

ЮРИЙ ОРЛОВ

ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ  
САНОГЕННОЕ  
МЫШЛЕНИЕ



КАК ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ  
ЭМОЦИИ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

**ПРАКТИЧЕСКАЯ САМОТЕРАПИЯ**



**Юрий Михайлович Орлов**  
**Оздоровливающее**  
**саногенное мышление**  
Серия «Энергия здоровья»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68509367](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68509367)*

*Оздоровливающее саногенное мышление: Эксмо; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-177985-6*

### **Аннотация**

Книга представляет собой сборник избранных трудов известного советского и российского психолога, доктора психологических наук, кандидата философских наук, профессора Юрия Михайловича Орлова, разработавшего теорию и практику особого вида мышления, приводящего к уменьшению страдания от негативных эмоций.

Саногенное мышление (СГМ) – («sano» /лат./ – исцелять, оздоравливать, утешать, ободрять, приводить в порядок и «geno» /лат./ – (по)рождать) – то есть мышление, которое исцеляет, оздоравливает, утешает и ободряет.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

От автора	5
Часть 1	13
Философия обыденной жизни	13
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Юрий Михайлович Орлов**  
**Оздоровливающее**  
**саногенное мышление**

© Оформление ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

# От автора

Мы привыкли думать, что наше здоровье зависит от питания, медицины, экологии и, наконец, от человеческих отношений. Но мало кто знает, что наше здоровье и благополучие зависят от жизненной философии, составляющей принципы нашего мышления. В результате 30-летней практики психологического консультирования людей, находящихся в кризисе, болезни и неудаче, я всегда добивался успеха, если мне удавалось изменить жизненную философию человека. Так возникла теория и практика саногенного мышления<sup>1</sup>.

Примерно 15–20 лет тому назад я приступил к разработке теории эмоций, основанной на представлении о том, что они имеют внутреннюю структуру. Я выдвинул предположение, что любая эмоция, которую принято рассматривать в качестве чего-то спонтанно возникающего, как проявление бессознательного, на самом деле имеет точное определение на языке умственных операций, на языке определенной программы, в результате которой бессознательно и возникает некоторая эмоция, а человек осознает только ее результат. Следуя этой гипотезе, удалось исследовать высшие эмоции, такие как обида, вина, стыд, зависть, ревность и другие.

---

<sup>1</sup> СаноГенное Мышление (СГМ) (*sano /лат./* – исцелять, оздоравливать, утешать, ободрять, приводить в порядок и *генo /лат./* – (по)родить) – то есть мышление, которое исцеляет, оздоравливает, утешает и ободряет.

Мое открытие состоит в том, что мне удалось описать психическую структуру этих эмоций с точки зрения «поведения ума», операциональных программ поведения, вырабатывающих ту или иную эмоцию. Передо мной предстала внутренняя структура эмоции со всей ее очевидностью! И когда я увидел, что это можно обнаружить и экспериментально доказать, тогда я разработал систему саногенного мышления.

Еще З. Фрейд утверждал, что если человек осознает свой комплекс, то постепенно наступает исцеление. Но в его подходе не описываются умственные операции. Так вот, когда встала задача постижения человеком того, что делает ум, когда он обиделся или ему стало стыдно, то оказалось, что такое знание невозможно получить из самонаблюдения. Это знание приносится извне, как результат достижений всей психологической науки, науки о поведении, информационной теории и т. д. И когда мы, вооруженные этими знаниями, переходим к рассмотрению того, как это осуществляется, то обнаруживается, что такие эмоции, как обида, или вина, или стыд, состоят из абсолютно (геометрически) точных умственных операций. Поэтому, когда я обучаю структуре обиды, вины или других эмоций, уменьшается вероятность того, что учащийся будет чувствовать себя виноватым, обиженным.

Существует множество подобных психотерапевтических приемов. В психосинтезе Ассаджиоли есть очень полезная методика ведения дневника. Я стараюсь, чтобы человек, обу-

чающийся умению анализировать свои переживания, мог иметь точки опоры. В данном случае – в дневнике, который он ведет. Дневник может оказаться полезным, например, если человек обиделся на кого-то и пришел к выводу, что в групповой психотерапии нет необходимости.

Ж.-П. Сартр говорил, что все наши эмоции – результат действия магического сознания. С точки зрения саногенного мышления магическое сознание естественно для человека. А саногенное мышление – это изживание магии. Конечно, магию мы изживаем не полностью. Ведь в чем суть магии? В том, что я как бы присваиваю реальности ту самую сущность, которая существует и во мне. Разрабатывались ритуалы, с помощью которых можно было «влиять» на поведение различных систем – природных (например, на погоду) или человеческих. Оказалось, что магия особенно эффективна в управлении поведением людей, потому что если вы верите в ритуалы, направленные на изменение поведения людей, то магия на вас действует. Вся магическая медицина основана именно на этом (например, филиппинское хилерство и т. п.). Но одно дело, если магические приемы используются вслепую, и совершенно иное дело, если человек сам осознает, что он делает.

Прорыв, осуществленный саногенным мышлением в области духа, состоит еще и в том, что человек сам разбирается со своими проблемами. Все психотерапевтические школы основаны на представлении о том, что есть психотерапевт и

есть клиент. Психотерапевт должен помочь ему разобраться с его проблемами. К. Роджерс сделал существенный шаг вперед. Он сказал: «Нет, все зависит от самого клиента. Я ему только помогаю – сижу и эмпатически слушаю, даю ему обратные сигналы, принимаю его таким, каков он есть, и т. п.» Это произошло в 1942 году. Колоссальный прорыв, совершенный во время грандиозного насилия человека над человеком... Конечно, К. Роджерс оставил значительный след.

Если взять восточные учения, например оккультино-эзотерическую школу Г. Гюрджиева, то мы увидим, что автор школы исходит из предположения, что учитель и ученик находятся в отношениях абсолютного детерминизма. Вся тренировка, так называемые танцы Гюрджиева, в сущности, сводятся к единственному приему: все ученики должны замереть по сигналу, скажем, по движению пальцев учителя. Этот навык тренировался до автоматизма. Ученик служил своему учителю безоговорочно. Да и весь Восток держался на этом. Это удивительная теория. В конечном счете она совершенно бесчеловечна и ложна! Рассказывают случай, когда гуру щелкнул пальцами, и ученик замер в канаве. В канаву же быстро прибывала вода, и ученик в результате едва не утонул! С точки зрения гюрджиевского учения это рассматривалось как высшее достижение ученика. Вообще танцы Гюрджиева, посредством которых производилось систематическое зомбирование учеников, производили огромное впечатление на обывателя. И, несмотря на всю критику, в

истории психотерапии гюрджиевский подход остался! Я думаю, что некоторые люди нуждаются в том, чтобы ими жестко управляли, и они исцелялись под таким влиянием. Это вполне естественно и подобно тому, как маленький ребенок обучается чему-то под жестким руководством родителей. Но ведь мы живем в совершенно иную эпоху. И система саногенного мышления исходит из совершенно других предпосылок: в ней считается, что если человек владеет всеми методическими разработками и в соответствии с ними регулярно и систематически работает над собой, то он вообще не нуждается в учителе! Система саногенного мышления усиливает потенциал свободы каждого человека, и в этом ее сила.

Я с удивлением обнаружил, что саногенное мышление оказывает огромное влияние на психосоматические заболевания. Другими словами, это различные болезни тела, вызванные отрицательными эмоциями и состоянием сильного эмоционального стресса. Причем более половины случаев гипертонической болезни, рака, заболеваний щитовидной железы, гастрита, язвы желудка, ревматоидных артритов, кожных и других заболеваний современная медицина относит именно к психосоматике.

Саногенное мышление – это один из самых надежных путей к житейской мудрости, здоровью души и тела. Эта методика обеспечивает высокую степень усвоения новых умственных привычек, вытесняющих опыт прошлого патогенного мышления. Это не самый легкий, но при системати-

ческих занятиях достаточно эффективный путь очищения души от страданий и разрушительных эмоций. Саногенное мышление позволяет разрешать 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.

Вообще за появление теории саногенного мышления нужно благодарить застой и оцепенение, которое царило в нашем обществе. Сегодня над этим работать невозможно! Мы вынуждены думать о том, как заработать себе на жизнь. А для того чтобы создать свою систему, я примерно двадцать лет не интересовался ничем другим! Мне как заведующему кафедрой платили в 70-х годах около 500 рублей. Это была очень высокая зарплата. Я мог думать только о своем деле. Никто меня не спрашивал, хорошо или плохо я работаю. Члены партийной ячейки мыслили патогенно, но, хотя я был беспартийным, мне удавалось с ними ладить. Такое проникновение вглубь проблемы, размышление над сутью возможно для человека, который не принадлежит ни к какой школе. Я не принадлежал ни к какой школе. Я делал вид, что разделяю эту худосочную теорию деятельности Леонтьева, которая, в общем-то, завела психологию в тупик. В любой школе я находил изъяны и противоречия. Я считал, что не надо принадлежать ни к одной школе. И поэтому создал саногенное мышление.

Начиная с И.Г. Фихте, принято считать, что нравственное здоровье человека зависит от того, какой философией он владеет. Саногенное мышление может быть классифицировано как научная философия обыденной жизни. Та философия, по которой теперь сдают экзамены, обслуживает партии, организации, общественные движения и науку – такая философия отдельного человека не обслуживает. А античная философия обслуживала именно каждого отдельного человека. Так, Эпиктет вел свои беседы, и каждый мог их посещать, заплатив ему копейки. Я обнаружил, что эти беседы во многом построены по принципам саногенного мышления (на том уровне знаний, конечно)! С этой точки зрения каждый человек создает свою теорию жизни в определенном контексте. Скажем, влюбленный и вступающий в брак создаст философию любви и брака, семьи. Есть философия профессии. Отелло имел свою философию ревности. Философия – это основание мировоззрения человека, определяющее стиль его мышления и в конечном счете определяющее поступки и кризисы, в которых он оказывается. Поэтому, когда у человека философия плохая, он больной, ему плохо. А хорошая философия должна вывести его из этого состояния. Саногенное мышление дает именно такую нормальную философию.

Впрочем, здесь я ничего нового не сказал. Этому учил еще Спаситель. Почему христианство с такой силой распространилось? Потому что оно предлагало лучшую философию.

фию жизни.

Москва, 1999 г.

# Часть 1

## Что такое саногенное мышление

### Философия обыденной жизни

**Саногенное мышление** – это научно обоснованная философия обыденной жизни. Однако обучение этому мышлению предполагает не только усвоение некоторой философии, но и психологии мышления.

### О мудрости

Это слово редко употребляется в обыденной жизни. Обычно, говоря «этот человек умный», подразумевают мудрость. Человек обычно оценивается другими как глупый по его ошибочным поступкам, когда его поведение оказалось неадекватным обстоятельствам. Истина и мудрость сходны. Под истиной понимаются правильные мысли, а под мудростью понимается правильное поведение. Однако правильные поступки определяются обладанием истиной, правильными мыслями. Под словом «правильный» мы имеем в виду не соответствие мыслей правилам логики, а мысли, обеспечивающие человеку правильное поведение. Именно по тому, как

человек живет и поступает, мы судим о его мудрости.

Если поведение человека приводит к благополучию, то полагают, что у него хорошая судьба или ему «везет». Когда говорят, что «дуракам везет», то приводят любые основания, почему везет, и мало кто объясняет это тем, что человек мудр и думает эффективно, правильно оценивает ситуацию, свои возможности и возможности тех сил, которыми он пользуется. Это невозможно без мышления. Согласимся с тем, что мудрость определяется именно тем, как человек думает. Большинство русских сказок об Иванушке-дурачке показывают, что он не только поступает иначе, чем его весьма умные братья, но и думает иначе.

## О судьбе

Все знают ходячее выражение: «Повторяя поступки, создаешь привычку, сеешь привычки – пожинаешь характер, а характер создает судьбу». Если от мыслей зависят поступки и их последствия, то, оказывается, судьба зависит от стиля и привычек мышления человека. Но поскольку свои ментальные привычки мы не осознаем, то не понимаем судьбы. Она кажется нам иррациональной, потусторонней, таинственной. Постижение своих ментальных привычек приведет к познанию своей судьбы. Свои поведенческие привычки мы осознаем, так как другие видят их, и если они дурные, то указывают на них. Однако наши умственные привычки не видимы

для других и для самих себя. Никто на них нам не указывает, и поэтому мы их не осознаем.

## **Здравомыслие и благополучие**

Стиль мышления определяется философией человека. Желает он или не желает, человек вынужден создавать свою философию применительно к тем типичным обстоятельствам, которыми он озадачен. Именно в связи с необходимостью осмысления повторяющихся обстоятельств создается философия жизни. Это может быть философия брака, семьи, дружбы, труда, борьбы, обогащения и т. д. В зависимости от того, что сейчас для человека актуально. О хорошей философии говорят как о здравомыслии. Имеется в виду здоровое мышление. Сделаем вывод: хорошая философия ведет к благополучию и хорошей судьбе.

Философы пренебрежительно относятся к житейскому разуму человека, к его практической философии, считая, что здравый смысл пригоден только для домашнего употребления. Однако это не так. Но, чтобы убедиться в этом, сначала подумаем о философии как таковой.

## **Философия и мудрость**

Под философией понималась любовь к мудрости. Первая

часть слова обозначает любовь, вторая – мудрость. Это не точно. Философия как раз и есть сама мудрость. Через тысячелетия до нас дошло некое событие. Когда Гераклита спросили о философии, то этот мрачный человек, живший в солнечном Эфесе, прекрасном городе на берегу Средиземного моря, с печалью в голосе сказал: «Многознание не обучает мудрости».

Сегодня из этого высказывания можно извлечь несколько выводов. Во-первых, мудрость все-таки связывается со знанием; по-видимому, по Гераклиту мудрость состоит в правильном употреблении знания. Во-вторых, мудрости можно научиться, хотя многознание само по себе не мудрость, не интуиция и не дар богов, а продукт познания. Следовательно, мудрости можно научиться. Чему учиться? Научиться правильно, мудро употреблять знание, которое у вас есть.

Посмотрим, как мудрость и глупость в обыденной жизни проявляются как следствие неправильного употребления знания. Клиентка, образованная женщина, к примеру, сдала экзамен по психологии и точно знает, что любое поведение, если оно подкрепляется удовольствием, усиливается, так как происходит научение. Итак, она имеет знание. Из краткой беседы с ней я узнал, что она правильно употребляет это знание, например, в дрессировке собаки. Когда щенок Пупс случайно становился на задние лапы, она давала ему что-нибудь вкусное и нежно трепала загривок. Со временем, когда Пупс становился на задние лапы, она точно знала: пес голоден.

Она, не жалея времени, периодически щелкала пальцами и ждала, когда пес сдуру после щелчка встанет на задние лапы, и после этого угощала его кусочком пирожка и снова трепала загривок. Благодаря ее мудрости разнообразились взаимоотношения с собакой, улучшилась ее жизнь и ценность собаки. Она часто развлекала гостей талантами собаки. Но, мудро употребляя свое знание применительно к собаке, она не всегда правильно применяла его к себе и мужу.

Всякий раз в конфликте, когда ее муж становился гневен и агрессивен, она делалась ласковой и нежной. Она ласково трепала ему загривок, после чего часто происходило сладкое примирение в спальне. Она научилась применять знание для усмирения мужа. Но это была кажущаяся мудрость, так как женщина не знала последствий этого метода. В конечном счете оказалось, что это уже глупость, чреватая болезнями. Посмотрим на конкретную глупость.

Постепенно вследствие научения агрессия и гнев мужа получают подкрепление нежностью и лаской. Агрессия и гнев вследствие научения становятся как бы прелюдией к половому акту. Половое влечение делает мужа уже не ласковым, а агрессивным. Создается садомазохистский комплекс. Агрессия завершается половым наслаждением. Попутно у женщины формируется способность наслаждаться оскорблением и даже болью, что принято называть мазохизмом. В ее организме боль и оскорбления при проникновении в сознание трансформируются в удовольствие. Но это еще не вся

глупость от неправильного употребления знания о научении.

Организм моей клиентки научился реагировать на гнев мужчины половым влечением. А теперь представьте мою клиентку на работе, где мужчина-начальник иногда бывает гневен по поводу ошибок, которые она допускает в работе. Помимо того что она испытывает страх, ее организм на это реагирует заученным и известным нам способом. Ее половые органы помимо сознания и волн готовятся к совокуплению и на подпороговом уровне реагируют на ситуацию. Но привычного удовлетворения, естественно, не происходит. Такого рода органические фрустрации, повторяясь, вызывают воспаление в половых органах. Она имеет неинфекционное воспаление, которое ставит в тупик гинеколога. Микробов вроде нет, а воспаление есть. Микробы потом появятся, и все станет на свои привычные для гинеколога места. Нечто похожее способствует и развитию простатита у ее мужа, так как в гневе на своих сотрудников или коллег он часто испытывает странные ощущения в промежности.

Итак, очевидно, что в первом случае эта женщина проявляет мудрость в правильном использовании знания закономерностей научения в обращении с собачкой и глупость в использовании этого же знания применительно к самой себе. Она по умолчанию считает, что человек стоит выше закономерностей научения и они не него не действуют. Можно привести много примеров, но и этих достаточно, чтобы сделать вывод: мудрость и глупость существует не вообще, а

применительно к конкретному месту и типу жизненной задачи. Второй вывод, который можем сделать из сказанного, состоит в признании того, что разные знания имеют различный потенциал мудрости.

Читатель увидел, какой потенциал мудрости скрывается в знании законов научения. Для приобретения этого знания и для того, чтобы сдать экзамен по психологии, требовались минуты, а научиться правильному применению его не хватит и целой жизни. А знание законов термодинамики требует целого семестра умственной работы студента. Однако в обыденной жизни это знание имеет ничтожный потенциал мудрости. Задача человека состоит в том, чтобы потенциал мудрости, заключенный в различного рода знаниях, сделать действительной мудростью. Саногенное мышление состоит в том, чтобы потенциал мудрости, заключенный в психологическом знании, сделать действительной мудростью.

## **Предвидение – признак мудрости**

Древние римляне не только ходили на бои гладиаторов, вели войны, обращали в рабство пленников, дрались на улицах Вечного города в период избирательной кампании, изгоняли астрологов и создавали римское право. Они, в отличие от сегодняшних образованных жителей Москвы, интересовались еще и философией обыденной жизни и применяли ее в практических целях. Когда античного философа Эпиктета

спросили о мудрости, он сказал, что мудрость состоит в различении вещей, которые от нас не зависят, и вещей, которые от нас зависят.

Это изречение содержит колоссальный потенциал мудрости, и неудивительно, что оно прошло через века и известно сегодня и нам. Однако трудно извлечь всю мудрость, которая заключена в этом простом и на первый взгляд банальном изречении. Попробуем это сделать хотя бы в первом приближении.

Это знание позволяет в первом случае принимать вещи такими, какие они есть, и приспособливаться к ним. Во втором же случае, когда вещи от нас зависят, мы можем активно изменять их в соответствии с нашими желаниями и повышать свое благополучие. Мудрость состоит, таким образом, в искусстве различения вещей.

Мы можем быть мудры в одних делах и глупы в других. Наша клиентка считала, что навыки собачки Пупса зависят от нее, и правильно воспользовалась этим. Но она ошибочно полагала, что сексуальные наклонности мужа от нее не зависят, и не представляла того, чему научается ее муж – и ее организм – в практике умиротворения агрессии нежностью и совокуплением. В данном случае она даже не предполагала, что закономерности научения и здесь имеют место.

Итак, кто-то может быть мудр в делах бизнеса, воспитания собак – и глуп в любви. Поэтому не существует мудрости вообще, а мудрость конкретна. Мудрость всегда есть мудрость

в каком-либо деле или плане жизни.

Однако легче говорить о мудрости, чем быть мудрым. Важно быть мудрым не вообще, а в достижении здоровья и благополучия в жизни.

## **Саногенное и патогенное поведение**

Мое поведение влияет на мое благополучие, самочувствие, настроение, здоровье, успех, положение. Иногда это влияние очевидно. В одном случае эти влияния положительны, в другом – отрицательны. Если я нарушаю правила гигиены, обычаи, договоры, то в результате получаю или заразу, или эмоциональный стресс. В случае хронического стресса результатом будет или истощение иммунитета, или психосоматическая болезнь. Такое поведение уместно назвать патогенным, то есть создающим патологию. Поведение, которое способствует здоровью и благополучию, мы можем по аналогии называть саногенным.

Поведение, не соответствующее ситуации, будет по необходимости патогенным. А откуда известно, что мое поведение правильное и соответствует ситуации? Здесь можно к определению Эпиктета добавить новую характеристику мудрости. Мудрый заранее знает, что его намерения совершить определенное поведение правильное, глупый же узнает о несоответствии поведения ситуации после получения туманов от жизни. Мудрость – в различении истинного поведе-

ния и ложного. Если мы вздумаем рассматривать поведение по отношению к здоровью и болезни, то мудрость состоит в умении различать патогенное поведение, порождающее болезнь, от саногенного поведения, оздоравливающего человека. Продолжая ответ античного философа, мы можем сказать, что мудрость состоит в различении патогенных и саногенных последствий нашего поведения. Первому соответствует нездоровый образ жизни, а второму здоровый. Благодаря правилам гигиены, усвоенным с детства, мы как будто обладаем этой мудростью, различая вредные и полезные привычки, касающиеся внешнего поведения.

Дело усложняется, когда мы станем рассматривать последствия внутреннего, умственного или эмоционального, поведения. Некоторые последствия работы нашего ума предвидятся легко: многие, например, знают, что зависть может вызывать враждебность, и стараются скрыть свой успех от коллег. Как будет человек вести себя в случае переживания вины, стыда или оскорбления – трудно предвидеть. Еще труднее знать, что будет происходить с его организмом при переживании эмоций, так как для этого нужно понимать закономерности связи души и тела, которые научно именуется психосоматическими отношениями. В понятии психосоматики указывается на соотношение между поведением души и поведением тела. Если религиозный идеализм отдает предпочтение душе, а обыденный материализм – телу, то разумно думать, что они ошибаются и что эта связь двусторон-

няя, и невозможно отдать предпочтение какой-либо одной стороне. Поясним свою мысль.

Душевная боль обиды может, например, у язвенной личности вызвать приступ гастрита, а с другой стороны, само поведение желудка вызывает психическую реакцию, боль. Задача врача найти ответ на вопрос, почему обида у одного принуждает желудок выделять кислый сок и создавать симптомы гастрита, а у другого сжимать желчный сфинктер; ему также важно установить, когда и при каких обстоятельствах желудок и сфинктер Одди научились этому патогенному, поведению. Задача, как видите, сложна, и не является преувеличением, когда говорят: «Врач у постели больного – мыслитель».

Если врач получит ответ на эти вопросы, то перед ним возникают две задачи. Первая: как вылечить, то есть отучить желудок этого человека так необычно, патогенно реагировать на обиду, – это подлинное лечение. Вторая: как сделать человека менее обидчивым. Вылечить – значит убрать несоответствие, ведь дело желудка – выделять сок на восприятие пищи, а не на обиду. Вылечить – сделать эмоцию управляемой, избавиться от стимулов, включающих патогенную реакцию. Если сфинктер желчного пузыря не будет закрываться перед едой, не будет и тупой боли в правом боку от застоя желчи, ведущего к кристаллизации камней. Итак, мы установили, что поведение может быть патогенным и саногенным. Поведение же управляется мышлением.

## Здоровое и нездоровое мышление

Поскольку мышление – это тоже поведение, только умственное, то его можно подразделить на две группы: на патогенное и саногенное мышление. Для подтверждения этого посмотрим, как ведет себя наш ум в некоторых ситуациях.

Оскорбление, обида длятся секунды, а стресс, вызванный этими эмоциями, может продолжаться неделями, месяцами, а иногда и больше. Кто поддерживает его? Именно патогенное мышление продлевает стресс далеко за пределы времени бытия стрессора. И причина этого явления в свойствах нашего мышления, а не в строении нервной системы. Если эмоция и вызываемый ею стресс становятся хроническими, то возникают болезни, которые Г. Селье назвал болезнями адаптации. Я берусь утверждать, что склонность к этим болезням зависит от стиля нашего мышления.

Человек, памятный на оскорбления, большую часть времени находится в состоянии хронического оскорбления, так как его мышление в любой момент само, автоматически, по памяти воспроизводит эмоциогенную ситуацию. Это мышление стимулируется незаметными для обыкновенного восприятия намеками на прошлые оскорбления. А раз это так, то мы будем правы, утверждая: он болен потому, что мыслит патогенно. Запомним, патогенное мышление порождает патологию.

Наше мышление может способствовать оздоровлению, если снимает эмоциональный стресс. Это не значит, что саногенно мыслящий человек не оскорбляется и не обижается вовсе. Он отличается от патогенно мыслящего тем, что у него оскорбление или обида переживаются минуту-две, пока осмысливается ситуация, после чего он возвращается в состояние равновесия, не входя в эмоциональный стресс. Такое мышление уместно назвать саногенным, оздоравливающим.

Саногенное мышление, как мы увидим позже, дает не временное облегчение, а постоянную и иногда даже абсолютную защиту. Человек, который может саногенно размыслить свое оскорбление, стыд или обиду, имеет устойчивую защиту от оскорблений или обид, которые не будут создавать хронический стресс.

## **Функции мышления**

Мы лучше поймем наш предмет, если будем думать о мышлении как о некоторой функции нашего ума, задачей которого является информационное обеспечение выживания человека. Рассмотрим эти функции.

### *Внешняя функция*

Мышление может быть направлено на достижение какой-либо внешней цели, например: открыть замок, ключ от которого потерян; или выбрать кратчайший путь к достижению

пункта назначения; или повысить плодородие почвы для выращивания картофеля. В этом случае мы можем говорить об эффективности или неэффективности мышления в выполнении своей ориентировочной функции в жизни. Главной функцией мышления, обращенного вовне, является информационное обслуживание социального, профессионального и бытового поведения.

### *Внутренняя функция*

Но мышление имеет не только внешние, но и внутренние цели. По меньшей мере таких целей две: первая – предупреждение страдания или избавление от него; вторая – повышение радости и удовольствия от жизни. Первую функцию мы назовем защитной, вторую – гедонистической. Они могут проявляться одновременно, но мы для удобства посмотрим на них порознь.

## **Мышление как защита от страдания**

В жизни чередой проходят радости и страдания. Если у меня что-то болит, к примеру, заноза в пальце, то я хочу ее вынуть и избавиться от боли. Кроме этого, я должен приобрести опыт. Для этого я должен сделать выводы из своих ошибок, например, из неправильного поведения – неосторожного обращения с шероховатой доской. Страдание в нашем примере вызвано неправильным, то есть неосторожным поведением, а устранение его – саногенным поведением по

извлечению занозы. В данном случае смысл этих поведений очевиден, так как их цели нами ясно осознаются.

А если страдание вызвано патогенным поведением ума? Здесь не все очевидно. Чтобы понять, как мышление порождает и устраняет страдания, надо уметь выявлять, различать в поведении ума те звенья, которые нами не осознаются. Возьмем обыденный и простой пример.

Мой ребенок ведет себя плохо, я ребенка наказываю, он обижается. Жена сердится, я чувствую вину. Каждое звено этой цепи поведения произвольно и осознается. Только последнее звено – переживание вины – происходит произвольно. Вина возникает без спроса и действует сама по себе, вопреки моей воле. Это так именно потому, что я не осознаю умственных автоматизмов, порождающих вину.

При ожоге я отдергиваю руку, то есть во мне автоматически включается внешнее поведение избавления. Страдание, именуемое виной, весьма болезненно, и я, естественно, хочу от него избавиться. Боль вины самопроизвольно включает защиту. Но на этот раз эта защита – не инструментальное, а умственное поведение, защитное мышление, имеющее целью уменьшить мою боль от вины. Это сложнее простого одергивания руки при ожоге.

В защитном мышлении выбираются умственные ходы, оправдывающие мой поступок приемлемыми и привычными для нашего времени воспитательными мотивами: «Ребенок провинился и должен быть наказан. Иначе нельзя. Если

за это не наказывать, то будет еще хуже. Дурные наклонности закрепятся в ребенке и перерастут в порочную черту его личности. Это испортит его судьбу. Следовательно, наказание пойдет ему на пользу. Это неприятно, но я – родитель, и, в конце концов, я из него приличного человека сделаю. Если я его не накажу, я отступлю от выполнения неприятного долга».

Очевидно, что целью этих мыслей является устранение страдания вины. Эти мысли включаются в уме автоматически, так же, как при ожоге я отдергиваю руку. Мое положение неожиданно облегчается с момента, как я начинаю думать категориями справедливости, воспитания и долга родителя, которые я беру из общественного сознания, где они наготове «плавают» в виде готовых стереотипов обыденной мудрости. «Если порок не наказывать, то он разрастется и испортит характер ребенка». Обращаю внимание на то, что рассматриваемое мышление не является познанием. Оно направлено не на получение знания, а на то, чтобы хотя бы временно уменьшить страдание. Подобные мысли временно облегчают чувство вины. Такие понятия, как справедливость, долг, имеют огромный потенциал облегчения страдания от вины. С XVIII века – с того времени, когда люди стали мыслить категориями справедливости, равенства, братства, – появилось эффективное средство ослабления вины и, соответственно, пропорционально возросла жестокость и беспощадность обыденной жизни. Продолжим обсуждение.

В приведенном примере я мыслю патогенно, используя принципы долга и справедливости для оправдания своей жестокости и снижения чувства вины. Однако этот эффект временный, и чувство вины не может быть полностью устранено сознанием долга и справедливости. Вина возвращается снова. У меня нет возможности эффективно управлять виной, так как я мыслю патогенно и важнейшая часть поведения ума, порождающего вину, остается вне сознания и действует автоматически. При данных обстоятельствах я обречен быть виноватым.

## **Саногенное мышление устраняет автоматизм**

Саногенное мышление позволяет человеку осознать всю последовательность актов мышления, вызывающего чувство вины, и тем самым делает возможным устранение автоматизма. Это делает возможным управление этой эмоцией. Для иллюстрации того, как происходит саногенное мышление, ответим на вопрос: «Какое звено в приведенной выше цепи поведений остается за порогом сознания и что следовало бы осознать?»

Рассмотрим более внимательно этот пример. Прошу извинить меня за мелочное описание того, что происходит в подсознании.

Итак, я увидел, что ребенок ведет себя не так, как следует. Далее мой ум, включившись, непроизвольно совершает

свою работу. Он актуализирует модель подходящего поведения, сравнивает наблюдаемое поведение ребенка с тем, как воспитанный ребенок должен бы себя вести в подобных ситуациях.

В результате сличения обнаруживается рассогласование должного с реальностью (а организм особо чувствителен к рассогласованию нервных моделей), оценивается степень этой рассогласованности. Результат оценки стимулирует эмоцию гнева.

Гнев, в свою очередь, включает свои программы поведения (инструментальные и физиологические), и с этого момента резко поднимается уровень моей родительской агрессивности. Возникает установка нападать, ведущая к поиску жертвы и синтезу исполнительной программы агрессивного поведения, то есть создается намерение наказывать. Это, в свою очередь, включает ориентировку, и определяется тот, кто должен быть наказан. Происходит выбор вида наказания с учетом возраста виновного и класса проступка, и все это завершается тем, что я сознательно выполняю родительский долг. Я наказываю своего ребенка и тем утоляю свой гнев.

Казалось бы, цикл завершен и восстановил свое благополучие. Это было бы так, если бы я был членом стада бабуинов. Но я живу в обществе людей, в семье. Наказанный ребенок обижается, да вдобавок я еще вижу укоризненный взгляд жены, которая тоже обижается за ребенка. К этому следует добавить еще и то, что мое самосознание оценивает

завершающий акт моего поведения как неподобающий, так как я причинил страдание любимому человеку, и из глубин моего бессознательного всплывает чувство вины.

Осознание описанной последовательности актов, вырабатывающих эмоцию, делает возможным саногенное размысливание вины. У меня возникает возможность, например, понять происхождение импульса праведного гнева и вовремя остановиться, чтобы осмыслить обстоятельства. Но это часто бывает невозможным, так как включаются иные, патогенные механизмы психической защиты.

## **Механизмы психической защиты**

Посмотрим, как действует защита. Подумав, что ребенок наказан правильно, ибо родитель должен подавлять порок, отец чувствует некоторое облегчение благодаря сознанию выполненного родительского долга. Однако это облегчение временное, и в следующем случае, по другому поводу, мысли родителя будут сходны. Психическая защита не меняет стиля мышления.

Это особенно видно в защите от зависти. Подумав, что человек, которому я завидую, – мерзавец и нечестно достиг своего успеха, я получаю временное облегчение от эмоции. Но это не решает окончательно проблемы моей зависти к успеху других. Я буду продолжать завидовать тем, у кого что-то лучше, чем у меня. Каждый раз при приступе зависти в

связи с другими обстоятельствами мне придется повторять эти умственные операции, приписывая другому пороки, объясняющие его успех. В подобной защите нет ничего хорошего.

Защита против зависти может быть длительной, путем создания особой философии. При вспышке зависти я начинаю думать, что успех другого является следствием не только его пороков, неразборчивости в средствах и аморальности, но и того, что мир устроен плохо. «В этом мире торжествуют порок и зло, поэтому успех этого человека не следует принимать всерьез. Он – плохой!» Можно к этой философии добавить нечто похуже: «Человек не может этого сделать. Это выше возможностей человека. Его успех – результат сговора с Дьяволом, которому он продал душу! Я же на это не пойду». Подобное движение мысли временно ослабляет страдание зависти. Но ненадолго. При повторении подобных обстоятельств я буду вынужден снова прибегать к подобным мыслям, растлевая своих слушателей. Потом зависть конвертируется в ненависть. Общество предоставляет завистнику множество эффективных способов выражения этого чувства.

Мышление, обеспечивающее локально-временную защиту, в психологии принято называть механизмами психической защиты. Этот термин неудачен, хотя вошел в лексикон психологов. Мышление совсем не похоже на механизм. Ведь механизм – нечто механическое. Обдумывание же – не ме-

ханизм, а нечто даже творческое и изощренное.

Представьте, как тонко и для каждого по-разному объясняет студент свой провал на экзамене! Мать, наказавшая сына за проступок, оправдывает свой поступок благими воспитательными и даже философскими идеями. «Наказание применено правильно и справедливо, иначе ребенок испортится, и это испортит ему судьбу. Если я его не накажу любя, кто его накажет?» – думает она. От этих справедливых мыслей ей становится легче. Иначе она вынуждена была бы о себе думать как о примитивной и злобной женщине, которая не может сдержать свое раздражение.

Описанные стихийные психические приемы не дают полной защиты. Требуется специально отработанная система мышления, которая могла бы дать полную и абсолютную защиту. Саногенное мышление может дать абсолютную защиту. Стрдание от зависти, к примеру, может быть начисто устранено путем отказа от умственной операции сравнения самого себя с другим человеком, бессознательное и автоматическое выполнение которой порождает зависть. Далее мы подробнее опишем акты саногенного мышления. А сейчас продолжим рассмотрение функций мышления.

## **Мышление, повышающее удовольствие от жизни**

Когда, выполнив какую-то работу, я думаю, что мало кто

из моих товарищей мог бы так хорошо ее сделать, я вырабатываю радость с помощью мыслей, повышающих мое самоуважение. Однако этим я создаю только локально-временный эффект, так как у конкурента вполне возможен успех, ошеломляюще превосходящий мой. Тогда мне придется еще что-то придумывать, чтобы улучшить свое самоуважение. Временный эффект нас не всегда устраивает.

Я могу обеспечить непоколебимое чувство удовлетворения, если свой сегодняшний успех буду сравнивать не с успехами других, а со своим же успехом, только в прошлом. Когда я думаю: «Сегодня я сделал это лучше, чем вчера!» – я уничтожаю всякое соперничество и получаю абсолютный эффект, так как мое прошлое не может изменить никто, кроме меня.

Умственные акты предвидения, моделируя в уме будущее семейное счастье, порождают радость, усиливают смысл жизни. При этом у нас улучшается обмен веществ, повышается жизненный тонус. Мы становимся здоровее, благополучнее. Эта радость является чистым продуктом нашего мышления. Но этот локально-временный эффект исчезает при первой же семейной ссоре, и я должен буду снова думать о том, как улучшить свое состояние. К сожалению, большинство начинают думать о разводе и планируют счастье с другим человеком, загоняя себя в новый тупик, наивно думая, что причина семейных неурядиц лежит в другом человеке, а не в способе его патогенного мышления и мышления парт-

нера.

Проблема семейных отношений может быть решена с овладением саногенным мышлением. «С тех пор как я стал контролировать свою обиду и чувство вины, – сказал мне один из учеников, – мои семейные отношения стали другими, и мне кажется, что моя жена стала лучше себя вести». На самом же деле не жена, а он сам стал иначе себя вести.

Обыденное мышление может доставлять нам как локально-временные удовольствия, так и постоянное наслаждение жизнью. Можно соврать об успехе ради минутного переживания удовольствия и гордости успехом, но ложь впоследствии может обнаружиться, и я буду наказан стыдом. Можно ярко в уме представить, как я делаю дорогой подарок другу, сполна получив удовольствие от такого воображения, а потом отказать ему в пяти долларах на лекарство, оправдывая себя тем, что про него ходят слухи, что он мелкие долги не возвращает.

Постоянное удовлетворение дается саногенным мышлением. «Состояния безосновательной радости и удовольствия по пустякам сейчас у меня возникают чаще, чем даже в детстве», – прочитал я в дневнике самоанализа одного из учеников саногенного мышления. Саногенное мышление способно вызывать и поддерживать состояние блаженства, которое еще в античности философы называли атараксией, или евпатией, а позднее ранние христиане – Царствием Небесным. По-видимому, блаженство является естественным со-

стоянием человека, если оно не разрушается его патогенным мышлением.

Итак, чем лучше мышление решает внутренние задачи, тем благополучнее психическое состояние человека. А теперь посмотрим на то, как мышление становится патогенным. Чем оно отличается от саногенного?

## **Патогенное мышление – ошибочное**

Любое поведение может быть ошибочным. Обычно заранее мы не знаем об этом, но в процессе исполнения или в результате поведения получаем неудачу и в довершение – плохую эмоцию. Эмоция в данном случае оказывается продуктом ошибки. Ложным становится поведение в целом, если его ориентировочная часть выполнена с изъяном. Я делаю табуретку, и она разваливается, так как ножки оказались гнилые. Вкладываю деньги, и банк прогорает. В том и в другом случае ориентировка выполнена с изъяном. Ложное поведение порождает плохую эмоцию.

Мудрость состоит в том, чтобы распознавать скрытые ошибки не только ориентировки, но и исполнения любого поведения. Ошибочным может быть любое действие, но чаще всего мы анализируем поведение задним числом, после неудачи. Обычно говорят, что глупец умен задним умом. Однако задача состоит в том, чтобы извлечь пользу из неудач и ошибок и набираться мудрости даже задним умом. Это воз-

можно благодаря саногенному мышлению, которое умиряет страсти и эмоции и делает ум реалистичным. Обыкновенный человек не может извлечь пользу из неудач, так как слаб задним умом. Стоит ему подумать о бывшей неудаче, как он снова становится эмоциональным и теряет чувство реальности.

Патогенное мышление происходит от ошибочности его. Типы ошибок ума разнообразны, и поучительно их знать. Умственная операция, как и всякое действие, может быть уместной и неуместной. Рассмотрим одну из них, а именно умственную операцию присваивания.

## **Ошибки присваивания**

Признав нечто существующим на этом месте и в это время, я ошибусь, если этой вещи на самом деле нет. Точно так же, отказав чему-то в существовании, я ошибаюсь, если оно существует. Я могу ошибаться, считая существующим одно, а на поверку оказывается, что в этом месте существует нечто другое. Я определяю, например, этот предмет как яблоко, как пищевой объект, а, надкусив, обнаруживаю, что он сделан из воска. Значит, этому предмету я ошибочно приписал пищевое значение и получил неудовольствие, которое возрастает от силы желания отведать яблока.

# 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.