

Возможности изменить свою жизнь к лучшему: саногенное мышление



Человек может периодически сталкиваться с неудачами, но кто-то эти неудачи забывает быстро, а кто-то прокручивает неприятную ситуацию в голове вновь и вновь.

Например, человек поссорился с кем-то, услышав в свой адрес много неприятного. Событие уже прошло, но человек снова и снова вспоминает его, и негативные эмоции, такие, как гнев, обида опять захлестывают его, не давая успокоиться. Такие реакции чаще можно наблюдать у «человека привычки».

«Человек привычки» не пользуется приемами психической саморегуляции, не размышляет о своем психическом состоянии, не склонен к волевому самоконтролю, подчиняется первому своему желанию, поведение «человека-привычки» - «полевое» - он импульсивно реагирует на любой внешний стимул.

Если мы не говорим об органическом поражении головного мозга или других нейробиологических нарушениях, то важно понимать, что быть «человеком привычки» - это не какая-то заданность. У «человека привычки» есть возможность стать «человеком воли». «Человек воли» здоров и бодр, он умело управляет собой, гармонично взаимодействует с миром, в его поведении реализуется разумная воля. Чтобы стать «человеком воли» потребуется самовоспитание и умение саногенно мыслить.

Мышление как философия определяет результат человеческой деятельности и поведения, отношение к происходящему, мироощущение и состояние души.

Саногенное мышление – это тоже определенная философия, особая культура мышления. Термин «саногенный» происходит от латинского «sanus», что означает «здоровый», «оздоравливающий». Суть саногенного мышления состоит в выявлении и коррекции тех концепций, тех стратегий поведения, которые приводят человека к страданиям. Это не бегство от негатива, а его сознательное рассмотрение и проработка. Речь идет о критическом, адекватном осмыслении происходящих жизненных ситуаций или прошлого опыта, это анализ эмоциональных переживаний, потребностей, желаний, освобождение от застарелых обид, комплексов, внутренней напряженности.

Автор концепции саногенного мышления - доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов. Он исследовал человеческие эмоции и пришел к выводу, что они возникают не спонтанно, а в силу особенностей мыслей человека.

Замечено, что человек, не умеющий саногенно мыслить, легче невротизируется и в процессе общения чаще дает реакции «короткого замыкания», проявляющиеся в виде вспышек гнева, резкого изменения настроения, появления эмоциональной напряженности, импульсивного поведения.



Система саногенного мышления помогает человеку оставаться осознанным, регулировать свои эмоциональные состояния, предупреждать появление негативных эмоций. Система саногенного мышления помогает человеку быть здоровым. Отрицательные эмоции негативно влияют на здоровье, провоцируют появление разных заболеваний. Если научить человека анализировать происходящее, понимать свои эмоции, в том числе - негативные и управлять ими, то можно избежать многих болезней. В частности, саногенное мышление является одним из путей предупреждения сердечных заболеваний.

Практика саногенного мышления полезна студентам, младшим школьникам, так как способствует их адаптации, повышает их стрессоустойчивость, является опорой при обучении приемам психической саморегуляции.

Саногенный стиль мышления может быть хорошим подспорьем и для осуждённых, так как помогает направить себя на какие-то позитивные цели.

Саногенное мышление – это путь к самопознанию, самосовершенствованию, это один из «китов» здорового характера человека.

Для того, чтобы научиться саногенно мыслить, необходимо изучить основные признаки мышления – причем не только саногенного, но и патогенного (чтобы знать, что делать и чего не делать).

Признаки саногенного мышления:

- Умение отстраниться от переживаний и взглянуть на них как бы со стороны.
- Склонность к размышлениям в спокойном и расслабленном состоянии.
- Понимание природы отрицательных эмоций, их устройство.

- Умение концентрировать внимание на объекте размышления или на предмете общения.
- Склонность к рефлексии.
- Гибкость мышления.
- Знание и понимание стереотипов человеческого поведения и культурных программ, укрепившихся в обществе.
- Умение видеть преимущества в любой ситуации.
- Позитивное восприятие мира и направленность на позитивные действия, оказывающие оздоравливающее влияние на тело и душу.

Противоположностью саногенного мышления является патогенное мышление.

Патогенное, или болезнетворное мышление пагубно влияет на здоровье человека, оно порождает патогенные психологические защиты (агрессия, страх, бегство в мир фантазии и др.), патогенный характер эмоций (обида, вина, стыд и др.) и модели насильственного управления поведением (ролевые ожидания, социальный стереотип, мщение, угрозы и пр.).



У носителя патогенного мышления - поле сознания сужено, такой человек чаще действует неосознанно, плохо тестирует реальность, не рефлексирует, накапливает негативные эмоции, не

освобождается от этого «груза», не осознает вред отрицательных мыслей и эмоций на здоровье человека, не соблюдает правила психогигиены, не пользуется приёмами психической саморегуляции, не управляет своим мыслительным процессом.

Если постоянно приучать себя к самонаблюдению, к самопсихоанализу, к поиску положительных возможностей в каждой ситуации, мышление может

Каждая клетка
тела реагирует
на каждую
нашу мысль
и
каждое слово.



постепенно перестраиваться в сторону саногенного. Такая саногенная рефлексия помогает человеку увидеть свои неэффективные и неконструктивные способы реагирования, применение патологических психологических защит в сложных эмоциональных ситуациях и осуществить их коррекцию. Саногенная

рефлексия развивает эмоциональный интеллект.

При переходе на саногенный стиль мышления человек начинает по-другому взаимодействовать с собой, со своими эмоциями, с окружающим миром, он имеет возможность изменить свою жизнь к лучшему!

*Информацию подготовила: психолог I категории УЗ «Гродненский ОЭД»
Орехво О.В.*