

Саногенное мышление в общении

(СГМ) - теория и практика управления своими эмоциями (в частности, такими отрицательными эмоциями, как обида, вина, гнев, зависть, стыд и др.), затрудняющими О., путем осознания и управления теми умственными операциями, которые автоматически порождают соответствующую эмоцию. Технология обучения СГМ позволяет установить неуместность тех или иных умственных операций и выбрать уместные, расширяя тем самым многообразие ходов мысли, раскрепощая ее, предлагая новые умственные программы, что в итоге способствует предотвращению хронизации отрицательных эмоциональных переживаний. Теория и практика СГМ предложена Ю.М.Орловым (1991) в контексте санологии (комплексное направление медицинской науки и практики, изучающее здоровье). Принципы оздоравливающего мышления зародились в античной философии. Чтобы обслуживать человека, философ должен был научиться отличать системы мышления, которые приносят вред человеку, умножая его страдания и беспокойство, от других, которые способствуют достижению блага, атараксии, блаженства, счастья. Начиная с Эпикура, в античной философии общепринятым считался тезис о том, что мудрость состоит в различении вещей зависящих от нас и независящих. Человек должен научиться распознавать отдаленные последствия своих поступков, которые могут быть благоприятными и неблагоприятными. Эпикур предлагал каждому установить для себя предел, за который он не хотел бы переходить, если бы даже и мог. Сенека предлагал отказаться от симбиотических отношений с людьми, следуя непривязанному отношению к дружбе, любви, богатству и даже жизни. Стоической философии мы обязаны принципом реалистичности в мышлении. Философия отношения к разным вещам формулирует требование соразмерности своих притязаний в жизни со своими способностями и иными возможностями. Понятие благоразумия Аристотелем рассматривалось как антитеза распущенности. Любое отклонение в сторону недостатка или избытка в удовлетворениях и удовольствиях им рассматривалось как порок, который ведет к неблагополучию. Античность знала лишь 2 средства управления эмоциями подавление их и сдерживание внеш. проявления. В философии обыденной жизни каждой личностью решается задача объяснить (в первую очередь себе), почему обстоятельства таковы, а не иные. Понимание является условием эффективной ориентировки в жизненных ситуациях и принятия эффективных решений по тем или иным вопросам. Философия обыденной жизни человека в свою очередь определяет специфику его обыденного

мышления. Мышление может работать и на то, чтобы уменьшить страдания от неудачи, поражения, необязательности близких, возникших препятствий в О. и пр. Многие зависят от способов мышления. Основные принципы СГМ («здравомыслия»): а) принцип уместности умственных операций, б) принцип осознания привычек собственного ума, в) принцип интроспекции, г) принцип научности обыденного мышления. Противоположно саногенному патогенное мышление (ПГМ) - это мышление бессознательное, неуместное, приводящее к превращению отрицательных эмоций в хронические, в результате чего у человека возникает длительное субъективное ощущение неблагополучия. ПГМ предполагает слепое следование привычным стереотипам обыденного мышления, без осознания его последствий. Это не патологическое, а вполне нормальное мышление, но оно патогенно. Обыденное патогенное мышление продлевает возникший стресс далеко за пределы объективного воздействия стрессора, приписывает нередко нейтральной ситуации свойства стрессовой. Практика обучения СГМ - отечественная синтетическая психотехнология, разработанная в 1980-е гг. независимо от западной теории эмоционального интеллекта, хотя и близка ей по характеру решаемых практических задач. Являясь оригинальной авторской технологией работы с эмоциями, теория СГМ использует данные теории дифференциальных эмоций, в некоторых своих идеях близка теории поэтапного формирования умственных действий П.Я.Гальперина, практика обучения СГМ использует отдельные приемы, разработанные в контексте когнитивной (в частности, рационально-эмотивной психотерапии). Технология обучения доведена до уровня, позволяющего самостоятельное усвоение СГМ. Используется для коррекции негативных эмоционально-насыщенных отношений человека к себе, к другим людям, сопровождающихся отрицательными эмоциями.

Литература:

1. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. М., 1991;
2. Орлов Ю.М. Исцеление философией. М., 1997.

Ссылка для цитирования:

Творогова Н.Д. Саногенное мышление в общении/ Психология общения. Энциклопедический словарь Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М. Изд-во «Когито-Центр» — <http://vocabulary.ru/dictionary/1095/word/sanogenoe-myshlenie-v-obscheni>

Ссылка на статью в НЭС: <http://vocabulary.ru/dictionary/1095/word/sanogenoe-myshlenie-v-obscheni> (НЭС) – Национальная Энциклопедическая Служба