

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

Саногенное мышление: жизнь без стресса

Чувирова Мария Михайловна

Студент (бакалавр)

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия

E-mail: clock202@mail.ru

Взаимосвязь между физическим здоровьем и эмоциональным состоянием - установленный в науке факт. Известное высказывание: «Все болезни от нервов», имеет серьезную научную подоплеку. В исследованиях В.В. Синельникова, Е.Д. Всеволодовича научно продемонстрировано, что, именно, страхи, озлобленность, желчность часто сочетаются с различными заболеваниями человека. Организм человека - сложная система, внутри которой идет слаженная и взаимосвязанная работа всех органов. Нервная система регулирует и синхронизирует деятельность всех остальных систем, поэтому нарушения ее деятельности (негативное мышление, отрицательные эмоции, неправильное поведение) вызывают нарушения работы других отделов организма, что и приводит к развитию того или иного заболевания.

Отечественными и зарубежными учеными предпринимаются попытки разработать новые психологические теории позитивного мышления, обеспечивающего оптимальное функционирование всех психических функций и всех систем жизнедеятельности организма.

Среди существующих теорий хочется остановиться на теории саногенного мышления, автором которой является доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов. Саногенное мышление - это оздоравливающее мышление. Сущность саногенного мышления заключается в том, что оно направлено на преодоление снижения страдания от негативных эмоций, излишних переживаний, в результате чего происходит осознанный выбор конструктивных программ поведения. В основе теории и практики саногенного мышления лежит концепция эмоций, которая рассматривает эмоцию в виде психически функционирующей системы, обеспечивающий приспособление людей к окружающей среде, к ситуации, друг к другу. В основе механизма саногенного мышления лежит технология определение структуры эмоций, благодаря которой человек имеет возможность управлять собой и не испытывать эмоциональный стресс дольше, чем это нужно для разрешения текущей жизненной ситуации.

Исследователями давно замечено (С.С. Корсаков, В.М., Бехтерев, П.Б. Аннушкин, Б.Д. Карвасарский, В.Н. Мясищев, И.В. Боев и др.), что многие заболевания человека порождаются именно хроническим эмоциональным стрессом. Стресс представляет собой естественное порождение жизни. Сам по себе он не оказывает никакого вреда, однако, если человек находится длительное время в состоянии стресса, то это приводит к появлению различных болезней, которые могут возникнуть из-за истощения сил организма. И после прекращения стресса большинство болезней, все равно могут продолжаться.

За время своей эволюции человек выработал три способа борьбы с собственными негативными эмоциями: *сдерживание, переключение и утоление эмоций*. От того приема, который станет преобладающим зависят привычки человека.

Утоление эмоций. Каждая эмоция человека имеет свою программу реализации, утоления. Обычно, в гнев люди не сдерживают своих эмоций и начинают драться, в страхе - убежать, при обиде, чувстве вины или стыде каждый действует по собственной привычке, сложившейся с раннего детства. Ю. М. Орлов считает, что с разными эмоциями дела обстоят по-разному, так как это зависит от привычных переключений и замещений. Однако, как бы полно эмоция человека ни была утолена, это не решает проблемы, потому

что эмоция исчезает на некоторое время, а вследствие повторения, наоборот, приобретает способность быстрее возникать и сильнее действовать.

Сдерживание, самообладание. Сдерживание представляет собой неэффективное средство утешения эмоции, потому что связанная в ней энергия ищет другого выхода и находит повод для своего выражения. Так Ю.М. Орлов приводит в качестве примера женщину, «проглотившую» мелкую обиду на мужа, но устроившую затем крупную сцену ревности по какому-либо ничтожному поводу или намеку о прошлых увлечениях своего мужа. Так не произошло бы, если ее обида не сдерживалась. Сдерживание является неэффективным средством управления эмоциями человека.

Переключение. Ослабление сдерживаемой эмоции может достигаться за счет переключения на увлекательное дело. Эти эмоции отвлекают ум человека от праздной работы, тем самым уменьшается вероятность возникновения нежелательных эмоций в период досуга. Переключения на повседневные удовольствия часто у людей выступают как средство контроля плохих эмоций. Любое сосредоточенное занятие, которое притягивает внимание человека, дает временное облегчение от тирании эмоций. Именно поэтому, увлеченные люди более здоровы. Функции переключения могут осуществлять еда, секс, приятное общение. Они имеют готовые программы своей реализации, захватывают внимание полностью и на время своего действия избавляют человека от болезнетворной работы ума.

Ю. М. Орлов выдвинул предположение, что любая эмоция человека, рассматриваемая в качестве спонтанно возникающей, как проявление бессознательного, на самом деле имеет точное определение на языке умственных операций, и на языке определенной программы, в результате которой бессознательно и возникает некая эмоция, а человек осознает только ее результаты. Следуя этой гипотезе, удалось исследовать высшие эмоции, такие, как обида, вина, стыд, зависть, ревность и другие. Он описал психическую структуру таких эмоций с точки зрения «поведения ума», операциональных программ поведения, вырабатывающих ту или иную эмоцию.

Система саногенного мышления позволяет постепенно научить человека делать бессознательное сознательным в результате развития способности контролировать умственные операции, рождающие нежелательные эмоции. Именно, саногенное мышление расширяет многообразие ходов мысли и раскрепощает мысль, предлагая новые программы, которые уменьшают чрезмерное проявление эмоций.

В своей работе «Оздоровляющее мышление» Ю.М. Орлов пишет, что именно саногенное мышление оказывает огромное влияние на психосоматические заболевания человека, которые представляют собой различные болезни тела, вызванные отрицательными эмоциями и состоянием сильного эмоционального стресса. Прорыв, осуществленный саногенным мышлением в области духа, состоит в том, что человек сам разбирается со своими проблемами.

Особенности и принципы саногенного мышления:

1) Динамизм связи нашего «Я» с миром образов, в котором отражаются жизненные ситуации. С одной стороны, способность «Я» полностью «срастаться» с ними и заряжать энергией и активностью, когда требуется эффективная деятельность, полное погружение в деятельность, в общение, в творчество, в результате чего исчезает все, кроме предмета деятельности. Эта *сосредоточенность и погруженность приводит к повышению эффективности и устраняет побочные эмоции*, вносящие помеху в деятельность. А с другой стороны, наше «Я» характеризуется отделением от ситуации и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным содержанием. Эта особенность мышления проявляется в

рефлексии или интроспекции, в которой наше «Я» делает объектом рассмотрения именно сами образы и эмоциональные реакции на них. Субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает их. *Это отделение «Я» от чувств способствует ослаблению переживаний, освобождает образы от их эмоциональной энергии.* Если человек сможет рассмотреть самого себя обижающимся, представить внутреннюю структуру обиды, возникшую в конкретной ситуации, то постепенно переживание обиды исчезнет.

2) При саногенном мышлении *интроспекция, направленная внутрь самого себя, осуществляется на фоне глубокого внутреннего покоя, в результате чего субъект воспроизводит, проигрывает ситуации стрессов, пережитые ранее на фоне релаксации (расслабления).* Такого рода мышление создает угасающий эффект. Образы, насыщенные аффектом, постепенно освобождаются от эмоционального содержания, и воспроизведение их в сознании не вызывает стресса. Когда человек на фоне покоя воспроизводит стрессовую ситуацию, происходит приспособление к подобным ситуациям, так, что когда они повторяются, то острые и сильные чувства уже не возникают.

Наиболее трудным является достижение покоя и мира в моменты размышления над эмоциональными ситуациями. Нужно научиться приводить себя в состояние покоя и мира путем тренировки в релаксации и методами медитации. Полезно вспоминать какую-либо жизненную ситуацию, когда вам было мирно и спокойно, представив это как можно более реально. Постепенно это представление приобретает релаксирующее значение.

3) Саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании строения тех психических состояний, которые контролируются. Так, размышление об обиде, предусматривает знание того, как устроена обида, какова ее структура. Такого рода наблюдения не возможны без знания основ психологии, чувств, психологии личности. Лишь усвоив основы саногенного мышления, приобретая соответствующие умственные навыки, человек может в дальнейшем самостоятельно продолжать работу по самосовершенствованию и оздоровлению своей психики.

4) Овладение саногенным мышлением человек предусматривает расширение кругозора, внутренней культуры, которая, прежде всего, состоит в понимании истоков происхождения стереотипов, программ культурного поведения, истории культуры, особенно строение Архетипа.

5) Саногенное мышление не возможно без достаточно развитого уровня сосредоточенности и концентрации внимания на объектах размышления. Процесс интроспекции невозможен, если внимание «плавает», рассеивается и не может сосредоточиться на умственных объектах интроспекции. Поэтому формирование саногенного мышления имеет своей предпосылкой концентрацию внимания.

Для развития способностей концентрацией внимания полезны упражнения, практикуемые йогой. Способности концентрировать и вызывать необходимые образы достигается практикой визуализации объектов, как реальных, так и умственных. Чем яснее и отчетливее представлять конкретную ситуацию, которую хотите размыслить, чем она ближе к реальности, тем эффективнее осуществляется процесс «угашения».

Ю.М. Орлов выдел в своей работе основные признаки саногенного мышления:

- динамизм, гибкость, рефлексия мышления: наше "Я" (сознание) как бы отстраняется от собственных переживаний и наблюдает их;

- интроспекция: размышления, направленные в глубь себя, осуществляемые на фоне глубокого покоя, релаксации (острые и сильные чувства уже не возникают);

- человек осознает строение психических состояний: понимает, как устроена обида и другие психологические реальности;
- знание индивидом общественных стереотипов, программ культурного поведения;
- концентрация, сосредоточенность внимания: спокойное размышление над своим состоянием.

Овладев саногенным мышлением, человек научится справляться с трудными жизненными ситуациями, избавляться от плохих последствий эмоционального стресса. Необходимо научиться управлять собой и не испытывать эмоционального стресса при любых сложных жизненных ситуациях. Ведь так важно нормализовать и сохранить психическое здоровье. Важно, чтобы человек обладал не только душевным, но и личностным здоровьем. То есть смог наладить свое душевное здоровье в сочетании с личностным, когда у человека на душе светло и здорово и при этом он находится в состоянии личностного роста и готовности к такому росту.

Источники и литература

- 1) Орлов, Ю.М. Обида. Вина. Эффективная система управления эмоциями: учеб. для студ. пед. вузов: в 2 кн. Кн.1: Исцеление размышлением / Ю.М.Орлов.- М.: Академия, 1990 г. – 23с. 2. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее мышление: учеб. для студ. пед. вузов: в 2кн. Кн. 1: Управление поведением. Научная Философия повседневной жизни / Ю.М. Орлов. - М.: Академия,1990 г. – 96с. 3. Орлов, Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя / Ю.М. Орлов.- М.: Просвещение, 1991. – 287с. 4. Дубровина, И.В. Психология: учеб. пособие / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. - М.: Академия, 2003 - 464 с. 5. Карвасарский, Б.Д. Неврозы: учеб. для студ. пед. вузов: в 2 кн. Кн 2-е изд. / Б.Д. Карвасарский, - Спб. Питер, Издательство: Медицина,1990г. – 576с. 6. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее мышление: учеб. для студ. пед. вузов: в 2 кн. Кн. 2 – е изд., Управление поведением. Научная Философия повседневной жизни / Ю.М. Орлов - М.: Академия,1990г - 96с. 7. Синельников, В.В. Прививка от стресса. Как благотворно взаимодействовать с окружающим миром: учеб. для студ. пед. вузов: в 2 кн. Кн.1: Как стать хозяином своей жизни / В.В. Синельников. - М.: Русь. изд., 2007 – 71с.
- 2) Орлов, Ю.М. Оздоровляющее мышление: учеб. для студ. пед. вузов: в 2кн. Кн. 1: Управление поведением. Научная Философия повседневной жизни / Ю.М. Орлов. - М.: Академия,1990 г. – 96с