внушил себе, что в жизни нет смысла;

– сам поверил в то, что единственным выходом из его проблемы было избегание общения;

– сам игнорировал возможности бесконфликтного общения с другими людьми;

– сам представлял себе ситуации катастрофы своей жизни.

И тут его озарило. Всю свою жизнь он думал не логично, импульсивно, иррационально, не разбираясь в причинах и следствиях происходящего. А правильное мышление могло бы все изменить!

Закинул паренек удочку в третий раз, и поймал очень красивую, стройную и приятную рыбку, которая тоже попросила ее отпустить, в обмен на желание. И пожелал он, чтобы была создана универсальная и понятная система помощи людям, основанная на логике. Махнула рыбка хвостиком, и такая система появилась в уме психолога Архипова Ильи, а называется она Синтезология!

И жили все люди, познавшие эту систему – долго и счастливо!

Логика в психологии? Нет, не слышали!

Вся ли психология научна? Как отличить психолога от шарлатана?

Психология, это, все-таки наука, а значит должна опираться на научный метод. Научный метод в свою очередь, обязательно должен опираться на логику.

Учат ли этому психологов? Сложно сказать. Такое ощущение, что логике как таковой даже технических специалистов мало учат, не то что гуманитариев.

Давайте пофантазируем, как бы работали 2 специалиста-психолога, один из которых опирается на логику, другой нет. Для этого обратимся к фундаментальным законам формальной

логики. Фундаментальные они потому, что, отхождение от одного из них, сразу вычеркивает выводы из разряда научных, и такую теорию смело можно назвать лженаучной, или формой галлюцинации, необоснованной выдумки.

Закон тождества

«Иметь не одно значение – значит не иметь ни одного значения».

Любая мысль, понятие, о котором ведется размышление должно быть четко определено. В психологическом консультировании это прекрасно работает, особенно в когнитивной терапии часто проясняется, что конкретно имеет ввиду клиент.

Клиент может заявить «Мне плохо», «Самость меня наказывает».

Нелогичный психолог (НП), подумает: «А, ну понятно, ему плохо, и его это страдает». Логичный психолог (ЛП) прояснит: «Что значит плохо, в какой именно сфере? Что вы понимаете под самостью?»

Вполне может оказаться, что «плохо» означает похмелье, а может и разрыв с партнером, а может что-то еще. И самость – это вовсе не эго, а клиент упорно читал К. Юнга, и подразумевал архетип целостности.

Определив четко понятия, можно на их значении строить дальнейшие рассуждения, а значит этот процесс будет двигаться в сторону истины. В психотерапии истиной может быть точное определение причины психологической проблемы. Зная причину, можно строить лечебный план и достигать поставленной цели.

Цель так же должна быть четко определена. Логичный психолог помогает прояснить и сформулировать достижимую и конкретную цель. Нелогичный будет хвататься то за один симптом, то за другой, кружа вокруг да около.

Четкая определенность во взаимоотношениях так же помогает избежать двусмысленности и психологических игр.

Закон противоречия

«Два суждения, одно из которых является простым отрицанием другого – не могут быть истинны».

О противоречивости людей можно писать романы. Психолог от клиента может часто услышать «Я плохая мать» и тут же «Я же забочусь о своем ребенке». Одно явно противоречит другому, либо верно «я плохая мать», либо «я не плохая мать». Логичный психолог находит подобные противоречия, показывает клиенту на них, тем самым запуская процесс переосмысления убеждений и ценностей у клиента.

Нелогичный психолог, или бытовой психолог при кухонной терапии, пропустит противоречия мимо ушей, вдогонку даст пару избитых советов по уходу за дитем, скажет в духе «все само рассосется, будь сильной, терпи», затем, с чувством выполненного долга останется с мыслями «какой я молодец».

Отмечу в контексте данного принципа, что психолог либо логичен, либо не логичен, одно исключает другое, из этих двух только одно истинно, а третьего не дано. А это уже третий принцип логики.

Закон исключения третьего

«...ничего не может быть посредине между двумя противоречивыми суждениями об одном, каждый отдельный предикат необходимо либо утверждать, либо отрицать».

Если мы рассматриваем «логичный психолог» и «нелогичный психолог», понятия, которые являются простым отрицанием, у некоторых людей может возникнуть соблазн сказать «я умеренно логичен», и это будет третьим суждением, которое исключается при наличии четких определений ЛП и НП. Например, ЛП – тот, который следует в своей работе четырем принципам логики. Тогда умеренно логичен = нелогичен, если он не использует хотя бы один из принципов.

В отношении клиента, например, если взять зависимые отношения, можно рассуждать так: «Клиент зависим от властной фигуры, либо клиент не зависим от властной фигуры». Если клиент утверждает, что «я самостоятельная личность, но ничего не могу делать без разрешения мужа» – такое высказывание будет противоречием, а раз есть зависимость от мужа, следовательно, клиент не независимый, то есть является зависимым.

Закон достаточного основания

«Всякое положение, для того, чтобы считаться вполне достоверным, должно быть доказанным; должны быть известны достаточные основания, в силу которых оно считается истинным».

Утверждения «я так чувствую», «я художник и так вижу» не являются логическими основаниями и доказательствами.

В психологической практике достаточно примеров такой искаженной логики, это прослеживается при свехобобщениях (все мужики – ко...ы), при катастрофизации «жизнь закончена, ведь я не сдал экзамен», при чтении мыслей «я знаю, этот человек задумал мне сделать недоброе», и многих других когнитивных искажениях мышления.

Логичному психологу приходится опускать клиента на землю, апеллировать к фактам, требовать достаточные основания для подобных утверждений.

«Какие факты у вас есть, чтобы утверждать, что все мужчины такие плохие? Вы со всеми мужчинами на планете общались или только с несколькими? Если с несколькими, то они не являются всеми».

Такое логическое построение помогает понять абсурдность убеждения клиента, вера в которое основана ни на чем, или на «мне так в детстве сказали».

Попробуйте сами записать несколько убеждений, которые первые придут на ум, убеждений о себе или других людях – а после перечислите конкретные доказательства и факты, которые у вас есть в пользу каждого убеждения.

Возможно, вас посетит инсайт.

Структура системы и определения

Синтезология – направление практической психологии и система самопомощи, развивающая гармоничную личность через построение целостной картины мира на основе законов формальной логики.

В Синтезологии человек рассматривается как система.

Совокупность всех психических свойств человека (личность) анализируется на предмет противоречий в области психики (картины мира), которая содержит представления и суждения о себе, других, вселенной. Если такие противоречия обнаруживаются, то картина мира считается не целостной, противоречивой, не логичной. Противоречия выявляются при анализе проблемных ситуаций и описываются в виде суждений, представлений, воспоминаний.

Построение непротиворечивой целостной картины мира является основной целью, достижение которой гармонизирует личность.

Достигается целостная картина мира через синтез логичных данных о себе и мире, и устранение противоречий с помощью психологических методик, основанных на законах формальной логики.

Если картина мира человека не соответствует действительности, возникают расхождения между представлением о себе, других и мире, и реальным положением вещей. Такие расхождения в мировоззрении, основанные не на фактах, а на фантазиях, приводят к искажению восприятия и ошибкам мышления. Это искаженное мышление со временем закрепляется как паттерн, и приводит к акцентуации характера и последующим психологическим проблемам.

Что интересно отметить – личную картину мира человека можно рассматривать как продолжение коллективной. Это вовсе не значит, что существует некое неосознаваемое коллективное

бессознательное. Совсем наоборот – есть вполне конкретные носители коллективной картины мира, это люди, особенно родители и значимые взрослые, это книги, СМИ, друзья и знакомые.

Ребенок рождается «чистым» от информации о себе и устройстве мира, у него есть только, компьютерным языком, «железо», на которое можно установить психические программы. Так общество и поступает – посредством процесса социализации ребенок получает алгоритмы действий, информацию, опыт.

Теперь представьте, что с детства какая-то область знаний или не догрузилась, или загрузилась с ошибками. На основе этих ошибок полученный опыт интерпретировался неверно, и, спустя годы, человек живет с искаженными представлениями о себе, других людях, мире в целом.

Кроме того, даже если проигнорировать вероятность ошибок при воспитании, человек мог не научиться отличать свои умозаключения, от чужих идей и убеждений, или он вообще не был научен делать умозаключения.

Тогда он будет всю жизнь жить чужим умом, бояться отойти от фанатичной веры в выученный способ существования. Так же он может начать протестовать против чужих желаний. Все это варианты, приводящие к противоречиям – внутренним, и внешним.

Отличительные черты и преимущества Синтезологии:

1. Доступность понимания и проверяемая достоверность – не содержит сложных психологических терминов и абстрактных вымыслов;

2. Простота метода – достаточно понять законы логики, и следовать алгоритму самостоятельной работы;

3. Вторичные выгоды – помимо решения психологических затруднений, формируется и тренируется логическое мышление, развивается здоровый скепсис, и привычка оперировать доказанными фактами;

4. Так как мышление, представление, воспоминание непосредственно связаны с телесными реакциями и поведением (а во многих случаях являются пусковым механизмом), то положительные изменения в картине мира в сторону непротиворечивости способствуют исчезновению причин, вызывающих нежелательные эмоции, реакции, поведение;

5. Универсальность – применимость в бытовых ситуациях, науке, образовании, психологии;

6. Содержит достаточный перечень видов противоречий и ресурсных способов их разрешения;

7. Предполагаемый спектр проблем, решаемых с помощью методики не уже спектра проблем, решаемого с помощью когнитивно-ориентированных методов психотерапии, а именно: изменение представлений о себе, повышение самооценки, решение проблем постановки цели, сложностей в принятии решений, трудностей достижения желаемого, избавления от неактуальных эмоций и стремлений, коррекция поведения, налаживание отношений, и другие;

8. Эффективность, ориентированность на краткосрочный результат;

9. Открытая «платформа» – возможность дальнейшей разработки и совершенствования психологических методик на основе логики;

10. Ориентированность на проверку других психологических систем и направлений на предмет логичности и соответствия научному методу.

Этапы решения проблем в Синтезологии:

1. Диагностика – выявление причин нежелательных реакций и поведения через обнаружение наличия противоречий в картине мира;

2. Формулирование желаемого результата и явлений, мешающих его достижению, составляющих главное противоречие;

3. Разрешение противоречий при помощи специальных процедур, позволяющих определить вид противоречия и соответствующий логический метод, способствующий устранению противоречия;

4. Проверка наличия проблемы после разрешения противоречия и интеграция нового логичного суждения в целостную картину мира.

Основные понятия:

Личность – совокупность всех психических свойств индивида, приобретенных в процессе индивидуального развития и социальных отношений.

Гармоничная Личность – совокупность всех психических свойств индивида, согласованных между собой в упорядоченную структуру, не имеющую логических противоречий.

Картина мира (общее определение) – совокупность основанных на мироощущении, мировосприятии, миропонимании и мировоззрении представлений, знаний и мнений человека о мире.

Целостная картина мира – совокупность согласованных и логически систематизированных представлений о себе и окружающем мире, основанная на фактах.

Противоречие – взаимоисключающее отношение двух понятий и суждений, каждое из которых является отрицанием другого.

Логика (формальная логика) – наука о формах и законах правильного мышления. Изучает только формы мышления, без учета его содержания, отвечает на вопрос «как мы мыслим».

Мышление – совокупность умственных процессов, лежащих в основе познавательной деятельности; образование суждений и умозаключений путем анализа и синтеза понятий.

Форма мышления – способ выражения мыслей, или схема их построения.

Понятие – форма мышления, обозначающая объект или признак объекта.

Суждение – форма мышления, которая состоит из понятий, связанных между собой, и что-либо утверждает или отрицает.

Умозаключение – это форма мышления, в которой из двух или нескольких суждений, называемых посылками, вытекает новое суждение, называемое заключением (выводом).

Синтезологический метод – последовательность процедур, производимых в мышлении, приводящая к отказу от картины мира, основанной на ложных понятиях и суждениях, с последующим формированием гармоничной картины мира.

Ошибки мышления – состояние, которому свойственна рассогласованность психических свойств индивида, логические противоречия, нарушение причинно-следственных связей мышления.

Примеры ошибок мышления:

– подмена понятий (конкретного абстрактным, положительного отрицательным, собирающего не собирающим, единичного множественным, существующего несуществующим, определенного неопределенным и наоборот);

– подмена тождества понятий (синонимы вне контекста, двусмысленность понятия);

– сочетание противоречащих понятий;

– вывод без учета согласованности времени, места, контекста;

– вывод с опорой на ложное суждение;

– отсутствие достаточного основания для умозаключения.

Ограничивающая установка – неосознанное психологическое состояние, внутреннее качество субъекта, базирующееся на предшествующем опыте, в котором присутствовала иррациональная убежденность, не основанная на фактах и логике.

В норме установки в сознании группируются по понятийным логическим уровням, т.к. наиболее объемные понятия доминируют над менее объемными.

Логические уровни – объективная и логически обоснованная классификация понятий по иерархии и подчиненности друг другу.

При отклонении от нормы, понятия низшего логического уровня могут доминировать над понятиями высшего, нарушая законы логики. Например, сравним понятия «небо» и «туча», «туча» часть понятия «небо», следовательно, логический уровень «неба» больше по объему. «Туча» не включает в себя понятие «небо», так как она его часть.

Синтез (др. греч «соединение, связывание») – процесс соединения ранее разрозненных вещей или понятий в единое целое, систему.

Система (др. греч «составленное из частей, целое, соединение») – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует целостность и единство.

Сказка про Фому, или как логика сделает вас свободными

Жил-был в давние времена человек, который потерпел кораблекрушение на необитаемом острове, и звали его Фома. Жизнь у него была до этого нервная, наполненная стрессом и разными конфликтами. На острове же было безопасно, сытно, но одиноко. Однажды, стали всплывать из прошлого различные воспоминания, картинки, мысли, эмоции. Большая часть из них была неприятна Фоме, он страстно хотел от всего этого избавиться, да не знал, как. В это время, к берегу прибило деревянный сундучок, в котором была лишь одна книга. Стал он ее изучать и применять к своим психологическим проблемам – и вот что получилось...

(за пару дней до находки)

...Смотрел наш герой на окружающую природу, не замечая ее красоты. Кругом ему мерещились звери, ядовитые пауки и змеи. Если где-то в теле чуть кольнет или зачесется, видел он в этом последние дни своего существования.

Воображение не на шутку разыгралось, он представлял себе картины, в которых волны цунами смывают его крошечное тело с поверхности суши. Фантазия о себе была как о несчастном никчемном потерянном существе.

Вспоминал Фома похожие ситуации, когда жизнь висела на волоске, когда его били в детстве родители, а потом и сверстники. Много ситуаций всплывало, приносящих боль.

От нахлынувших представлений и воспоминаний, он чувствовал себя подавленным, при этом со всей возможной силы старался сдерживать сидящий в глубине страх, прикрывая его обидой на все существование.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.