

ЮРИЙ ОРЛОВ

ОЗДРАВЛИВАЮЩЕЕ
САНОГЕННОЕ
МЫШЛЕНИЕ



КАК ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ
ЭМОЦИИ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

ПРАКТИЧЕСКАЯ САМОТЕРАПИЯ



МОСКВА
2023

УДК 159.92
ББК 88.3
О-66

Орлов, Юрий Михайлович.

О-66 Оздоровляющее саногенное мышление / Юрий Михайлович Орлов. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. — (Энергия здоровья).

ISBN 978-5-04-241786-3

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.

**УДК 159.92
ББК 88.3**

ISBN 978-5-04-241786-3

**© Оформление ООО «Издательство
«Эксмо», 2023**

С О Д Е Р Ж А Н И Е

От автора	5
Часть 1. ЧТО ТАКОЕ САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ	12
Философия обыденной жизни	13
Философия болезни	65
Философия гипертонической болезни	110
Зависимость	135
Часть 2. КАК НАУЧИТЬСЯ САНОГЕННОМУ МЫШЛЕНИЮ ...	176
Ведение дневника	177
Медитативная графика	211
Заключение	252

О Т А В Т О Р А

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 мышления¹.

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

¹ 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.

и другие. 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, обучающийся 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 че-

ловека. 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 оккультно-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 но-

вых умственных привычек, вытесняющих опыт прошлого патогенного мышления. Это не самый легкий, но при систематических 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 создает 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 жизни.

Москва, 1999 г.

