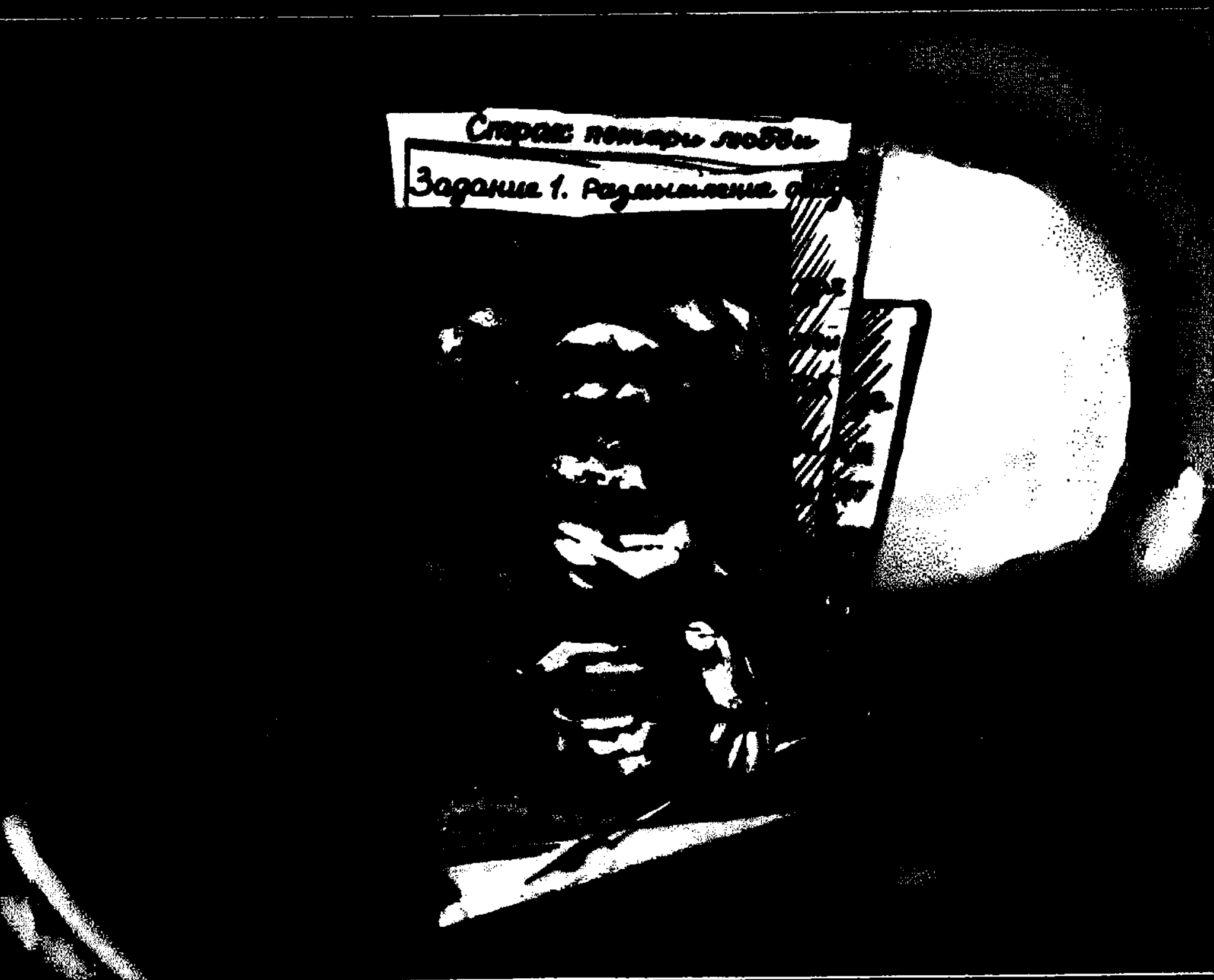




ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ МЫШЛЕНИЕ

Ю.М. Орлов

ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ МЫШЛЕНИЕ

*Издание 2-е, исправленное (1-е издание выходило в 2003 году
под названием “Саногенное мышление”)*

МОСКВА
«Слайдинг»
2006

УДК 15.019.9+152
ББК 88.3+88.53+87.77
О-66

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор **Б.А. Сосновский**;
доктор медицинских наук, профессор **А.Л. Гройсман**;
доктор психологических наук, профессор **С.Н. Морозюк**;
доктор педагогических наук, профессор **В.А. Вотинков**

*Серия “Управление поведением” основана в 2003 году
Составитель серии А.В. Ребенок*

Орлов Ю.М.

О-66 Оздораивающее (саногенное) мышление / Составитель
А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е
изд., исправленное. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
ISBN 5-900736-27-X

Многим известно, но мало кто согласен с тем, что стиль мышления, то есть ход наших мыслей, когда мы воспринимаем, оцениваем и переживаем возникающие в нашей жизни события, может разрушать или наоборот улучшать человеческие отношения, здоровье, сопутствовать или препятствовать достижению успеха. Автор книги – известный ученый-психолог доказывает это утверждение, опираясь на результаты проведенных им научных исследований и свой многолетний опыт психологического консультирования.

В книге противопоставляются два различных стиля мышления: наиболее распространенное – *патогенное*, усугубляющее любую сложную ситуацию в отношениях людей и тем самым ведущее к эмоциональному стрессу, болезни, и *саногенное мышление*, снижающее напряжение и стресс, способствующее разрешению конфликтных ситуаций и достижению согласия с окружающими и с самим собой.

Исследуются функции и психические структуры таких эмоций, как обида, вина, стыд, гнев, страх, ревность, и других, знание которых позволяет не только снизить эмоциональное напряжение и душевную боль, связанную с переживаниями этих эмоций, но и улучшить отношения в семье, повысить эффективность поведения в обществе.

Автор приводит различные примеры правильного и неправильного употребления психологических знаний и законов, доказывает наличие прямой связи между стилем мышления и состоянием здоровья человека, предлагает пути достижения здоровья и благополучия с помощью коренного изменения жизненной философии. Он не только указывает путь к житейской мудрости, здоровью души и тела, но и учит, КАК идти по этому пути: дает конкретные задания-упражнения, позволяющие научиться правильно, *саногенно*, воспринимать окружающий мир, людей, то есть изменить свои умственные привычки.

Книга написана ярким, живым языком, иллюстрирована реальными примерами из жизни, с которыми приходилось сталкиваться автору в его частной психологической практике.

УДК 15.019.9+152
ББК 88.3+88.53+87.77

Научный редактор *О.Ю. Орлова*
Составитель *А.В. Ребенок*

Все права защищены. Частичная или полная перепечатка, а также любые другие формы воспроизведения настоящего издания без согласия правообладателя запрещены.

ISBN 5-900736-27-X

© Орлова О.Ю., 2003

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*.

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.

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 обнару-

*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.

живается, 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.

Заочный курс не менее эффективен. Из чего он состоит? Если коротко, в нем описывается интимная, внутренняя структура любой эмоции. Человек научается структурировать эмоции. Сначала — формально. Потом ему предлагается вспомнить свои собственные эмоции и подойти к ним с точки зрения их структуры. И после того, как человек проделает раз пять, шесть или десять подобные операции со своими эмоциями, он научится разбираться, как они устроены. Предположим, он обиделся на жену, на друга, на шефа. И когда он увидит, что структура обиды одна и та же, и ответит на вопросы, выявляющие бессознательные ожидания, он приобретет способность к интроспекции. Это как раз то, о чем мечтал Титченер. Вот, скажем, так называемая "ошибка стимула". В этом плане любая наша эмоция является "ошибкой стимула".

Более того, 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 (напри-

мер, 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. Если, например, на обиду у человека возникает пищеварительная реакция (ну, так научился организм), то, когда он размысливает свою эмоцию, она перестает быть пусковым механизмом этой патогенной реакции. И человек выздоравливает.

Я употребил слово "размысливает". Это термин СГМ-теории. Я ввел этот специальный термин вот почему. Я размысливаю обиду, то есть я разлагаю ее на составляющие элементы, и она проходит.

Или возьмем стыд. Представьте человека с огромным комплексом неполноценности. На теории стыда построена вся философия и психология А. Адлера. Он учил, что чувство неполноценности базируется на переживании человеком себя маленьким ребенком. Это неправильно. Ведь маленький человек тоже управляет взрослыми: ребенок управляет родителями. Вопрос лишь в том, с помощью каких средств. Сердцевиной комплекса неполноценности является не переживание того, что он сильнее меня, а стыд, эмоция стыда.

На самом деле, если человек страдает комплексом неполноценности, то ему не нужно проходить тренинги, на которых он самоутверждается. Если застенчивого человека обучить нахальному поведению, то получается нахальный застенчивый человек! Застенчивость неверно рассматривается как агрессия против себя, против других. А на самом деле в основе лежит эмоция стыда, которая реализуется в различных поведенческих проявлениях, эмоциональных отношениях, самовосприятии, формировании Я-концепции.

Таким образом, когда человек размысливает свой стыд, то постепенно его комплекс неполноценности уменьшается.

Еще один предрассудок, поддерживаемый всеми психоаналитиками, состоит в подчеркивании значения высокой самооценки. Говорят, что “он закомплексован потому, что у него низкая самооценка”. На самом деле, как низкая, так и высокая самооценка являются отклоняющимися факторами, и терапевтически они вредны. Суть состоит в том, чтобы человек принял себя таким, каков он есть. Например, я оцениваю себя слабым, потому что я кривоног и хром. Если я принимаю себя таким, то я решаю эту проблему. А с точки зрения концепции самооценки я должен выискивать, в чем же я всех превосхожу, в чем я сильнее. “Я кривоног, но зато у меня прекрасный интеллект; я кривоногий и хромой, но зато у меня мышцы рук прекрасно работают”. Это компенсаторная теория, и она описывает только внешние феномены и не решает проблемы закомплексованности и самооценки.

А истинным механизмом комплекса неполноценности является эмоция стыда. Умственные операции, образующие внутреннюю структуру эмоции стыда, формируются в возрасте трех-пяти лет. Мной описано в точности, как возникают эти умственные операции.

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 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.

Система саногенного мышления позволяет постепенно научить клиента, как, впрочем, и любого здорового человека, делать бессознательное сознательным в результате развития способности контролировать умственные операции, рождающие нежелательные эмоции.

Саногенное мышление расширяет многообразие ходов мысли и раскрепощает мысль, предлагая новые программы, уменьшающие чрезмерное проявление эмоций. Чтобы мыслить саногенно, нужно выработать новые привычки думать о конкретной эмоции, скажем,

об обиде, стыде и зависти. Тогда эти эмоции не смогут однозначно программировать ход мыслей и поведение.

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 в глубь 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.

Большая часть людей владеет *патогенной* философией обыденной жизни. Она порождает конфликты. С этой точки зрения овладение саногенным мышлением означает овладение научной философией обыденной жизни. Думаю, что не любовь и не красота спасет мир. Человечество выживет только благодаря мудрости.

Обыденное мышление человека патогенно в том смысле, что оно обязательно порождает эмоциональный стресс и конфликт с самим собой, с окружением, со всеми его последствиями для здоровья. Это не патологическое, а вполне нормальное мышление, но оно патогенно.

Все учителя человечества, указывая путь повышения здоровья, предлагают укротить такие эмоции, как гнев, зависть, гордость, страх. Они предлагают не культивировать и не переживать эти эмоции. Но опыт говорит, что человек не может устранить эмоцию, если она есть. Он может только не выражать ее. Для здоровья важно не просто подавлять эти эмоции, а добиться того, чтобы они не были сильными и не стали хроническими. Для здоровья также важно, чтобы эмоции не программировали вашего поведения и не были источниками длительного эмоционального стресса, ведущего к истощению защитных сил организма. Но если эмоции нам не подвластны, то сохранение здоровья человека проблематично.

Саногенное мышление расширяет многообразие ходов мысли и раскрепощает мысль, предлагая новые программы, уменьшающие эмоциональность. Чтобы мыслить саногенно, нужно выработать новые привычки думать о конкретной эмоции, скажем, об обиде, стыде и зависти. Тогда эти эмоции не смогут однозначно программировать ход мыслей.

Эта теория признает как положительные, так и отрицательные функции эмоций, которые являются продуктом духовной эволюции человека и участвуют в адекватном управлении поведением. В соответствии с традициями современной отечественной психотерапии мы никогда не делим людей на плохих и хороших.

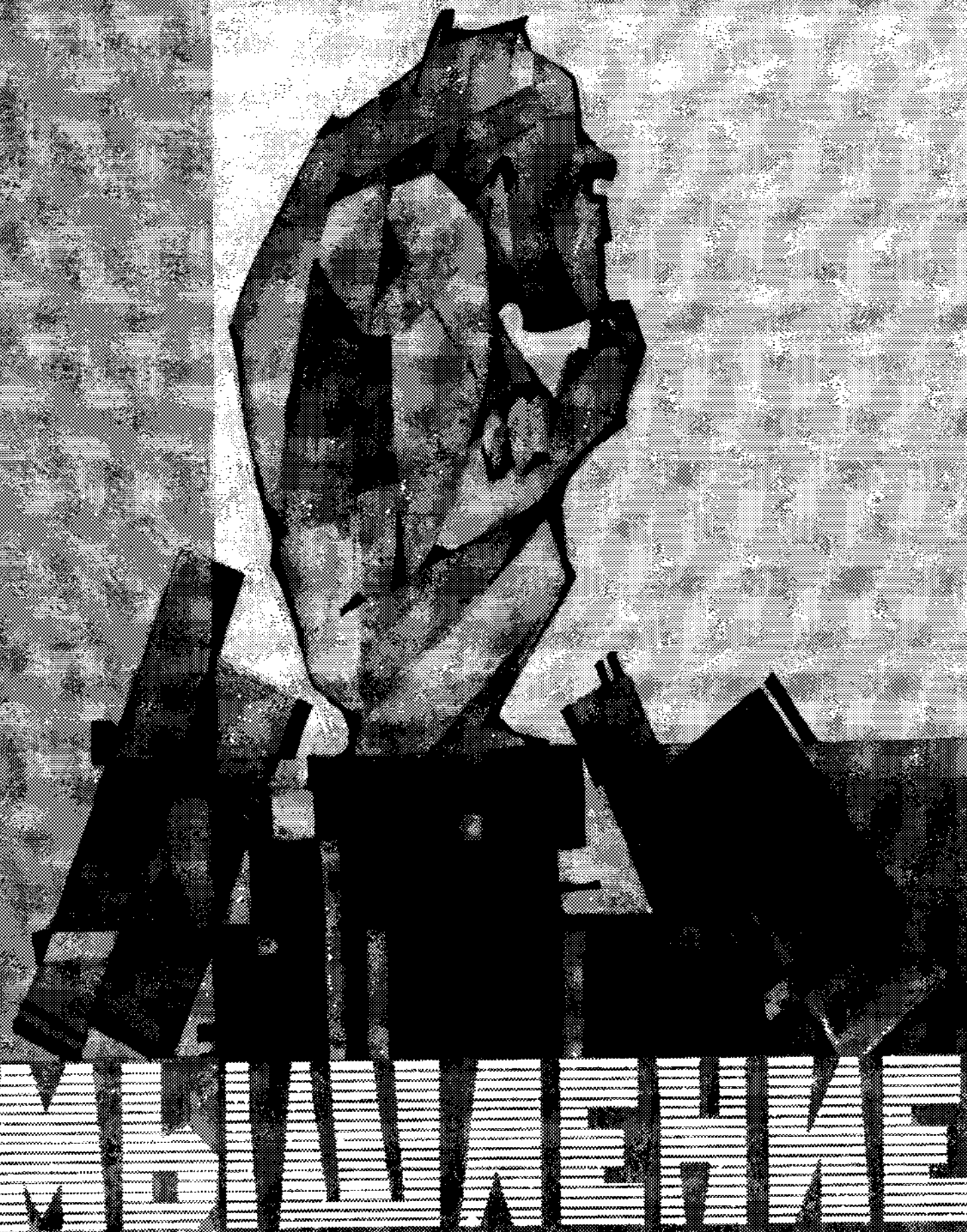
Единственно правильный путь адаптации к своим эмоциям — это научиться правильно обижаться, правильно быть виноватым, правильно оскорбляться и правильно стыдиться, так, чтобы опыт переживания способствовал личностному росту и повышению саморегуляции.

*Москва,
сентябрь 1999 г.*

"GENOS" ЛРЧУ - ЧИСТОТА, ЗДОРОВЬЕ

САНОГЕННОЕ

"GENOS" ЛРЧУ - РОЖДАТЬ, ПРОИЗВОДИТЬ



1. САНОГЕННОЕ И ПАТОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ. В ЧЕМ РАЗНИЦА?

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 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 истиной, правильными мыслями. Под словом "правильные" 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 приводятся любые основания, почему ему везет, и мало кто объясняет это тем, что он 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 показывает, что он не только поступает иначе, чем его весьма умные братья, но и думает иначе.

О судьбе

Многим известна поговорка: повторяя поступки, создаешь привычку, сеешь привычки — пожинаешь характер, а характер создает судьбу.

Если от мыслей зависят поступки и их последствия, то оказывается, что 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, таинствен-

ной. Постигание своих ментальных привычек приведет к познанию собственной 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 нас самих. Никто на них нам не указывает, и поэтому мы их не осознаем.

О мышлении и мыслях

Саногенное — нечто создающее чистоту, здоровье.

— Как может мысль очищать? — думает читатель. — Разве мысли могут загрязнять или очищать организм, да еще и оздоравливать?

Могут! Если мысли связаны с обстоятельствами и с памятью о них. В связи с реальными или памятными обстоятельствами мысли вызывают разные переживания. Если мысль вызывает гнев, то организм вырабатывает гормоны, нужные для драки, а если страх — для бегства. Когда гормоны, попавшие в кровь, не используются, они загрязняют организм. Например, вместо того, чтобы убежать или драться, вы ведете себя тихо, и гормоны остаются не использованными и превращаются в яды для организма. Организм должен тратить усилия на то, чтобы очиститься от них. Это тот случай, когда воспитанность человека может ему и вредить. Другое дело, если бы он в гневе сразу же дрался и в страхе немедленно убегал, это для организма было бы лучше. Никакого гормонального загрязнения. Но при этом возникают другие проблемы, связанные с наказанием за неподобающее поведение. Что лучше, первое: воздержаться от драки и убежать; второе: подраться и сидеть из-за этого в кутузке или быть побитым?

Мышление запускается обстоятельствами. У человека, в отличие от животного, реальные и памятные обстоятельства, как правило, не согласуются. Сейчас вам, например, ничто не угрожает, вы настроены благодушно. Но, вспомнив случайно, как вас оскорбили или унизили год тому назад, вы делаетесь гневным. В этом случае ваш гнев представляет собой чистый продукт мышления, а не обстоятельств. Такого рода повторяющиеся эмоциональные состояния ума искажают характер: человек делается желчным, гневливым или обидчивым. Если он часто по памяти переживает вину или стыд, то приобретает комплекс вины или неполноценности. Если некоторые состояния ума

сочетаются с определенными физиологическими реакциями, то могут нарушаться функции органов, ведущие к заболеванию. Оторванная от реальности мысль может поддерживать состояния стресса, хронического напряжения, истощая нервную систему.

Мышление, как и любое поведение, создает последствия. Если принять их во внимание, то можно классифицировать виды мышления по его положительным и отрицательным результатам. Мышление, которое создает стресс, я называю патогенным мышлением, то есть мышлением, порождающим болезнь. Но мышление может быть и благотворным. Тогда это будет саногенное мышление. Чтобы быть здоровым и благополучным, нужно изживать в себе патогенное и культивировать саногенное мышление. Для этого нужно знать, как устроено мышление и чем оно определяется.

Здравомыслие и благополучие

Известно, что мышление определяется той жизненной философией, которую выработал человек для себя. Обучение саногенному мышлению, таким образом, предполагает усвоение некоторой философии. Но не только. Оно предполагает также и приобретение знаний в области психологии и философии.

— Мне не хватало еще философии, — думает читатель. — Причем тут здоровье, мудрость и философия? Главное, чтобы организм хорошо работал.

Если вы согласились с тем, что мышление может отравлять организм гормонами гнева, то нетрудно понять, что гнев зависит от того, что я думаю по поводу обычных обстоятельств. Я, скажем, думаю, что мои выросшие дети все еще должны стоять передо мной на четвереньках, так как я их породил и кормлю. Эта моя философия жизни дает бесчисленное число поводов быть в гнев, так как они, оказывается, прямоходящие и уже не хотят быть на четвереньках.

Стиль мышления определяется философией человека, желает он этого или нет, и независимо от его желания он вынужден создавать свою философию применительно к тем типичным обстоятельствам, в которых возникают проблемы. Именно для осмысления повторяющихся обстоятельств создается философия жизни. Это может быть философия брака, семьи, дружбы, труда, борьбы, обогащения и т.п.

О хорошей философии говорят как о здравомыслии. Имеется в виду здоровое мышление. Сделаем вывод: *хорошая философия ведет к благополучию.*

Философия и мудрость

Профессиональные философы недооценивают важность житейского разума человека и его практической философии, считая, что здравый смысл пригоден только для домашнего употребления. Но так было не всегда. Античная философия обслуживала отдельного человека. Современная же философия пренебрегает отдельным человеком. Она обслуживает науку, государство, партии и общественные движения, но не отдельного человека. Многие из вас изучали философию, сдавали экзамены по этой науке, но мало кто скажет, что от этого ему стало легче жить.

Философия как раз и есть сама мудрость. Через тысячелетия до нас дошло некое событие. Когда Гераклита спросили о мудрости, то этот мрачный человек, живший в солнечном Эфесе, прекрасном городе на берегу Средиземного моря, с печалью в голосе сказал: "Многознание не обучает мудрости".

Из этого высказывания, сохранившегося в головах многих поколений, говорящих на разных языках, можно извлечь несколько выводов.

Первый — мудрость все-таки связывается со знанием: видимо, по Гераклиту, мудрость состоит в правильном употреблении знания.

Второй — мудрости можно научиться, хотя многознание само по себе еще не мудрость.

— Чему учиться, если у тебя уже есть знание? — спросит читатель.

Научиться правильно употреблять знание, которое у вас есть. Правильно, значит — к месту и в нужный момент.

Саногенное мышление представляет собой искусство правильного употребления знания и извлечения из него потенциала мудрости. Оно состоит в различении вещей, зависящих от нас, от вещей, не зависящих от нас.

Посмотрим, как в обыденной жизни мудрость и глупость проявляются как следствие неправильного употребления истинного знания.

Правильное и уместное употребление знания

Образованная женщина сдала экзамен по психологии и имеет знание о научении. Если ее спросить об этом, то она скажет, что любое поведение, если оно подкрепляется удовольствием, усиливается, совершенствуется, приобретает новое качество и функции, так как происходит научение этому поведению.

Итак, она имеет подлинное знание о законах научения. 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. Не жалея времени, она тренировала его дальше. Ей хотелось, чтобы по ее сигналу щенок становился на задние лапы. Она щелкала пальцами и ждала, когда пес сдуру, после щелчка, встанет на задние лапы. После этого она угощала собаку кусочком пирожка и снова нежно трепала загривок. Далее, после нескольких повторений, ей было достаточно щелкнуть пальцами, чтобы щенок становился на задние лапы.

Итак, ее мудрость разнообразила ее отношения с собакой, улучшила ее жизнь и ценность собаки. Она часто развлекала гостей талантами собаки. Итог: эта женщина мудро употребила свое знание научения применительно к собаке.

Но мудрость не существует вообще, а только применительно к определенному поведению или к сфере деятельности. Далее посмотрим, как она употребляла это знание научения, в частности к отношениям со своим мужем.

Пример неправильного употребления знания о научении

Она вступила в брак. Оказалось, что муж, вопреки ожиданиям, отличается раздражительностью, злобностью, что делало ее жизнь полной напряжения и непредсказуемости. Она испытывала страх и сначала не знала, как ей следует поступать. Однако, у нее было знание о научении. Она знала, что эти несносные черты являются продуктом неправильного воспитания и могут быть устранены. Как мы видели, женщина была практичной. Ее знания о научении и навыки

дрессировки собаки не хранились бесполезно в памяти, как у большинства людей, а искали своего применения. Она решила незаметно перевоспитывать своего мужа.

Когда муж становился гневным и страшным, вместо того чтобы самой в ответ становиться гневной или боязливой, что естественно, она научилась не только сдерживать себя, но, наоборот, становилась ласковой и нежной. Она его успокаивала словами, ласково трепала ему загривок, после чего каждый раз происходило сладкое примирение в спальне. Женщина сознательно изменила свое поведение и научилась справляться с агрессией своего мужа. Она гордилась тем, что научилась укрощать своего мужа посредством знания научения.

— Я использовала подкрепление наслаждением для выработки подобного поведения, — сказала она.

Ей завидовали подруги: "Ой, хитра! Приручить такого мордоворота...". Посмотрим на эту ситуацию через призму знания тех же законов научения, которые она умело использовала, и увидим результат. В каком направлении происходило научение мужчины?

Последствие 1: Изменения в поведении мужа

Итак, агрессия и гнев мужа сочетаются с нежностью, лаской и половым наслаждением. Агрессивное поведение получает мощное эмоциональное подкрепление. Происходит организменное научение. Женщина не знает того, что устанавливается связь между гневом и половым влечением. Благодаря повторению этих ситуаций и ее искусству дрессировки мужчина приобрел необычные свойства. Половое влечение у него вызывало не склонность к уходу, как у большинства мужчин, а, наоборот, гнев и соответствующую этой эмоции агрессивность. Мужчина стал подобен самцу изюбра, у которого половое влечение вызывает неодолимое желание к драке с соперниками. Но, в отличие от изюбра, его гнев направлен на объект полового влечения!

Итак, агрессия и гнев, вследствие организменного научения, у этого человека становятся стимулом, запускающим половое поведение. Гнев у него становится как бы прелюдией к половому акту. Получившийся результат отнюдь не свидетельствует о мудрости этой женщины. Она не просчитала последствий своей способности к дрессировке.

Что же произошло с супругом? Характер его меняется. Половое влечение, как мы заметили, делает мужа уже не ласковым, а агрессивным. Под влиянием полового влечения он уже не распускает перья, не делает круги, как петух вокруг курицы, а становится "беспричинно" гневным. Можно было бы сказать на жаргоне психологов: произошла регрессия поведения этого человека на древнейший уровень, именуемый биологами брачным поединком. Но это только внешнее сходство: в брачном поединке гнев запускается видом соперника, а в данном случае наоборот — гнев запускается половой привлекательностью самки. За миллионы лет природа не смогла создать подобного извращения, какое выработала глупость этой женщины в течение полугода совместной жизни.

Мудрость состоит еще и в предвидении последствий своих деяний. Искусство этой женщины создало в мужчине извращение. Она этого не хотела. Это произошло непредвиденно. Следовательно, она совершила глупость. Но произошло еще кое-что.

Последствие 2: Изменения в поведении женщины

Посмотрим внимательно, что при этом произошло с самой дрессировщицей. Вследствие организменного научения у нее у самой устанавливается связь между страхом и половым влечением. Не всякий страх, а страх перед мужским гневом у этой женщины становится стимулом, запускающим ее половое влечение. Здесь мы не можем говорить об извращенной регрессии, так как ни одно животное не реагирует на страх половым влечением. Это тоже извращение, какого животный мир не знает. Итак, мы имеем женщину, у которой страх вызывает половое влечение.

Этой женщине, чтобы испытать сильное половое влечение, нужно испытывать страх, порождаемый поведением мужчины. Процесс созидания извращений запущен, и его ничто не может остановить. Создается садомазохистский комплекс: у женщины формируется высшая психическая функция — способность наслаждаться оскорблением и даже болью, что принято называть мазохизмом, а у мужчины половое влечение конвертируется в гнев, что является основой садизма. В ее организме боль и оскорбления при проникновении в сознание трансформируются в удовольствие. В его организме половое влечение, возникающее вследствие восприятия женских прелестей,

усиливает злобность. Но это еще не все последствия от глупости, от неправильного употребления знания о научении.

Последствие 3: Болезнь жены

Итак, организм моей пациентки научился реагировать на гнев мужчины половым влечением. В результате произошло приспособление, которое делает эту семейку странно и необычно благополучной. Когда вначале консультации я спросил ее о проблемах в интимных отношениях, она мне ответила, что у них обоих здесь не только благополучно, но прекрасно. Она добавила, что она благополучна и в смысле доходов. Одно плохо — гинекология...

Однако благополучие — явление не постоянное. Муж стал меньше зарабатывать, и ей пришлось пойти на работу. А теперь представьте мою клиентку на работе, где мужчина начальник, который тоже иногда становится гневным по поводу ошибок, обычных в работе. Женщина в таких случаях испытывает страх. Привычный и особый страх перед мужчиной.

— Неужели ее организм на это будет реагировать сексуально? — догадывается читатель.

Именно так! Ее половые реакции на этот стимул, гневный облик мужчины, происходят на бессознательном уровне. А бессознательный ум не знает ни морали, ни правил приличия. Организм женщины реагирует на мужской гнев заученным и известным нам способом. Ее половые органы помимо сознания и воли готовятся к совокуплению. Психоаналитик скажет: ее тело на подпороговом уровне реагирует на ситуацию, определяя ее как сексуальную. Организм не умеет анализировать ситуацию и реагирует автоматически: "Он гневен. Сейчас мне страшно. Это хорошо, займемся сексом. Будет приятно!".

Однако сознание и личность женщины не допускают возможности такого исхода ситуации. Привычного, как было в семье, удовлетворения на работе, естественно, не происходит. Такого рода органические фрустрации, происходящие в бессознательном плане души, повторяясь, вызывают воспаление в половых органах. Это приводит женщину к болезни, так как она получает неинфекционное воспаление, которое ставит в тупик гинеколога. По мнению врача, это случай гормонального дисбаланса. Микробов вроде нет, а воспаление есть. Со временем, конечно, микробы появятся, и для врача все ста-

новится на свои привычные для него места: есть микробы, и мы знаем, как с ними бороться.

Последствие 4: Болезнь мужа

Было бы неправильно думать, что ситуация влияет на здоровье и состояние половых органов только женщины. Нечто похожее происходит в организме и у мужа. Когда на своей работе он гневается на женщин-сотрудниц или коллег, его организм также бессознательно реагирует заученным способом: "Гнев, значит, теперь будет удовольствие!" Но сознательно ситуация тоже не определяется как сексуальная. При каждом приступе гнева мужчина на бессознательном уровне переживает сексуальную фрустрацию, которая, повторяясь, может способствовать развитию простатита. Заметим, что эта фрустрация происходит в бессознательном плане души и с помощью сознания не может быть устранена. Ведь женщин, которые на работе вызывают его гнев, он не рассматривает сознательно как сексуальные объекты. Когда я его спросил о телесных переживаниях, сопровождающих аффект гнева, он сказал, что в гневе испытывает странные ощущения в промежности и почему-то при гневе появляется простатическая жидкость. Сделаем выводы о мудрости и глупости этой женщины.

Итак, очевидно, что в первом случае — при дрессировке собаки — эта женщина проявляет мудрость в правильном использовании знания закономерностей научения в обращении с животным. Но она же становится глупой в использовании этого же знания применительно к самой себе. Она по умолчанию считает, что человек стоит выше закономерностей научения, и они на него не действуют. Она думала, что приручает мужа, а на самом деле сама подвергала себя бессознательной дрессировке, которая привела ее к болезни. Поистине как в поговорке: "Пошла по шерсть, а вернулась стриженная".

— А не могли бы вы без поговорок, прямо указать на черты патогенного мышления у вашей пациентки? — напоминает мне читатель. Могу.

Вывод из примера

Она не поняла того, что в ее жизненной практике произошло патогенное смещение функции секса. Она использовала нежность и секс не по их природному назначению, а в качестве защитно-оборонитель-

ного поведения. В результате возникло извращение. Страх, который по природе должен быть управителем поведения бегства, стал стимулятором полового влечения. Это стало возможным потому, что она не смогла понять, что сочетание полового удовлетворения с избавлением от страха прочно связало эти противоположные состояния души. Из психологии известно, что подкрепление избавлением от страха является мощным фактором научения. Она неправильно применила знание научения к собственной ситуации и не могла понять последствий, вытекающих из своей оригинальной практики общения.

Можно привести много других примеров неправильного употребления верных знаний, но и этих достаточно, чтобы сделать вывод: мудрость и глупость существуют не вообще, а применительно к конкретному времени, месту и типу жизненной задачи. В данном случае, вместо того чтобы изучить подлинные источники приступов гнева своего мужа и собственного страха, она, не ведая того, создала психический механизм для трансформирования энергии полового влечения мужа в его гнев и своего страха — в собственное половое влечение.

Потенциал мудрости

Вывод, который можем сделать из приведенного примера, состоит в признании того, что разные знания имеют различный потенциал мудрости. Читатель увидел, какой огромный потенциал мудрости скрыто содержится в знании законов научения. Для приобретения знания формулы научения требуются минуты, а чтобы научиться правильному применению этого знания многим не хватает и целой жизни.

— Вы говорите о потенциале мудрости, который содержится в знании законов научения, — замечает читатель. — Потенциал мудрости — это совершенно новое понятие, поэтому мне хотелось бы, чтобы вы привели пример знания с низким потенциалом мудрости.

Не существует мудрости вообще. Мудрость всегда связана с определенным видом деятельности или с определенным классом поведения. Мы увидели потенциал мудрости, заключенный в знании о научении в связи с человеческими отношениями. То же знание о научении почти не имеет потенциала мудрости, скажем, в работе проектировщика канализации или строителя мостов. Знание основных законов термодинамики требует целого семестра умственной работы

студента, но оно имеет почти нулевой потенциал мудрости в дрессировке собаки или в понимании собственных отношений. Для понимания неживой природы это знание раскрывает необыкновенные возможности, но в обыденной жизни оно имеет ничтожный потенциал мудрости, несколько не больший, чем содержится в понятии теплорода или флогистона. Задача человека состоит в том, чтобы потенциал мудрости, заключенный в знаниях различного рода, сделать действующей мудростью.

Саногенное мышление состоит в том, чтобы потенциал мудрости, заключенный в психологическом знании, сделать действительной мудростью.

Различение вещей

Древние римляне не только ходили на бои гладиаторов, вели войны, продавали в рабство пленников и недобросовестных должников, дрались на улицах вечного города во время выборов, изгоняли астрологов и создавали римское право. Они интересовались еще и философией обыденной жизни и применяли ее в практических целях. Когда римский патриций Арриан, посещавший беседы хромого раба-философа, спросил Эпиктета о сути мудрости, то записал ответ, который сохранился до сегодняшнего дня: мудрость состоит в различении вещей, которые от нас зависят, от вещей, которые от нас не зависят. Это изречение содержит колоссальный потенциал мудрости, и не удивительно, 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, каковы они есть, и приспособляться 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. Это предполагает познание вещей.

Итак, мудрость состоит в искусстве различения вещей. Мы можем быть мудры в одних делах и глупы в других. Наша пациентка считала, что навыки собачки Пупса зависят от нее, и правильно воспользовалась этим. Но она ошибочно полагала, что сексуальные на-

клонности мужа от нее не зависят, и не представляла того, чему научаются ее муж и ее организм в ее практике умиротворения агрессии нежностью и совокуплением. В данном случае она даже не предполагала, что закономерности научения и здесь имеют место. Она преследовала сиюминутные интересы и не думала о последствиях ее искусства нежности.

Итак, кто-то может быть мудр в делах бизнеса, воспитания собак и глуп в любви, поэтому я не устаю повторять, что не существует мудрости вообще. Мудрость конкретна: мудрость всегда является мудростью в каком-либо деле или в какой-либо сфере жизни. Саногенное мышление — мудрость в достижении благополучия и здоровья.

2. САНОГЕННОЕ И ПАТОГЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Мое поведение влияет на мое благополучие, на мое самочувствие, настроение, здоровье, успех, положение. В одном случае это влияние положительно, в другом — отрицательно. Иногда это влияние очевидно, иногда скрыто и требуется размышление, чтобы сделать его для себя явным. Если я соблюдаю правила гигиены, обычаи, договоры, правила общения, то у меня больше шансов быть благополучным. Если же нарушаю их, то я получаю или заразу, или эмоциональный стресс. В случае хронического стресса результатом будет истощение иммунитета и психосоматическая болезнь. Такое поведение уместно назвать патогенным, то есть создающим патологию. Поведение же, которое поддерживает здоровье и благополучие, мы можем назвать 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 предвидит. Он заранее знает, что его намерение совершить определенное поведение правильное. Глупый же узнает о несоответствии поведения ситуации после получения туманов от жизни. Мудрый учится на ошибках, глупый повторяет их. Очень глупый, повторяя ошибки, не учится, а становится злым.

Мудрость в различении истинного и ложного поведения

Если мы вздумаем рассматривать поведение по отношению к здоровью и болезни, то мудрость состоит в умении различать патогенное поведение, порождающее болезнь, от саногенного, оздоравливающего поведения. Расширяя 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, различаем вредные и полезные привычки, касающиеся внешнего поведения.

Дело усложняется, когда мы станем рассматривать последствия внутреннего, умственного поведения. Некоторые последствия работы нашего ума предвидятся легко. Многие, например, знают, что зависть может вызвать враждебность, и стараются скрыть свой успех от коллег. Как будет человек вести себя в случае переживания вины, стыда или оскорбления — трудно предвидеть. Иной виноватый делается злым, а другой уходит в себя и впадает в депрессию. 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 именуются психосоматическими отношениями.

В понятии психосоматики содержится соотношение между поведением нашей души и поведением тела. Если религиозный идеализм отдает предпочтение душе, а обыденный материализм — телу, то разумно думать, что оба подхода ошибочны, так как это соотношение двустороннее, и невозможно отдать предпочтение какой-либо одной стороне. Эти отношения меняются в зависимости от обстоятельств. Поясним свою мысль.

Душевная боль обиды может, например, у язвенной личности вызвать неуместную выработку кислого желудочного сока, а с другой стороны, само патологическое поведение желудка вызывает психическую реакцию, боль. Задача врача или психолога — найти ответ на весьма важный вопрос: почему обида у одного принуждает желудок выделять кислый сок и создавать симптомы гастрита, а у другого сжимать желчный сфинктер и создавать симптомы дискинезии желчных путей? 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 возникает проблема: как вылечить, то есть отучить желудок этого человека так необычно, патогенно реагировать на обиду. Это подлинное лечение. Повезло тому больному, врач которого умеет сделать человека менее обидчивым, чтобы сила обиды не достигала порога, запускающего язвенную реакцию.

Вылечить — значит убрать несоответствие. Ведь дело желудка — выделять сок на восприятие пищи, а не на обиду. Вылечить — переучить организм, сделать его реакцию на эмоцию адекватной и сделать так, чтобы эмоция перестала быть стимулом, запускающим патогенную реакцию. Если сфинктер желчного пузыря не будет закрываться, когда ему нужно быть открытым, то не будет и тупой боли в правом боку от застоя желчи, ведущего к кристаллизации камней.

Поведение же управляется мышлением. Поскольку мышление — это тоже поведение, только умственное, то его тоже можно подразделить на две группы: 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 стресс? 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, а не от свойств нервной системы. Более детальное обсуждение эмоционального стресса читатель найдет в моей книге "Эмоциональный стресс и страх".

Человек, памятный на оскорбления, большую часть времени находится в состоянии хронического оскорбления, так как его мышление в любой момент, само, автоматически, по ассоциациям 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.

Здесь проходит важный водораздел между психологией и психиатрией. Последняя изучает патологическое мышление, а психология изучает патогенное мышление. Как видите, это разные вещи. Мы уже знаем, что 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.

Саногенное мышление, как мы увидим позже, дает не временное облегчение, а постоянную и иногда даже абсолютную защиту. Человек, умеющий саногенно размыслить свое оскорбление, стыд или обиду имеет устойчивую защиту от оскорблений или обид, которые не будут создавать хронический стресс, не будут запускать патогенные физиологические реакции. Чтобы лучше понять это, надо рассмотреть функции мышления в выживании человека.

3. ФУНКЦИИ МЫШЛЕНИЯ

Мы лучше поймем наш предмет, если будем думать о мышлении как о некоторой функции нашего ума, задачей которого является информационное обеспечение поведения, направленного на выживание человека. Точнее, функция мышления — обеспечение уместного поведения, соответствующего обстоятельствам. Рассмотрим эти функции.

Внешняя функция

Мышление может быть направлено на достижение какой-либо внешней цели, например, открыть замок, ключ от которого потерял, или выбрать кратчайший путь к достижению пункта назначения, или повысить плодородие почвы для выращивания картофеля, или как заработать деньги. В таких случаях мы можем говорить об эффек-

тивности или неэффективности мышления в выполнении своей ориентировочной функции в жизни. Таким образом, внешней функцией мышления является информационное обслуживание поведения. Мышление должно обеспечить ориентировку для социального, профессионального, бытового и иного поведения.

Внутренняя функция

По меньшей мере таких внутренних функций две: первая — предупреждение страдания или избавление от него и вторая — повышение радости и удовольствия от жизни. Первую функцию мы назовем защитной, вторую гедонистической. Обе функции могут проявляться в разное время или одновременно, но мы для удобства посмотрим на них порознь.

Мышление как защита от страдания

В жизни чередой проходят радости и страдания. Если у меня, к примеру, заноза в пальце, чтобы ее вынуть и избавиться от боли, мне надо знать, как это делается. Я должен из боли извлечь опыт, избавляющий меня от болезненных повторений. Для этого я должен сделать выводы из своих ошибок, например, из неправильного поведения, неосторожного обращения с шероховатой доской, отчего и образовалась заноза. Страдание в нашем примере вызвано неправильным, то есть неосторожным поведением, а устранение его осуществляется путем саногенного поведения 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. Надо знать, как мышление порождает страдание, плохую эмоцию. Возьмем обыденный пример.

Я дома. Обстоятельства запускают цепочку событий: мой ребенок ведет себя плохо, я ребенка наказываю, он обижается, жена на меня сердится, я чувствую вину. Каждое событие в этой цепи сопровождается мыслями, которые возникают осознанно и произвольно. Только последнее звено, переживание вины, происходит непроизвольно.

Эмоция не зависит от меня. Она возникает сама и действует столько, сколько ей нужно. Потом проходит или забывается, чтобы

снова вернуться. Вина в данном примере тоже возникает без спросу и действует сама по себе, вопреки моей воле.

Почему это так?

Традиционная психология не отвечает на этот вопрос. Она просто ссылается на то, что эмоции не подчиняются воле и разуму. Если мне стыдно, то мой стыд не перестанет терзать меня, какие бы усилия я не прилагал к тому, чтобы не стыдиться. Даже наоборот, стыд при этом будет усиливаться. Такая борьба, от которой человек не может отвлечься, если он предоставлен самому себе, может завершиться самоубийством.

Однако стыд или вина могут на время исчезнуть, если я увлечен делом, общением или страдаю от боли в кишках или в желудке. Годовалый ребенок не страдает от стыда или чувства вины. Потом он научается этим эмоциям. Все это говорит о том, что наш ум научился эмоциям, то есть сам вырабатывает эмоцию, но мы не осознаем, как это делается, а переживаем только результат этой работы. Это так именно потому, что человек не осознает умственных автоматизмов, порождающих эмоцию. Отсюда можно сделать важный вывод: если человек осознает, каким образом его ум вырабатывает эмоцию, то он приобретет способность контролировать этот процесс.

Традиционная психология не смогла выявить и описать точно эти автоматизмы и в понимании эмоций остается на донаучном уровне. Это сделано в системе саногенного мышления, направленного на то, чтобы человек осознал эти автоматизмы и тем самым приобрел способность контролировать свои эмоции.

Мышление, повышающее удовольствие от жизни

Когда, выполнив какую-то работу, я думаю, что мало кто из моих знакомых 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 увеличить 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.

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 начинает думать о разводе и планирует счастье с другим человеком, загоняя себя в новый тупик, наивно полагая, что причина семейных неурядиц лежит в другом человеке, а не в способе его патогенного мышления и мышления партнера. В моей книге "Как беречь любовь. Психобиоритмическая совместимость человека с человеком" читатель найдет дальнейшее развитие этой семейной темы.

Обыденное мышление может доставлять нам как локально-временные удовольствия, так и постоянное наслаждение жизнью. Можно хвастать мнимым успехом ради минутного переживания удовольствия и гордости успехом, но ложь впоследствии может обнаружиться, и вы будете наказаны стыдом. Можно ярко в уме представить, как вы делаете 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 не возвращает мелкие долги.

Постоянное удовлетворение дается саногенным мышлением. "Состояние безосновательной радости и удовольствия по пустякам сейчас у меня возникает даже чаще, чем в детстве", — прочитал я в дневнике самоанализа одного из слушателей курса по саногенному мышлению. 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 состоянием 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?

4. ПАТОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ – ОШИБОЧНОЕ

Любое поведение может быть уместным и неуместным, эффективным и неэффективным, допустимым и недопустимым, правильным или ошибочным. Обычно заранее мы не знаем об этом, но потом узнаем, получая в довесок хорошую или плохую эмоцию. Эмоция в последнем случае оказывается с одной стороны сигналом об ошибке, а с другой – продуктом ошибки. То же происходит и с любым поведением.

Ложным становится поведение в целом, если его ориентировочная функция выполнена с изъяном. Я делаю табуретку, и она разваливается, так как дерево оказалось гнилым, вкладываю деньги в банк, а он прогорает. В том и другом случае допущена ошибка в ориентировке. Ложное поведение в свою очередь порождает плохую эмоцию. Обычно признак истинности или ложности в науке логике приписывается только мыслям. Оказывается, истинным и ложным может быть любое поведение в целом, а не только умственное.

Мудрость состоит в том, чтобы заранее распознавать скрытые ошибки не только ориентировки, но и исполнения любого поведения. Ошибочным может быть любое действие. Чаще всего мы анализируем поведение задним числом, после неудачи. Обычно говорят, что глупец умен задним умом. Это не так. Он глуп даже задним умом. Мудрый может извлечь пользу, поняв свои неудачи и ошибки, а глупый – не может. Он по преимуществу набирается глупости задним умом, пытаясь понять причины своих ошибок.

Приобретение мудрости возможно благодаря саногенному мышлению, которое усмиряет 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, вместо того чтобы размышлять объективно, становится чрезмерно эмоциональным и теряет чувство реальности.

Патогенное мышление происходит от его склонности к совершению различных ошибок. Типы ошибок ума разнообразны, и

поучительно их знать. Умственная операция, как и всякое действие, может быть уместной и неуместной. Рассмотрим одну из универсальных операций, которая имеет место в каждом акте ума, а именно умственную операцию присваивания и ее типичные ошибки.

Ошибки присваивания

Признав нечто существующим на этом месте и в это время, я ошибусь, если этой вещи на самом деле нет. Значит, произошла ошибка присваивания бытия этому предмету. Я могу ошибаться, считая существующим одно, а на проверку оказывается, что в этом месте существует нечто другое или вообще ничего не существует.

Первым актом ума, с которого начинается мышление, является присваивание бытия чему-либо. Нечто есть. Это совпадает с присваиванием ему имени. Поскольку имена даются для различения объектов ума не только для себя, но и для других, то возможна ошибка: имя объекта, данное мной, не совпадает с именем, которое присваивается этому же объекту другими. Ошибки присваивания имени дезорганизуют общение и мышление.

Далее совершается присваивание признака. Здесь также появляется возможность ошибки. Я определяю, например, это яблоко как пищевой объект, но надкусив, обнаруживаю, что он сделан из воска. Значит, этому предмету я ошибочно присвоил пищевое значение и получил неудовольствие, которое возрастает от силы желания отве-дать яблока.

Как при этом возникает эмоция? Мое переживание ошибки в виде особой эмоции является следствием ошибочных умственных операций присваивания объекту некоторого признака, программы поведения, которая сама по себе не содержит аффекта. Переживание возникает вследствие акта, посредством которого ошибке присваивается значение. Если я очень голоден, то ошибка несъедобности значима. Если же я не голоден, то эта ошибка не вызовет какого-либо переживания.

Если присваиваемому признаку я по привычке придаю значение, какого оно не имеет в жизни, то я оказываюсь дезориентированным. Я привык считать съедобными вещи, обладающие внешними признаками яблока, а это — муляж. Я присваиваю любимому человеку

поведение, которое я склонен ожидать, но он ведет себя иначе. Из этой ошибки возникает обида. Чем большее значение я придаю моим ожиданиям, тем сильнее обида. Большинство ошибок проистекает от привычек, действующих автоматически и мешающих учитывать изменения обстоятельств.

В каждом отдельном случае, осознав природу своей ошибки, человек приобретает способность контролировать свои переживания. Ошибки могут касаться многих объектов, например, системы ценностей. Людям, которые придают крайне большое значение приобретению богатства в ущерб другим сторонам жизни, Спаситель напоминал, что они не смогут унести это богатство в мир иной. Осознав эту ошибку люди становились умиротворенными.

Саногенное мышление (СГМ) позволяет безошибочно анализировать ошибки присваивания. Оно, прежде всего, состоит в искусстве усмотрения за собственными переживаниями, затмевающими сознание, те ошибочные умственные операции, которые и вызывают эти переживания. СГМ — абсолютная защита человека от химер патогенного мышления, поэтому можно сказать, что оно свободно от ошибок присваивания. Саногенное мышление помогает расставить приоритеты значений. Многие хотели бы обуздать свою страсть к богатству, но им мешают эмоции гордости, тщеславия и зависти. Приобретя способность управлять этими эмоциями, они легко обуздают свою страсть. Тот, кто не контролирует свою мотивацию достижения, бывает запрограммирован только на свой успех, живет успехом и становится несчастным при неудаче. Жизнь без материального успеха и удачи теряет для него смысл. Саногенное мышление позволяет контролировать эмоции и тем самым повышает возможность мудрой расстановки жизненных приоритетов.

Сущность значения

Мы говорили об умственной операции присваивания значения. Что следует понимать под значением? Главная путаница здесь возникает в смешении значения имени со значением объекта. Имя "хлеб" может быть пояснено путем указания на булку или батон. Иначе обстоит дело с объектом. Общепринято считать, что значение объекта определяется тем, что я собираюсь с ним или в связи с ним делать и

осознанием того, какие удовлетворения он дает. Понятие значения связано с поведением, которое соотносится с объектом. Значение пищевого объекта зависит от того, какое место в моей жизни занимает пища. Для торговца продуктом питания эти объекты имеют совершенно другое значение.

Значения можно классифицировать по свойствам поведений, соотносящихся с объектами. При таком подходе появляются необычные значения. Оно может быть произвольным, непроизвольным, сознательным или автоматическим. Сочный бифштекс кроме сознательных значений "это пищевой объект" имеет и непроизвольные значения в виде реакций желудка и слюнных желез. Букет на день рождения имеет значение или хорошего отношения к вам, или символом респектабельности, безотносительно к чувствам. Обычно обращают внимание только на языковые аспекты значения слова. Например, слово "дуб" ассоциируется с образом этого дерева. Но подлинные значения этого слова будут разными для столяра, торговца лесом или садовода, и в уме каждого осуществляются особенные акты присваивания значения.

Саногенное мышление состоит в умении анализировать не только лингвистические, но и всевозможные и наиболее существенные значения объекта. Нетрудно увидеть, что, например, значение слов "Он меня любит" будет разным, в зависимости от того, какое поведение ожидается в связи с этой фразой. За ним может скрываться чувство, которое выражается словами "Он без меня не может жить". Нетрудно понять, что для этой женщины, если у нее нет склонности "жить для другого", ее любимый быстро станет в тягость. Для женщины с иным складом личности, склонной к симбиотическому существованию, это высказывание может повысить ее самооценку и чувство достоинства: ведь без нее не могут жить!

Объективное понимание значений обеспечивает человеку правильное определение ситуации и выбор соответствующего поведения. Понимание поведения требует знания его мотивов. Студент может хорошо учиться или оттого, что ему просто нравится процесс учения, или потому, что он боится оказаться среди неудачников. Одно и то же поведение имеет желательное и принудительное значение. В первом случае в нем развиваются созидательные, творческие начала, а во втором — схемы защитно-оборонительного поведения,

которые не соответствуют подлинно человеческому качеству жизни. Следовательно, анализ значения предполагает знание структуры и закономерностей поведения. Читателю будет полезно прочитать мои книги "Поведение: управление и мотивация", "Поведение: структура и функции", из которых он получит более глубокие представления по обсуждаемому вопросу.

Болезнь как ошибка организма

В примере с яблоком определение ситуации было ошибочным, яблоко оказалось несъедобным объектом, и я отделался мелким разочарованием. Хуже обстоит дело, когда в определение ситуации вовлекается весь наш организм. В этом случае имеет место расстройство работы организма.

Болезнь как ошибка в определении ситуации

Когда у обиженного человека появляются симптомы гастрита, то возникает вопрос, в чем же состоит расстройство, какова ошибка, вызывающая его. Эта ошибка присваивания происходит на организменном уровне. В нее вовлекаются органы пищеварения, и это приводит к смещению функций этих органов. Когда организм человека от обиды защищается с помощью пищеварительных реакций, то желудок берет на себя не свойственную для него функцию защиты от эмоционального стресса. Возникающие при этом симптомы гастрита свидетельствуют о том, что его организм ошибается. Социальной ситуации обиды присваивается пищевое значение.

— Что же в этом плохого? — думает читатель. Что же хорошего в том, что в пустом желудке вырабатывается кислый сок? Причем это происходит на фоне эмоционального стресса, который вызывает воспаление слизистой желудка. На слизистой образуются тысячи маленьких язвочек, которые разъедаются соком. Обычно эти язвочки с прекращением стресса немедленно исчезают. А если стресс хронический и притом выделяется сок, который должен растворять пищу, то последствия очевидны. Развивается язвенная болезнь.

— Как может возникнуть такая неестественная реакция? — недоумевает читатель.

Чаще такого рода поведения образуются в детстве. Когда ребенок, например, обижен, а мать имеет обыкновение успокаивать ребенка кормлением, организм ребенка привыкает определять ситуацию стресса, например обиды, как пищевую. Если это повторяется, то происходит научение. Тогда пищевые реакции приобретают функции защиты, являясь способом избавления от плохой эмоции.

С организменным научением шутки плохи, ибо они деформируют психосоматические отношения. В результате, например, образуется язвенная личность, которая на любой стресс, вызванный социальной ситуацией, склонна реагировать пищеварительно с патогенными последствиями: кислый сок в пустом желудке. Если принять во внимание, что при стрессе происходит изъязвление слизистой, то этот сок разъедает слизистую. Тут ни врач, ни Бог не избавит человека от язвенной болезни. А все это происходит вследствие умственного акта присваивания социальной ситуации ошибочного пищевого значения!

Определение ситуации состоит в том, что ей, как и любому объекту, представленному в уме, присваивается некоторое значение. Это присвоение может быть правильным (уместным, адекватным, истинным), и тогда разворачивается адаптивное поведение. Если же оно неправильное, то разворачивается дезадаптивное, патогенное поведение.

Мир бесконечен. Какими бы многообразными ни были обстоятельства, организм сводит их к небольшому числу типичных ситуаций, применительно к которым у него есть приспособительные поведения. Тип ситуации определяется не столь объективно, шаблонной конфигурацией ключевых стимулов ситуации, сколь субъективно, отвечая на вопрос, какой конкретной потребности или эмоции субъекта отвечает эта ситуация. В результате такой оценки ситуация может быть определена, например, как некая возможность угрозы достоинству, боли, успеха, унижения. Это определение зависит оттого, какая эмоция в данный момент преобладает в человеке или какие удовлетворения чаще были в прошлом и какие поведения способствовали разрешению подобной ситуации.

Ошибки контраста

Человек упрощает ситуацию, примеряя ее к готовности действовать определенным и привычным образом. Однако жизнь сложна, и в одних и тех же обстоятельствах могут скрываться несколько типов

ситуаций, некоторые из которых контрастны друг другу. Если, к примеру, ситуация определена двояко: и как угроза и одновременно как сексуально-привлекательная, то организм должен сделать выбор. При этом возникает готовность к контрастным поведениям. Если ситуация угрозы, как в приведенном выше примере с женщиной, разрешается посредством секса, то сексуальное поведение теряет свою гедонистическую функцию и становится защитно-оборонительным поведением против страха. Если это закрепилось, то подобные социальные ситуации угрозы достоинству активизируют на подпороговом уровне генитальную сферу женщины, что приводит, как мы видели, к неинфекционным воспалениям, ставя в тупик врача. Такого рода контрастные ситуации не являются редкостью. Любая обыденная ситуация содержит контрасты, между которыми приходится делать выбор. Здесь тоже возможны ошибки.

Ошибка в присваивании операции

Любое поведение возникает вследствие того, что управляющей инстанцией нашего ума, занятой, к примеру, вождением автомобиля, присваивается определенное оперативное значение. Если возникает ситуация левого поворота, то водитель поворачивает налево. Любые другие варианты исключены, и никакой свободы выбора нет. Можно сказать, что эта ситуация с помощью водителя включает программу левого поворота, а сознание водителя только следит за тем, чтобы все шло так, как надо. Если возникает ситуация угрозы в виде препятствия, то препятствие запускает поведение нажатия на тормоз. Этот процесс нами переживается, как будто "я управляю своим поведением". На самом деле поведением водителя управляют ситуации, активизируя определенные шаблонные навыки. Лишь в тех случаях, когда этих шаблонных навыков недостаточно, принимается сознательное решение, что, конечно, замедляет время реакции.

— А где же наше "Я", о котором так много говорят психологи? — задается вопросом читатель. — Вы в этом рассуждении обошлись без этого понятия "Я", которое управляет.

Мы без него обошлись именно потому, что его нет. Понятие "Я" — выдумка донаучной психологии, являющейся следствием привычки считать, что любое существительное должно обозначать некий предмет, одушевленный или неодушевленный. Например, на своих

лекциях я не устаю повторять, что эмоция хоть и существительное, но это не предмет, а свойство поведения и переживания человека. Если же мы начинаем рассматривать эмоцию как предмет, то тем самым отделяем ее от человека в область астрала и рассматриваем ее как некую духовную сущность, с которой надо бороться или наоборот дружить. Эмоцию не нужно отделять от человека, она полностью зависит от него самого. Но вернемся к ошибкам присваивания.

Как и в предыдущем случае с присваиванием значения, присваивание операции может быть верным и ошибочным. Нажав на тормоз, водитель избегает столкновения, но если вместо этого, он нажимает на газ, то возникает целая цепь неприятностей. Если у него такой опыт есть, то он ни за что в этой ситуации не нажмет на газ. В данном случае, если он это сделает, имеет место ошибка присваивания контрастной реакции.

Поскольку операции присваивания предшествуют несколько фаз, то знать их весьма поучительно.

Сначала присваиваемое поведение проявляется в виде намерения, когда синтезируется соответствующая программа поведения, а потом, после запуска, осуществляется реальное поведение. Ошибка присваивания операции возникает, когда сходные обстоятельства признаются разными или, наоборот, различные ситуации — сходными. В тех случаях, когда операция выбирается автоматически, по привычке, не осознанно, человек не замечает ошибки, особенно когда в уме сравниваются ситуации настоящего с ситуациями из прошлого. Приведу пример.

Человек жалуется на необъяснимый страх перед широкими щелями в полу и особенно перед просветом между границей перрона и вагона электрички. Бессмысленность страха усиливает то переживание жути, которое каждый раз возникает при перешагивании этого безобидного просвета. В чем состоит ошибка? Каким образом организм научился такому страху?

Из беседы с пациентом о его детстве я узнаю о том, что, будучи маленьким, он часто испытывал ужас темноты и отделения от матери. Это восприятие каждый раз у него сочеталось с восприятием щели между своей кроваткой и кроватью родителей. Его ум в детстве самостоятельно научился присваивать этой щели страшное значение. При восприятии этой щели в темноте иногда происходило что-то не-

понятное и страшное шевеление, сопровождаемое странными вздохами и стонами матери. Эта операция присваивания темной щели значения жуткого сохранилась и продолжала автоматически осуществляться сегодня, вызывая непонятный и бессмысленный страх перед щелями, которые человеку приходится перешагивать на перроне.

Большинство фобий, предрассудков, предубеждений и суеверий происходят вследствие бессознательной ошибки ложного присваивания значения. Саногенное мышление направлено на то, чтобы эту бессознательную ошибку сделать осознанной и не повторять ее. Рассмотрим этот механизм подробнее на другом примере.

Человек жалуется на беспричинно возникающий страх перед удовольствием: "Если у меня произошло что-то приятное, то я боюсь, что за это я буду наказан последующими неприятностями, поэтому я избегаю радостей жизни".

В детстве часто были ситуации, когда его наказывали за получаемые удовольствия. Попутно происходило организменное научение, в результате которого удовольствие стало стимулом, автоматически запускающим чувство страха. Каждый раз, когда ситуация определялась как возможность получения удовольствия, получаемое удовольствие сопровождалось наказанием или осуждением. Сегодня же научение проявляется в виде связи между удовольствием и страхом наказания. Точнее, удовольствие этого человека запускает у него ожидание наказания, чему соответствует страх. После того как этот процесс научения забыт и перестал осознаваться в ситуации возможного получения удовольствия, эта связь воспроизводится в сознании как иррациональный специфический страх возмездия за удовольствие. Это проявляется в том, что ожидание удовольствия любого рода вызывает страх.

3. Фрейд, следуя своему обыкновению выражаться эксцентрично, назвал этот вид страха кастрационным комплексом, так как необоснованно считал, что первичным источником страха перед удовольствием у мальчика является страх перед кастрацией. Для подтверждения этого суждения он с необыкновенной легкостью и безосновательностью построил теорию первобытного стада-гарема человекообразных существ во главе со свирепым самцом-вождем, который угрожал всем подросткам кастрацией. Этот страх якобы закрепился в бессознательном и проявляется как кастрационный ком-

плекс. На самом же деле комплекс страха может и не быть связанным с угрозой кастрации.

Если же смотреть на обсуждаемый страх с точки зрения научения, то в формировании комплекса возмездия за удовольствие могут принимать участие любые страхи. Главное, что эта последовательность "удовольствие-наказание", повторяясь, приводит к противоестественному синтезу эмоции удовольствия с эмоцией страха.

Этот страх может у взрослого проявляться в разных обстоятельствах, но особенно он вреден в сексуальной ситуации. Женщина может оказаться фригидной лишь только потому, что настоящая ситуация в ее уме принимается тождественной с подобными ситуациями прошлого, где, благодаря родителям, она после какого-либо удовольствия достаточно часто испытывала стыд или вину, а иногда и боль. Эта связь между двумя эмоциями, всплывая из глубин бессознательного, блокирует возможности этой женщины по получению полового удовольствия.

Поскольку этот изначальный страх безобъектный, то он может приобретать характер плавающей тревоги, которая может при сопутствующих обстоятельствах в некоторых случаях кристаллизироваться в произвольные организменные защиты, имеющие место, например, при вагинизме. Сексопатолог, не понимающий механизмов кристаллизации фобии, обычно становится в тупик в случаях вагинизма, когда не находит предшествующей сексуальной травмы.

Такого рода ошибки отождествления (неразличения) возможны только вследствие автоматизма операции присваивания, характерного для нашего бессознательного, которое пребывает вне времени и не различает ситуации прошлого от подобных ситуаций в настоящем. Осознание же этих привычных умственных актов, порождающих комплексы, приводит к их устранению. Это возможно в результате усвоения навыков и искусства саногенного мышления, ведущего к осознанию бессознательного.

5. АВТОМАТИЗМЫ МЫШЛЕНИЯ

Автоматизмы, или умственные привычки, — это поведения, осуществляемые произвольно и бессознательно, они могут быть вы-

годны для выживания и не выгодны. В первом случае мы их не замечаем, а во втором — ищем ложные объяснения, которые услужливо предлагаются различными видами психической защиты.

Жизнь идет своими путями, не согласовываясь с нашими установками. Если не учитывать изменение обстоятельств, то с контрастным изменением обстоятельств адаптивные умственные автоматизмы становятся дезадаптивными, невыгодными, вредными и даже смертельно опасными. Организм не может измениться и приспособиться к ним, так как автоматизмы не осознаются. Печально то, что организм не в состоянии самостоятельно прийти к осознанию бессознательного и изменить свое умственное поведение, приспособив его к новой ситуации.

Эмоции, потребности, социальные стереотипы представляют собой психические образования, закрепленные привычками, и наше сознание не может их охватить в целостности, поэтому значительная часть поведения осуществляется бессознательно. Сознание суживается и концентрируется на чем-то одном, упуская другое. Расширение сознания предполагает собой осознание автоматизмов ума и, соответственно, приобретение способности контролировать действие эмоций, потребностей и социальных стереотипов.

Расширение сознания состоит в том, что человек начинает осознавать те элементы поведения, которые при автоматизме он не осознавал. Когда я прошу человека с застарелой обидой ответить на вопрос, как должен был бы вести себя другой человек, чтобы он на него не обиделся, я стимулирую в нем осознание тех ожиданий, под которые он подгоняет поведение другого человека и при несоответствии обижается. Отвечая на мой вопрос, этот человек вынужден осознавать те программы поведения, которые он бессознательно и привычно приписывал другому. Он осознает то, что его обида возникает, когда поведение другого человека не соответствовало его ожиданиям. Своим вопросом я способствую расширению его сознания и сосредоточению его на том месте, где его ум совершал свои действия автоматически.

Осознавая свои ожидания, обижающийся человек может прийти к выводу, что его ожидания не реалистичны. Он поймет суть своей обиды, сознательно скорректирует свои ожидания, признав их нереалистичными. В результате он становится способным контролировать

свою обиду. Он становится менее притязательным и более благополучным. О нем говорят, что он стал менее обидчив.

Обиженный, мысля саногенно, начинает понимать, что обидчик не соответствует и не может соответствовать его ожиданиям. Вследствие такого движения мысли его обида теряет свою энергию. Усвоив основы саногенного мышления, этот человек сам может ставить себе вопросы, подобные тем, которые мы привели в примере, и, отвечая на них, проникать в бессознательную часть своего ума уже без моей помощи.

Овладев саногенным мышлением, человек прекращает вредную и бесполезную автоматическую работу ума и нейтрализует эмоцию. Он может контролировать эмоцию. "Стоит сейчас мне начать правильно думать о своей обиде, как она начинает ослабевать, — говорит мне один из учеников. — Раньше было наоборот. Чем больше я думал о своей обиде, тем сильнее обижался". Рассмотрим еще некоторые детали.

Что происходит в застарелой обиде? При каждом намеке на обстоятельство, имевшее место в прошлой обиде, человек продолжает страдать с той же силой, что и тогда. Сегодня, когда его никто не обижает, его своевольный ум включает привычные автоматизмы, вырабатывающие обиду, которую приходится заново переживать. С унылым постоянством повторяются те же умственные операции, которые имели место в прошлом при обидах в раннем детстве, в школе, на работе. Все это производит удручающее впечатление.

— Можно ли этому положить конец? — спрашивает читатель.

Можно. Но это потребует приобретения навыков самонаблюдения (интроспекции) и знание того, какие умственные операции вырабатывают эмоцию. Если вы их знаете, то можете о них думать и проследить работу вашего ума. Если же не знаете, то не сможете сделать эти операции сознательными.

— Вы говорите "проследить". Разве это возможно? Ведь в уме все происходит быстро и незаметно, — недоумевает читатель.

Компьютер работает еще быстрее, чем ум. Но когда программист ищет ошибку, то он дает команду машине распечатать список операций, составляющих программу (листинг), находит ошибку и исправляет ее. То же можем проделать и мы, составив список операций, с помощью которых ум вырабатывает, скажем, обиду. Просматривая

этот список, нетрудно найти изъяны в своем мышлении. Приступим к составлению листинга.

Обида всегда возникает в общении. Каким образом ум управляет процессом общения? Какие действия совершаются в уме? Опишем подробнее автоматизм выработки обиды.

Первое, что делает ум,— определяет ситуацию общения и относит другого человека к определенной категории лиц, с которыми он обычно имеет дело: друг, любимый человек, отец, мать и т.д.

Далее ум приписывает другому человеку программу поведения. Раз это друг, то он должен вести себя так-то и так. Это естественно и привычно, так как любое общение предполагает предвидение того, что намеревается делать другой человек. Тогда легче к нему приспособиться.

Затем ум воспринимает реальное поведение другого человека и, наконец, оценивает это поведение, сличая его с программой, которая приписана другому человеку его ожиданиями. Акт сличения реального поведения с этой ожидаемой программой приводит либо к положительному, либо к отрицательному результату. В первом случае стимулируется центр удовольствия в мозге и возникает переживание удовлетворения, а во втором случае, когда обнаруживается рассогласование ожидаемого и реального поведения, стимулируется центр неудовольствия. Возникает эмоция, которую мы называем обидой. Она становится вообще невозможной, если сознательно или с помощью лекарства выключить хотя бы одну из описанных выше четырех операций.

Итак, мы имеем список умственных операций, которые могут выработать обиду. Теперь нетрудно поискать ошибки, приводящие к эмоциям обиды. Мы можем ошибиться в присваивании категории партнеру по общению. Например, мы думаем, что это друг, а оказывается — нет. Но чаще всего мы здесь не ошибаемся. Трудно представить, что этот человек не мой отец или не моя жена. Даже обидевшись на друга, я не перестаю думать, что он мой друг. Для того чтобы возникла обида, надо, чтобы между нами были отношения любви и признания другого подобным себе. Если тебя лягнет осел, ведь ты на него не обидишься, даже если будет больно. Когда милиционер нас штрафует, мы не обижаемся, а досадуем или возмущаемся.

Во второй операции нашего списка ошибка может быть заключена в нереалистических ожиданиях. Любой человек может без труда понять, в чем состоит ошибка его ума. Но он этого обычно не делает. Этому есть своя причина. Если человек обиделся, то его партнер по общению приобретает новый статус, он становится обидчиком и соответственно объектом вашей агрессии. Поскольку обида причиняет боль, то немедленно включаются средства психической защиты, которые уже нам известны. Переживание запускает кроме выразительных движений программу агрессии против обидчика. В результате гнева обиженный человек теряет способность осмысливать структуру своей обиды. Даже если его уговаривать, он не сможет проследить в уме приведенный выше список. Он продолжает обижаться. Посмотрим, что происходит дальше.

Поскольку обиженный воспитанный человек и он не хочет терять лицо, он сдерживает агрессию против обидчика. Сдерживание имеет свои пределы. С определенного момента агрессия трансформируется в агрессивные мысли. Возникает умственная агрессия. Далее она запускает психосоматические реакции организма, которые должны обеспечить успешную драку. Вот далеко не полный перечень цепи автоматизмов, порождаемой обидой. Все это управляется вашим "компьютером", именуемым мозгом.

Длительно действующая эмоция истощает силы и особенно иммунную систему. При застарелой обиде ум работает вхолостую, зря, разрушая тело и душу. Буксующая машина тратит бензин, масло, изнашивает детали, пока некто разумный не выключит ее для сохранения в целостности механизма машины. Механизм же эмоций человека никто не может выключить, разве только сон, беспамятство или появление более сильной эмоции. Следует точно знать, что патогенно мыслящий человек сам не может выключить эмоцию, скорее он ее стимулирует.

В основе патогенного мышления лежат умственные автоматизмы, которые активизируются, но уже не соответствуют новым обстоятельствам, так как обстоятельства изменились. Это порождает болезнь на основе постоянного стресса. Саногенное мышление приводит к осознанию автоматизмов и вследствие этого делает возможным приспособление их к новым ситуациям. Саногенное мышление ослабляет эмоцию, сделав ее автоматизмы сознательными, и тем сохраняет здоровье.

Об управлении умом

Управление поведением — это действия, целью которых является получение желательного и/или устранение нежелательного для управителя поведения. Наш ум совершает обслуживающие действия, результаты которых используются для управления телом. Однако сам ум тоже нуждается в управлении. Саногенное мышление обеспечивает более совершенное управление поведением нашего ума.

Кто же является управителем ума? Говорят, мозг. Это самое распространенное заблуждение, укоренившееся с распространением науки. Развитие самой науки и технологии опровергает это суждение. Ведь никому в голову не приходит считать, что компьютер управляет своими программами. Для этого существуют управляющие программы, которые встроены или вводятся в компьютер. А мозг состоит из нейронов, каждый из которых выполняет простую функцию проведения сигнала. Итак, если не мозг, то кто же управитель ума?

Существовало представление о гомункуле (Я, селф, Я-концепция), который сидит в центре, как в телефонной станции, и управляет сигналами. Но эта аналогия ложна. Переговорами в телефонной станции управляет не гомункул и не центр, а абонент, именно тот, кто набирает номер, а не работник телефонной станции. Чтобы увидеть, кто управляет умом, надо посмотреть, как осуществляется управляемое умом поведение. Здесь можно увидеть внешние и внутренние обстоятельства.

Когда не хватает в организме воды, пробуждается жажда. Она мобилизует внимание и активизирует поиск, завершающийся определением ситуации. После этого происходит определение цели, выбор плана соответствующего инструментального и умственного поведения, направленного на достижение цели, и строится план поведения. С момента запуска программы именно программа берет на себя управление поведением, подчиняя себе и мышление, и чувства, и сознание человека. Сознание суживается, концентрируясь на цели этой программы, и дальнейшее развертывание поведения происходит само собой. По ходу исполнения программа корректируется в связи с изменяющимися обстоятельствами, и поведение прекращается с достижением цели. Управление всеми описанными операция-

ми совершает ум. Итак, кто же управитель ума? Продолжим рассуждение дальше.

Если все идет гладко по привычке, то исполнение осуществляется автоматическими, привычными актами управления. Важно знать, что с момента построения программы мышление выключается. Но ненадолго. Когда возникают препятствия в реализации программы, то активизируется сознательное мышление, которое должно скорректировать поведение с учетом изменившихся обстоятельств. Сознание моделирует эту ситуацию и облегчает предварительное представление всех возможных вариантов поведения не методом проб и ошибок, а методом сознательной оценки, путем моделирования в уме последствий каждого варианта поведения и выбора нужного и наилучшего. На быденном языке это именуется глазомером, расчетом. Итак, где же в этой последовательности действий скрывается управитель?

В данном примере главным управителем выступает жажда данного человека, управляющая его поведением с учетом определенных обстоятельств, как природных, так и социальных. Именно жажда управляет и поведением, и сознанием человека. Итак, человека мучает жажда, но воды нигде нет. А у субъекта с опухшим лицом, стоящего рядом, в руках бутылка с соком. Можно ее отобрать, обменять, купить. Ситуация завершается тем, что человек отдает субъекту бутылку водки в обмен на воду и утоляет жажду. Мы видим, что в последний момент к управлению данным поведением подключается личность, функцией которой является корректировка поведения с учетом социальных отношений. Вместо того чтобы отбирать воду у другого, человек совершил акт обмена, а не грабежа. Легче было бы отобрать эту воду, но требования личности не позволяют. Итак, кто же управитель? Ответ один: потребность, а не мозг и тем более не личность. Личность только обслуживает программу, запущенную потребностью с учетом социальных отношений. Потребность взяла управление на себя и реализовала собственную программу посредством мозга, привлекая для этого высшие психические функции человека, его волю, сознание и самосознание, его личность. Точно так же управление поведением может взять на себя и любая эмоция, у которой тоже есть свои специфические программы и если она возьмет верх над потребностями. Например, гнев запускает агрессию, а страх — бегство. В это время жажда и голод умолкают и оттесняются

на периферию ментального поля, хотя у человека эти поведения агрессии или бегства, управляемые эмоциями, могут принимать причудливый характер.

Начатую программу остановить труднее, чем выполнить ее до конца или начать другую, не закончив предыдущей. Поэтому-то Отелло, герой трагедии Шекспира, не может остановиться, пока не доводит до конца свою программу ревности, которая взяла управление на себя его умом, телом и чувствами. Только задушив жену, его сознание начинает объективную ориентировку в ситуации, так как эмоция утолена и управление берет на себя его самосознание, обеспечивающее управление в более широком контексте обстоятельств. А до этого его сознание занималось только тем, что обслуживало программу ревности и работало над тем, как бы эффективнее задушить неверную жену.

В момент переживания ревности его сознание было занято, по меньшей мере, двумя вещами. С одной стороны, оно использовало высшие психические функции и оправдывало всеми способами психической защиты свое деструктивное поведение, считая свое поведение естественным поведением мужчины в такой ситуации. Сознание оценивало жену как существо аморальное и заслуживающее смерти. С другой стороны, его сознание занималось активным подавлением обычных для нормального человека импульсов жалости, сочувствия, стремления оказать помощь человеку, попавшему в беду, и других чувств, которые, конечно, вне ситуации ревности были свойственны Отелло. Таким образом, видно, что его сознанием управляла ревность, сама являющаяся продуктом сознания. Итак, удивительный парадокс: продукты ума управляют самим умом!

Шекспировский герой мыслил патогенно. Описанные нами автоматизмы ума он не осознавал. Точно так же не осознают их зрители в театре, с захватывающим интересом следящие за ходом событий на сцене. Им кажется, что в подобных ситуациях они поступали бы со своими женами иначе.

Эмоция как источник автоматизма

На примере ревности мы увидели, что автоматизмы, порождаемые эмоцией, приводят человека к особому состоянию, когда он на-

ходится как бы "вне себя", "не в своем уме". Чтобы осознавать эти состояния и контролировать их, важно знать, какие операции автоматизированы и в каких обстоятельствах они активизируются.

Акт принятия к выполнению программы любого поведения может происходить сознательно. Например, Отелло решил убить Дездемону, или некто решил взобраться на дерево. Но эти же поведения могут происходить не как следствие сознательного принятия решения, а как реализация программы какой-либо эмоции.

Оставим Отелло. Представьте меня в благодушном состоянии. Гуляя с дамой, испугавшись собаки с обрывком цепи на шее, которая принята мной за бешеную, я, к удивлению ошеломленной спутницы, через пять секунд нахожу себя уже взобравшимся на дерево. Что же произошло? Приступ страха берет на себя управление. Он в данном случае подчиняет мое сознание, суживает его, создает ориентировку, определяет цель, мгновенно создает программу бегства, все внутренние условия, необходимые для ее реализации, и запускает поведение. При этом страх действует с одной стороны как спусковой крючок, запускающий унаследованное первобытное поведение, а с другой — как фактор, отключающий мое достоинство и самоуважение, которые являются элементами моей личности. Все понятно.

В эволюции выживали и успевали оставить потомство только те из моих предков, начиная, скажем, с динозавров, у которых эмоции быстрее и эффективнее брали управление поведением на себя. Если это тогда способствовало выживанию, то сегодня, в условиях сложных человеческих отношений, эти же автоматизмы могут вредить. Представим на минуту, что будут думать обо мне моя дама и ее родственники, которые до этого случая наделяли меня качествами защитника, а может быть, даже и джентльмена.

Я привел довольно-таки утрированный пример, чтобы обратить ваше внимание на то, что подобное происходит много раз в обыденной жизни, когда мы попадаем во власть эмоции. Но, мысля патогенно, мы, в силу обыденности, не замечаем этого и не обращаем внимания на эти умственные механизмы и тем более — не пытаемся их понять.

Наибольшее влияние на автоматизм мысли оказывают древние эмоции, такие, как страх, гнев, отвращение. Эмоции, возникшие позже, в индивидуальной жизни, также выступают в качестве стимуля-

тора привычных реакций. Стыд или обида легко могут проявляться автоматически через выражение лица или через позу, которые тоже являются автоматизмами, управляющими поведением тела.

Отрицательная эмоция конвертируется в гнев

Эмоции причиняют боль. Наша душа защищается от страдания с помощью гнева и соответствующей ей агрессии. В процессе эволюции живых существ агрессия оказывалась эффективной защитой, особенно в ситуациях, когда бегство, возбуждаемое страхом, было невозможным. Страдание происходит в моей душе, и убежать от него невозможно, поэтому организму ничего не остается, как совершить агрессию или впасть в оцепенение.

Гнев может возникать по различному поводу, и для каждой типичной ситуации существует готовая программа реализации гнева. Когда ущемлено ваше достоинство, гнев проявляется в словесной агрессии, в виде критики. Если же вы сдерживаете внешние проявления гнева, считая их неприличными, то появляются агрессивные и гневные мысли, которые вызывают внутреннюю, умственную агрессию. Понять природу гнева можно только тогда, когда вы установили вид того страдания, которое стимулирует гнев. Таким образом, может быть понята цепочка: страдание — гнев — агрессия как вид агрессивного поведения (умственная или инструментальная). Можно даже составить список душевных действий, с помощью которых эта программа реализуется у вас или у другого человека. Если вы сможете только один раз сознательно построить такую цепочку применительно к себе или к другому человеку, то в дальнейшем эта последовательность будет автоматически прослеживаться вашим умом и обеспечит более точное понимание другого человека и себя. Наш ум — удивительно гибкий инструмент, он обучается почти мгновенно, вследствие только одного сознательного повторения.

Стыд и вина легко преобразуются в гнев, что облегчает исполнение актов воспитания в виде критики. В условиях нашей культуры семейной жизни имеются готовые программы гневного поведения: шлепок, подзатыльник или ругательство, замечание, упрек, которые автоматически запускаются в ситуациях рассогласования нашего восприятия другого человека с тем, как он должен себя вести. Таким об-

разом, наша культура использует нас для самореализации и экспансии. Не следует забывать, что мы не только продукт культуры, но каждый из нас, сам того не подозревая, является инструментом культуры.

Она принуждает нас исполнять свои программы с помощью эмоций, которыми она поощряет или наказывает нас при отклонении или небрежном выполнении этих программ. Большая часть гнева человека является ответом на поведение другого человека, уклоняющегося от требований культуры и его ожиданий.

Самосознание и эмоции

Гнев матери на неподобающее поведение ребенка автоматически делает ее гневной, и в это мгновение она плохо соображает и останавливается, пораженная неожиданно всплывшим из глубин ее бессознательного ума чувством вины: "За что я отшлепала ребенка?". Ситуация стрессовая: мать любит ребенка и, казалось бы, должна приносить ребенку радость, а она причинила ему боль. Это простиительно, так как в этот момент она была "не в своем уме" и энергия ее сознания была полностью подчинена реализации программы "воспитания", включенной справедливым гневом, который запрограммирован культурой. Ее самосознание не работало, отключилось.

Получается круг: эмоция возникла от автоматизма мысли, и потом она включает автоматизм реализации гнева на фоне суженного или иногда даже отключенного сознания. Гнев и сознание контрастны. Когда включается гнев, суживается сознание.

В саногенном мышлении этот круг может быть разорван вследствие расширения сознания, осознания скрытых умственных механизмов эмоций. Если гнев возникает от обиды или стыда, то естественно размыслить обиду и стыд в самом себе, а не набрасываться с кулаками на обидчика.

— Наверное, это невозможно, — думает читатель. — Ведь если тебе стыдно или обидно, то легче злиться, чем отключиться и думать о том, почему тебе стыдно или обидно.

Да. Невозможно отключиться. Смысл саногенного мышления состоит не в том, чтобы уничтожить или отключить эмоцию, а в том, чтобы осознать ее. Нужно понять, на что она нам намекает. Ведь обида сообщает нам о том, что наши ожидания, связанные с другим

человеком, не реалистичны, ошибочны и что эти ожидания нужно скорректировать в направлении большей реальности. Эмоция должна длиться ровно столько, сколько нужно для осознания своей ошибки, разрушающей согласие.

6. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

Функция эмоции, прежде всего, состоит в достижении более полного согласия с другим человеком. Обида побуждает к реальному восприятию другого человека. Вина дает сообщение о необходимости приспособления собственного поведения к ожиданиям того человека, который на нас обиделся. Эти и другие эмоции призваны обеспечивать социальное выживание человека. Однако те же эмоции, став длительными, навязчивыми, становятся источником конфликтов и болезней.

Обиженный человек оказывается во власти обиды, все видит и оценивает через обиду. В этом случае сознание подчиняется эмоции и реализует, как мы видели на примере гнева, ее программу. Каждый, наверное, видел, как обидевшийся человек глупеет и становится ненормально злым прямо на ваших глазах. Если бы это было не так, люди в состоянии аффекта не делали бы того, о чем после сожалели. Когда функция эмоции становится чрезмерной, она перестает выполнять свое назначение, становится дисфункцией.

Мысли, возникающие под влиянием эмоции, не дают информации, как этого ожидают, а только способствуют реализации программы эмоции. Это бесполезные с точки зрения познания мысли. Кроме того, они не только глупые, но и вредные. Обидные или стыдные мысли ослепляют нас, отрывают от реальности и превращают нас в поврежденных автоматов.

Эмоциональный человек теряет связь с реальностью. Это похоже на его временное помешательство. Он не задумывается над последствиями своего поведения, будет ли оно облегчать его состояние или ухудшать. Подумайте еще раз. Отелло превратился в инструмент ревности. Он, мысля патогенно, мог освободиться от наваждения, лишь задушив жену. Находясь под управлением ревности, он ни минуты не мог думать реалистично.

Инфантильность

Поскольку эмоция — самостоятельная функциональная система, она имеет свою историю и развитие. Структура обиды и ревности пятилетнего ребенка в прошлом не отличается от структуры ревности этого человека сегодня. Человек имеет не сто или тысячу обид, а одну и ту же обиду, которая меняет облики с изменением ситуаций. Однако эти переживания обиды будут различными в зависимости от того, какие значения человек приписывает своим неоправданным ожиданиям применительно к другому человеку. Будучи малышом, он обижался на мать, когда она оставляла его без внимания, а сегодня он так же обижается на жену, когда она не уделяет ему столько внимания, сколько он получал от своей матери.

Психические структуры обиды, вины и ревности возникли в детстве. Ребенок, обижаясь, учился управлять поведением матери. С помощью обиды он наказывал мать чувством вины и побуждал ее удовлетворять свои желания. С другой стороны, мать старалась управлять ребенком, вызывая в нем чувство вины. Вызывая чувство вины у ребенка, мать встраивала в душу ребенка функциональную систему вины. Сама того не замечая, она создавала более эффективную схему управления ребенком, чем постоянный надзор. Точнее, она просто внедрила в голову ребенка постоянного своего надзирателя. Более подробное описание эмоций обиды и вины вы можете найти в моей книге "Обида. Вина", где даны практические упражнения, позволяющие облегчить боль и страдание в случае возникновения этих эмоций.

Человек и его культура

Программы готовых образцов поведения и мышления существуют не только в виде привычек данного человека, но и в виде культурных стереотипов, хранящихся в культуре, в коллективной "мудрости" народа. Культура — набор программ жизнедеятельности человека. Программа — это определенный код поведения. Он может храниться в слове или в наборе слов.

Коды, упакованные в идеях вроде "Плохому должно быть плохо, а хорошему — хорошо", "Наказание должно быть соразмерно проступку", "Хорошие дети должны быть послушны", "Непослушание

должно быть наказано", "Хороший родитель должен заниматься воспитанием детей", "Человек создан для счастья" и других, хранятся в общественном сознании, ожидая своего момента.

Активизируясь в сознании отдельного человека, эти идеи немедленно распаковываются и реализуются в соответствующем поведении. Если оказывается, что поведение другого человека не соответствует ожиданиям, то субъект идеи немедленно получает эмоцию в виде возмущения, вины или стыда, чаще всего эмоцию гнева. А соответствие поведения культурным стереотипам вызывает умиротворение и чувство безопасности.

Стереотипы культуры автоматически программируют поведение. В этом нет ничего плохого, если я могу, когда надо, включать эти стереотипы, или не придавать им значения, или заменить другими. Индивидуальность проявляется как раз в том, что человек может отстраниться от своих черт-программ поведения в соответствии с ситуацией ради высших ценностей. В приведенном примере родитель оказывается в конфликте именно потому, что он потерял сознание того, что любовь — более высокая ценность, чем реализация справедливости в схеме "Добродетель должна быть награждена, а порок наказан". Спаситель учит нас прощать любимых. Родитель не воспользовался его поучением, чтобы решить проблему правильно.

Культурные стереотипы являются величайшими достижениями духовной эволюции человека. Они вполне нормальны, и в них самих по себе нет ничего патогенного. Воспитание как раз состоит в том, чтобы люди разделяли эти стереотипы и следовали им. Без этого общество существовать не может. Однако эти же стереотипы становятся источником эмоционального стресса.

Когда стереотипы начинают автоматически программировать поведение человека, то он немедленно оказывается в эмоциональном стрессе, из которого не может найти выхода. Он жестко подгоняется с помощью стыда или вины под некие общественные стандарты, которые лишают его свободы и самоактуализации. А на самом деле человек живет не только для общества, но и для себя. В патогенном мышлении понятия "для себя" и "для других" не сбалансированы. Это и создает стресс.

Возьмем императив или стереотип справедливости. Мы должны быть справедливыми. Справедливость как раз состоит в том, что мы

следуем стереотипам: "Дал слово — держи", "Наказание должно быть соразмерно проступку", "Хорошему должно быть хорошо, а плохому — плохо".

Если человек разделяет эти формализованные требования культуры, то в определенных ситуациях эти убеждения автоматически программируют его мышление и поведение и это дает выигрыш по двум основаниям. Автоматизмы позволяют, не думая, принимать правильное решение. Они также позволяют другим предвидеть, как человек будет вести себя в типичных ситуациях. Эти правила являются фундаментом, на котором держится культура. Это хорошо.

А с другой стороны — плохо, так как автоматическое следование этим правилам часто порождает стресс. Например: виновный должен быть наказан. Я должен его наказать, чтобы быть хорошим гражданином и быть в согласии со своими убеждениями. Но оказывается, что я виновного люблю. Как быть? Действовать по любви или в соответствии с культурным требованием? Итак, вы хороший родитель. Вы наказали виновного ребенка, и справедливость восторжествовала. Но вы причинили страдание ребенку, которого любите. Вы оказываетесь сами наказанными страданием любимого человека!

Получается так, что ваше патогенное мышление, хотите вы этого или нет, в данной ситуации автоматически порождает чувство вины. Следовательно, вы действуете как автомат, побуждаемый и бичуемый эмоциями, хотя считаете себя свободным.

Саногенное мышление позволяет без ущерба обществу разорвать железную цепь стереотипного мышления и достичь баланса индивидуального и общественного.

Черты личности и эмоции

Наше умственное поведение автоматизируется не только социальными стереотипами, но и чертами личности. Черта личности, говоря строго, — это готовый код программы поведения, который реализуется с определенной вероятностью в некоторых типичных для данной черты ситуациях. Можно сказать, что личность — это психическое образование, которое корректирует программы поведения человека (носителя личности) в соответствии с требованиями культурных стереотипов.

Требования культуры в силу патогенного мышления порождают стресс неминуемо, так как обстоятельства более гибки и изменчивы, чем программы, которые “встроены” в наши черты личности. Если бы описанный в предыдущем примере родитель не был обладателем черты “хороший родитель”, то он был бы более осмотрителен в отношениях к провинившемуся ребенку и он поступал бы иначе, чем мы описали выше.

Личность автоматизирует не только наше поведение, но и наше мышление. Она присваивает вашему умственному оператору такие программы мышления и поведения, которые, к примеру, обозначены словами “я — умный, я — справедливый, я — хороший отец” и т.д. Личность не интересуется обстоятельствами, а следит только за тем, чтобы ваше реальное поведение соответствовало ее чертам, то есть чертам вашей личности. Без учета обстоятельств и времени.

Личность обладает властью наказать вас за непослушание виной или стыдом. Иногда достаточно подумать о каком-то предосудительном действии, как нам вдруг оказывается стыдно или мы чувствуем грызущее чувство вины или отвращения.

7. ПОТРЕБНОСТИ КАК ИСТОЧНИК АВТОМАТИЗМА МЫШЛЕНИЯ

Когда я хочу есть, мой ум обдумывает планы удовлетворения голода. То же происходит, когда возникает страх, который автоматически включает программу бегства или защиты. Когда я стремлюсь к успеху, чувство голода подавляется. Чем сильнее желание, тем в большей степени оно подчиняет себе мое сознание, мысли и чувства. Следовательно, пока мы находимся во власти желаний и потребностей, привычек, эмоций, социальных стереотипов, для нас нет надежды приобрести свободу от самих себя. Каждый из нас в различной степени становится рабом своих желаний.

Путь освобождения и приобретения власти над самим собой лежит не в тренировке воли, а в приобретении способности осознавать и управлять своими желаниями и эмоциями. Этому мешает то, что патогенное мышление постоянно воспроизводится нашими дурными умственными привычками, бессознательностью и действием социальных стереотипов.

Истоки патогенного мышления

Известен фундаментальный закон психологии: *если любое поведение, и умственное в том числе, сочетается с удовольствием, с положительным подкреплением, то происходит научение этому поведению*. Сильнейшим подкреплением является удовольствие облегчения, избавления от страдания и беспокойства.

Мысли, возбуждаемые плохой эмоцией, дают временное облегчение от страдания, переключая энергию переживания или на умственную агрессию, гнев или иную психическую защиту. Это временное облегчение положительно подкрепляет акты патогенного мышления, вырабатывая склонность совершать умственные действия, порождающие эмоцию. Повторяясь, они закрепляются и становятся умственной привычкой.

Когда мы обижаемся или стыдимся, нам кажется, что эти эмоции, получив удовлетворение, ослабевают. Но на самом деле повторение эмоций усиливает их, так как их удовлетворение является подкреплением. Привычка обижаться, повторяясь, делает меня более обидчивым. При обиде мое сознание суживается, и я не могу сменить ход мысли, свойственный обиженному человеку, потому что не я сам, а уже моя эмоция обиды правит бал. Я оказываюсь в ловушке обиды: вместо того чтобы понять ситуацию, я думаю о планах мести или о том, как ущемляют мое достоинство. Другие же варианты не приходят на ум, так как ум уже мне не подчиняется. В патогенном мышлении ум подчиняется эмоциям.

Научение эмоциям также происходит путем наблюдения переживаний других людей. Если мать эмоциональна, то и ребенок будет таковым. Если обида ребенка привлекает внимание тех, кто хочет ее облегчить, способность обижаться у ребенка будет возрастать. Обидчивый человек наказывает обидчика чувством вины и тем самым добивается внимания. Так происходит научение эмоциям в отношениях близких людей.

Физиологическая конверсия эмоций

Все эмоции вызывают физиологические реакции. Когда чувство превращается в телесное движение, сама эмоция постепенно ослабе-

вает, ибо ее энергия переносится в биохимию телесных реакций, что дает облегчение, хотя за это приходится платить нарушением состояния внутренней среды. Этот процесс З. Фрейд назвал конверсией, обращением эмоции в телесное действие. Именно это телесное действие и ослабляет переживание эмоции. Как это происходит?

Если обида "больнее", чем боль в правом боку, то мы не замечаем этой боли в боку. Если же наоборот, скажем, при желчных коликах, нам не до обиды. Мы страдаем от колик и перестаем чувствовать обиду. Если конверсия каждый раз происходит эффективно, мы чувствуем себя необидчивым или нестыдливым человеком. Но это не значит, что стыд и обида не действуют и не совершают в организме непредвиденных реакций.

Бывает и так, что вы не успеваете осознать свою обиду, ощутить ее, как она уже конвертировалась в сжатие сфинктера, сосуда или активизировала какую-либо железу. Такого типа реакции и определяют ваши психосоматические отношения. Если у человека при обиде сжимается желчный сфинктер, то вместо обиды он жалуется на неприятную тяжесть в правом боку. В нем развивается желчно-каменная болезнь.

Любое поведение, которое присоединяется к эмоции, отнимает от нее энергию и ослабляет ее. Такова же функция навязчивостей. Навязчивости, например курение, носят защитный характер, так как переключают энергию переживания на себя. В состоянии тревоги человек много курит. Так же действуют и другие навязчивости. Психиатры говорят, что с появлением навязчивости душевные страдания человека уменьшаются, но близкие сильнее реагируют на эти симптомы, чем сам больной.

Аналогично оказывают свое действие и другие эмоции, которые порождают психосоматику. Если вина сжимает ваш желчный сфинктер, то вам никакие лекарства не помогут. Лучшее лекарство — изживание чувства вины.

В данном случае есть только два пути оздоровления: переучить организм, чтобы он не реагировал на вину сжатием сфинктера, или научиться размышлять саногенно о своей вине.

8. САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ И АВТОМАТИЗМЫ МЫШЛЕНИЯ

Автоматизмы играют двоякую роль: с одной стороны они облегчают решение умственных задач, а с другой — способствуют возникновению эмоционального стресса. Хорошие умственные привычки делают наше мышление эффективным и точным. Плохие привычки порождают конфликт и стресс.

Первая задача самосовершенствования состоит в том, чтобы научиться различать в себе привычки, ведущие к патогенному мышлению, от привычек саногенного мышления и, соответственно, сознательно сдерживать первые и культивировать вторые. Но для этого нужно уметь их различать, а это предполагает обучение интроспекции.

Отделение эмоции от Я (интроспекция)

Чтобы мыслить эмоцию, а не просто ее переживать, нужно уметь совершать две операции: отделить эмоцию от своего Я и сделать ее объектом восприятия.

Я-включение — это на жаргоне психологов означает отождествление себя с тем, что происходит. Если я отождествляю себя с некоторым ходом мысли, чувством, то эти мысли и чувства при этом заряжаются энергией и программируют мое поведение. Если же я отделяю от себя чувство или мысль, то это похоже на то, что я передал управление по выполнению программы чувства или мысли другому. Получается, что чувствует и мыслит другой, а не я. Если это получилось хорошо, чувства и мысли, перестав быть моими, теряют свою энергию.

Это нетрудно проверить. Стоит вам начать говорить о себе в третьем лице, как ваше эмоциональное состояние меняется. Передав мысли и чувства другому, я одновременно передаю ему и энергетические ресурсы для них. Сказанное делает понятным следующее.

Когда я делаю объектом интроспекции свою эмоцию, происходит отделение этой эмоции от моего Я. Та деятельность, на которой сосредоточено внимание, втягивает энергию в себя. Поэтому деятельность интроспекции отнимает энергию от эмоции, ослабляет ее и делает возможным объективное размышление над ней. Одним из главных навыков саногенного мышления является интроспекция, ко-

торая проявляется в умении “отделять мысли и чувства от себя”. Когда предметом интроспекции становится умственный акт, то это еще именуется объективацией. Те умственные упражнения, которые разработаны нами, делают возможным эффективное обучение интроспекции.

Отделить мысль от себя — значит сделать ее объектом восприятия. Мы можем воспринимать предметы только потому, что заранее имеем образы этих предметов. Когда я ищу иголку в стоге сена, я ее найду, так как видел и знаю, что ищу. Но чтобы созерцать свою эмоцию, я должен иметь образцы тех умственных операций, которые порождают эмоцию.

Объективация эмоции предполагает предварительное приобретение представления о том, как эмоция устроена, то есть какие умственные операции ее порождают.

Следовательно, для того чтобы мы могли наблюдать эмоции, то есть прослеживать программы умственных действий, которые порождают эмоцию, мы должны знать “устройство” этих эмоций. Мы можем получить знание об этом из современной научной психологии, которая исследовала все основные умственные акты точными методами. Этих методов не было во времена З. Фрейда, К. Г. Юнга и тем более во времена святых отцов христианства, которые разрабатывали “умное делание”, нужное для овладения стихиями чувства.

Знание любого поведения предполагает знание программ, образующих это поведение. Человек, знающий, как устроены умственные программы, приобретает небывалую способность к интроспекции собственных эмоций. Именно изучение этих программ и составляет суть обучения саногенному мышлению.

Пример размышления обиды

Я начинаю думать о том, каковы были мои ожидания, то есть какую программу поведения я своевольно присвоил другому человеку?

Любое мышление начинается с вопроса, который задается явно или подразумевается. В данном случае мне уместно спросить себя: “Как он должен был бы вести себя, чтобы я не обиделся?”. Мне нетрудно будет на него ответить и одновременно осознать те ожидания, которые имели место в моем общении с обидчиком. Для ответа

на этот вопрос мой ум должен обнажить мою умственную привычку присваивать этому человеку некоторую программу поведения, обращенного на меня. С помощью этого вопроса открываются двери в мое бессознательное. Далее я могу подумать:

“Реалистичны ли мои ожидания?”;

“Будет ли обидчик когда-либо вести себя так, как я ожидаю? Почему он ведет себя таким образом?”

Убедившись в том, что мои ожидания не реалистичны, уместно спросить: “Откуда эти ожидания произошли? Что мешает мне принять его таким, каков он есть?”

Ответ на этот вопрос приводит к признанию реальности другого человека и обдумыванию возможности простить обидчика.

Эта интеллектуальная работа полностью уничтожает эмоцию.

В этом примере мы увидели, как акты саногенного мышления способствуют угашению обиды. Аналогично обстоит дело и с другими эмоциями. Нетрудно представить, что этот список умственных актов нелегко усвоить и использовать в практике мышления.

9. ОБУЧЕНИЕ САНОГЕННОМУ МЫШЛЕНИЮ

Любое обучение происходит либо в процессе восприятия нужного поведения, либо в его выполнении самим человеком. Научение происходит лучше и быстрее, если поведение повторяется и связано с желанием.

Но одного повторения мало. Нужны следующие условия.

Поведение должно исполняться практически для решения определенной важной жизненной задачи. Чаще всего это связано с удовлетворением каких-либо желаний.

И еще надо, чтобы при этом происходила проверка правильности исполнения акта и был получен положительный результат.

В этом случае происходит положительное эмоциональное подкрепление, которое и способствует научению. Тогда энергия переживания, питая биохимические процессы, происходящие в нервных клетках, способствует закреплению программы соответствующего поведения. Положительное подкрепление в случае неприятной эмоции состоит в том, что происходит ослабление плохой эмоции. Таким об-

разом, это умственное поведение закрепляется и постепенно становится умственной привычкой.

Нами разработаны задания для самостоятельного анализа собственных эмоций, в результате выполнения которых происходит повторение тех актов, которые потом становятся умственными привычками саногенного мышления. Эти задания выполняются в удобной и привлекательной форме в виде ведения дневника самоанализа собственных эмоций. При этом анализе происходят два события, заслуживающие особого внимания: избавление от неприятной эмоции вследствие интроспекции и формирование новых умственных привычек.

При ведении дневника аутопсихоанализа, в повторениях формул письменной речи закрепляются саногенные умственные навыки. Когда человек ведет дневник, в котором описывает и объясняет появление и действие своей эмоции, то он повторяет те умственные действия интроспекции, которые приводят к облегчению от эмоции. Так закрепляются акты правильного мышления, которые нужно обратить в привычку. В обыденном же мышлении закрепляются патогенные мысли. В примере, данном во введении к книге "Обида. Вина", это могут быть мысли умственной защитной агрессии: "Он не пришел на назначенную встречу, а обещал", "Он, наверное, сделал это с умыслом. Он плохой и должен быть наказан". Эти мысли могут повторяться в разных вариантах и постепенно становятся привычными и автоматически запускаются в ситуациях обиды. В результате этого повторения данная привычка мыслить становится необычайно вредной. Знайте, если патогенные мысли повторяются, то они препятствуют развитию саногенного мышления.

Когда вы выполните задание по саногенному размышлению определенной эмоции, например обиды, то те умственные операции, которые нами описаны ранее, станут привычными и будут возникать сами собой в ситуации обиды, уменьшая ее. Размыслив правильно данную обиду на конкретного человека, вы приобретаете иммунитет и к другим возможным обидам. И наступит момент, когда вас обидеть будет невозможно.

— Но вы раньше написали, что СГМ не должно подавлять эмоцию полностью, — замечает читатель.

Верно. СГМ не устраняет эмоцию, а делает ее кратковременной: она прекращается с момента выполнения своей функции. А для па-

тогенного мышления характерна дисфункция эмоции, и она работает во времени намного дольше, чем нужно. Представьте себе положение души человека, который в течение года не может забыть свою обиду на близкого человека!

Когда в вашей тетради обид окажутся описанными несколько разных обид, то, просматривая свой дневник, вы легко увидите, что структура этой эмоции одинакова и создается она с помощью одних и тех же умственных актов. С этого момента вы приобретете способность саногенно мыслить свою эмоцию. Систематическое ведение дневника в сочетании с выполнением заданий по курсу СГМ замещает патогенное мышление саногенным, а простое ведение дневника без выполнения заданий закрепляет в вас ваши устоявшиеся привычки мышления. Об этом вы можете судить по гениальным людям, которые вели дневник или просто много писали.

Вначале я обучал саногенному мышлению в группе. Ученик должен был для этого высвободить время, чтобы посещать занятия. Это не каждый может. Потом в результате усовершенствования методов обучения оказалось, что ученик может овладеть саногенным мышлением самостоятельно, выполняя специально составленные задания на самоанализ эмоций, которые он переживает в настоящий момент. Вместо того чтобы нервничать по поводу оскорбления, обиды или ревности, человек открывает свой дневник, читает свою тетрадь оскорблений, а потом берется за тетрадь обид или тетрадь своей ревности. Потом читает пособие по этим эмоциям и еще раз воспроизводит в своей памяти, как ему с пользой для себя саногенно размыслить эти грызущие его сердце эмоции. Далее он переходит к письменному анализу своих переживаний по схеме, описанной в заданиях доступно и просто.

Итак, создана система необычайно эффективного заочного обучения саногенному мышлению, основанная на полном синтезе теории и практики и максимальной мотивации учебной деятельности. Ведь если вы сейчас оскорблены, то желание справиться с этой эмоцией велико. В соответствии с этим и велика эффективность учения.

Для усвоения саногенного мышления важно научиться осознавать и правильно описывать свою эмоцию. Однако бывают такие переживания, которые трудно выразить словами, особенно в письменной форме.

Целительное рисование

Для облегчения воспроизведения в памяти эмоциогенных ситуаций используется метод медитативной графики, разработанный нами. Он состоит в том, что для последующего воспроизведения структуры переживания, например обиды или оскорбления, человек выражает эти переживания в процессе рисования. Он графически фиксирует в пиктограммах, символах и рисунках свои переживания на листе бумаги.

Эта работа способствует двум вещам: с одной стороны, рисование переживания способствует облегчению состояния человека тем, что ослабляет действие эмоции. С другой стороны, оно способствует запоминанию переживания. Впоследствии, воспринимая это идеографическое письмо-рисунок, человек может воспроизвести эмоциогенную ситуацию лучше, чем если бы он ее не фиксировал на бумаге. Это воспроизведение потом становится материалом для размышления над своей эмоцией. Хорошо, когда дневник сочетается с рисованием. Основания этого метода нами описаны в книге "Целительное рисование". Ведение дневника и практика целительного рисования хорошо согласуются и могут применяться в любое удобное для человека время.

10. НАУЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ ОБЫДЕННОЙ ЖИЗНИ

Философия определяет то, как человек думает о своих жизненных проблемах. Различают философию обыденной жизни и философию как мышление о Вселенной и жизни в целом.

Значение философии для оздоровления человека заключается в том, какое влияние мышление оказывает на жизнь и поведение. В мышлении можно выделить две основные функции: информационное обеспечение поведения в изменяющихся обстоятельствах и функцию объяснительную, которая ставит задачей объяснить, почему обстоятельства именно такие, а не иные. Вторая функция является развитием первой, так как понимание является условием эффективной ориентировки и принятия решений. Разрастаясь, она становится философией. Поскольку она должна выходить за пределы непосредственного опыта, то приобретает характер метафизики, как учения о трансцендентном.

Эмоциональный стресс возникает вследствие того, как мы определяем ситуацию, то есть от того, как мы о ней думаем, а это, в конечном счете, зависит от нашей жизненной философии. Вас обидели, оскорбили год назад, а сегодня вы страдаете от воспоминания об этом, хотя вас здесь и теперь никто не обижает и не оскорбляет. Очевидно, что это следствие вашего патогенного мышления. Патогенное мышление оперирует стереотипами вроде: "справедливо, когда наказание соразмерно проступку". Ваш сын разбил вазу, и вы его наказали. Почему, когда он в прошлый раз разбил стакан, вы его не наказывали? Ответ в жизненной философии: "Так как ваза дороже стакана". Это мышление в данном случае, поскольку вы причинили страдание любимому человеку, порождает чувство вины. Вы же поступили справедливо, разумно, но состояние вины свидетельствует о какой-то ошибке. Ясно, что она продукт доморощенной философии. Философские ошибки способны породить страдание и кризис так же, как и обычные профессиональные или бытовые ошибки. Изменение философии обыденного должно происходить в направлении обучения человека научной философии обыденной жизни, саногенному мышлению.

Профессиональная философия не желает заниматься отдельным человеком и его здоровьем. Это не является сегодня ее предметом изучения. Такие понятия, как счастье, здоровье, благо, страх смерти и просто страх, стыд, ревность и другие подобные вещи, были отнесены к ведомству этики и психологии, хотя без труда можно понять, что эти состояния человека возникают в большей степени под влиянием привычек мышления, от обыденной философии человека, чем от объективных обстоятельств. Такой отрыв философии от отдельного человека обусловлен историей развития философии.

В античности философия служила человеку

Философия обслуживала отдельного человека лишь только на ее заре, в античности. Начиная с Сократа, она решала главный вопрос: как правильно надо думать для достижения полной гармонии с самим собой, окружением, с богами? Это очеловечивание философии достигло высшей ступени у стоиков.

Целью философа было пребывание в состоянии внутреннего мира и духовного покоя, что именовалось по-разному: блаженством, безмятежностью (атараксией), а впоследствии Царствием Небесным, которое "здесь и теперь", а не в загробном мире.

Философы считали, что мир изменяется по воле богов, а не по воле людей. Но, несмотря на это, мы все-таки можем спастись, изменив наше мышление и соответственно с этим изменив отношение к этому миру. Начиная с Пифагора, появилось убеждение в том, что промысел богов открывается только человеку, находящемуся в состоянии бесстрастия и безмятежности, то есть в Царствии Небесном. А страсть и влечение искажает мысль, подчиняя ее целям страсти, что сегодня мы называем патогенным мышлением. Философы думали над тем, как управлять своими страстями и не наносить вреда себе и другим.

История дает нам поучительные примеры нравственного совершенства философов. Стоит задуматься над тем, что в эпоху античности не было ни одного мятежа, революции, которая бы возглавлялась философом или освещалась философски. Для любого мало-мальски философски грамотного человека было очевидным, что Зло в мире не может быть изжито путем насилия, захвата власти или войны, уничтожением плохих людей. Оно может быть преодолено только совершенствованием образа жизни и нравственным самосовершенствованием. Рабство и свобода, по учению стоиков, не зависят от гражданского положения человека в государстве, от его богатства или бедности, а зависят от его мышления, его практической философии. Если философ включался в политику, то он действовал как политик, желавший изменить способ правления и структуру государства, а не как философ, и он сознательно отделял одно от другого. Марк Аврелий был императором, а о том, что он философ, мир узнал только после его смерти.

В античности философия обслуживала человека. Потом она перестала это делать.

Философия – служанка богословия

С политическим торжеством христианства, когда священники, вопреки заветам Спасителя, сделали христианство государственной религией, началась деградация философии. Философы подвергались

гонениям, и обучение философии квалифицировалось как распространение ереси. Позже, в средние века, философия возрождается уже в новой роли, которая допускалась, — в роли служанки богословия, которая обслуживала не отдельного человека, а церковь.

Христианство как религия относилось ревниво к функции спасения и считало себя единственным посредником на пути спасения. Религия не допускала других к исследованию путей в Царство Небесное, поскольку в отличие от философов и вероучения самого Иисуса Христа стало считаться, что Царство Небесное возможно только после смерти и что спасение возможно только с помощью церкви, а настоящая жизнь, подобно воззрениям манихеев, стала рассматриваться как подготовка к истинной загробной жизни. Философия, вынужденная соглашаться с этим подходом, была не в состоянии исследовать способы мышления, ведущие к спасению. Известные философы того времени находились в оппозиции к религии и церкви, что лишало их мудрости, ибо в идеологической борьбе торжествовала только страсть, пламенность, красноречие и невежество.

Философия – служанка науки, государства и партии

С развитием науки, с победой светского сознания над религиозным положение философии изменилось. Однако она не смогла вернуться к отдельному человеку, хотя с удовольствием позволяла себе рассуждать о нем. Целью философии, даже освобожденной от оков церкви, стало не постижение путей спасения, совершенствования отдельного человека, а обслуживание науки в познании природы и общества, в построении теорий, объясняющих законы природы и оправдывающих существующий порядок вещей и государство.

Таким образом, философия согласилась быть идеологическим орудием партий в борьбе за власть, свою основную функцию оставила так называемым наукам о человеке, презирая их. Удивительно, но выдающийся философ начала XX века Эдмунд Гуссерль создал философскую феноменологию в попытке преодолеть психологизм в философии, а физиолог Павлов, доводя до умопомрачения своих собак, грозил штрафами своим сотрудникам, если они смели заикнуться о психологии этих же собак.

СГМ как основа научной философии обыденной жизни

Современная академическая философия не интересуется жизнью отдельного человека. Она его рассматривает как существо только познающее и в соответствии с этим обслуживает только его познавательные интересы, да и то в самом широком смысле. Философия как наука о наиболее общих законах природы, общества и мышления, как основа общего мировоззрения даже не намеревается отвечать на вопросы о том, как нужно мыслить свою обиду, вину, страх или гнев, оскорбление и ревность, неудачу и успех, чтобы снять стресс и напряжение, поддерживающие психосоматические заболевания и причиняющие страдание. Когда академический ученый философствует о природе страдания, он старается согласовать понятие страдания с его общей системой категорий, и вопрос о том, как человеку следует мыслить свое собственное страдание, выпадает из рассмотрения. Поэтому, имея научную философию, человек вынужден применять к себе доморощенную обыденную философию, лишенную научных оснований.

Основы философии обыденной жизни, с помощью которой человек отвечал бы на поставленные выше вопросы, в какой-то степени развиваются не в философии, а в различных видах рациональной психотерапии и психологического консультирования. Обращение философии к отдельному человеку требует совершенно иных методов и стиля, забытых со времен античности.

В системе саногенного мышления человек усваивает основы научной философии применительно к своим проблемам, порождающим обиду, вину, стыд, гнев, страх и другие эмоции.

Усвоение саногенного мышления, то есть выработка ментальных привычек нового мышления относительно указанных выше предметов обеспечивает более совершенное приспособление человека, которое позволяет ему эффективно контролировать свои эмоции и не допускать того, чтобы они превращались в стрессоры, убивающие человека.

*Москва,
октябрь 1997 г.*

САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ



КОМПАНИЯ ДОПРОСОВ

Вопрос: Для чего человек живет?

Ответ: Смысл жизни состоит в состояниях удовлетворения и благополучия и избегания неблагополучия. Отсюда следует, что жизнь может рассматриваться как удовлетворение потребностей, поэтому потеря смысла жизни всегда является результатом неудовлетворения или угашения некоторых фундаментальных потребностей. Поскольку они образуют иерархию: базовые, социальные, духовные потребности, то в зависимости от того, какие потребности составляют основное содержание жизни, смысл жизни приобретает для человека определенное содержание, где каждая потребность вносит свой вклад. Но всегда в этом случае имеет место потеря любви.

На самом деле, смысл жизни и сопутствующее ему переживаемое чувство полноты жизни в большей степени определяется нашей способностью быть удовлетворенными, чем какими-то другими факторами. Есть люди, которые в окружении людей страдают от одиночества, так как техника удовлетворения не развита, они не в состоянии включиться в общение и удовлетворить свою потребность в нем. Они неожиданно для себя теряют смысл жизни, если для них общение важный фактор жизни. И есть люди, которые при кажущемся одиночестве не одиноки, поскольку удовлетворены своим общением, например с книгами, немногими друзьями или деловым общением.

Технология удовлетворения потребностей составляет содержание смысла жизни. Поэтому постижение смысла жизни не достигается путем "размышления о смысле жизни", а изучением того, какие виды поведения вовлечены в активизацию смысла жизни. Когда очень голодный человек ест или когда влюбленный ожидает встречи, он не может размышлять о смысле жизни, он реализует этот смысл. Действия удовлетворения могут быть умственными. Например, когда мы смотрим кино, удовлетворяем потребность в знании или в сочувствии героям. Действия восприятия тоже могут работать на удовлетворение потребности. Например, мы наслаждаемся, созерцая красивый цветок.

Можно выделить и мануальные (ручные) действия, с помощью которых мы получаем исключительное удовлетворение, когда, например, мастерски склеиваем части табуретки, которую делаем сами. А когда вы видите, что ваш помощник по вашему приказанию

быстро и точно исполняет ваши требования, вы удовлетворяете потребность во власти. Таким образом, удовлетворение включает в себя все многообразие действий, которые имеются в репертуаре нашей жизни.

Действия удовлетворения могут осознаваться нами в каких-то своих частях, а иногда исполняться автоматически, или по привычке, или инстинктивно. Когда мы едим, то не имеем представления о том, какой спектр активности включается при этом в нашем теле. Тот, кто хочет детально представить это, может открыть учебник физиологии и удивится многогранной и скоординированной работе организма по усвоению пищи.

Техника удовлетворения любой потребности в какой-то ее части врожденна, а в какой-то является результатом научения. Нашим потребностям мы научаемся, так что каждой человеческой культуре соответствует своя техника удовлетворения потребностей.

Читатель может спросить, а зачем мне нужно знать все эти подробности? Я отвечу — для понимания потребностей и желаний, для самопознания. Одно дело — испытывать желание, другое — знать, как оно устроено. В последнем случае происходит включение интеллекта в желание и возникает возможность управлять этим желанием. Чаще всего человек плохо знает, чего же он хочет. Уточнение своих желаний всегда повышает возможности сознательного отношения к желаниям, поэтому надо знать свои потребности и желания для получения ответа на вопрос о смысле жизни.

Вопрос: Впадает ли человек, владеющий СГМ, в депрессию?

Ответ: Почему бы и нет? Депрессия — следствие неудовлетворения потребностей или постоянно действующей угрозы, в результате чего наступает оцепенение. Как известно, существует три вида защиты человека от негативных внешних обстоятельств: бегство, нападение и оцепенение. Депрессия может рассматриваться как вид оцепенения, которое у человека может приобретать разные формы. Практикующий СГМ не впадает в депрессию в той степени, в какой он овладел саногенным мышлением и принимает свою депрессию. Стоит ее принять, отказаться с ней бороться, как она отпускает. Это похоже на плохие мысли. Если с ними бороться, то они приобретают силу. Если же просто их отстранить на основе специальных

упражнений, описанных в курсе саногенного мышления, то они ослабевают, не получая психической энергии.

Вопрос: Можно ли дневниковую работу рассматривать как терапию творчеством?

Ответ: Конечно. Это творчество в создании своей житейской философии. Когда человек записывает свои мысли, он может к ним возвращаться и отрабатывать их. Этим он вырабатывает свою философию жизни.

Вопрос: Есть ли примеры саногенного мышления в литературе, живописи?

Ответ: Очень мало. Писатели, как правило, мыслят патогенно. Если бы они мыслили саногенно, то, наверное, создавали бы произведения, которые никто не стал бы читать. Ведь как в литературе, так и в живописи человека интересуют описания пороков и их последствий.

Вопрос: Не пропагандируете ли вы всепрощение в своей книге "Обида. Вина"? Он меня обманул три раза, и все время его прощать? Он меня обманет еще раз.

Ответ: Обманет. Поэтому, имея дело с этим человеком, принимайте во внимание, что он вас будет обманывать. Если вам это не нравится, то прогоните.

Прощение — акт, дающий облегчение обиженному, — более эффективно действует в любовных отношениях. Нужно уметь различать любовные отношения и гражданские: в отношениях любовных прощение имеет один смысл, а в гражданских — совершенно другой. Кесарю — кесарево, Богу — Богово.

Вопрос: Нужно ли по СГМ ликвидировать тюрьмы?

Ответ: Этот вопрос вызван от неразличения Божественных, то есть любовных отношений человека, от отношений гражданских, от неразличения Богова от кесарева. А Иисус требовал такого различения. Церковь первая отказалась от этого завета Бога, превратив христианство в государственную религию. Когда мы отказываемся от такого различения, у нас бывают трудности и в личной жизни.

Тюрьмы — один из институтов гражданских отношений людей. По замыслу они реализуют принцип справедливости и защиты общества. Тюрьмы — определенная форма отказа от прощения и наказания человека за его поступки. Эти формы могут меняться. В первобытном обществе не было тюрем. Провинившегося или загрызали насмерть, или он получал немедленно хорошего тумака и переставал нарушать порядок. С появлением государства виновного или продавали в рабство, или заставляли платить штраф, или подвергали бойкоту. Потом появились тюрьмы для кратковременной изоляции. Для пожизненного заключения использовались христианские монастыри. В небольших государствах тюрем не было. Там или убивали виновного, или продавали в рабство, или подвергали изгнанию. У древних евреев виновного должен был убить близкий человек — отец или брат.

Современные тюрьмы и исправительно-трудовые учреждения превращены в институты принудительного проживания уголовного мира и в "университеты" по подготовке кадров для криминальных структур. Со временем формы социальных санкций могут меняться. Нужно иметь хорошие тюрьмы, соответствующие своим функциям: изоляции, наказанию и перевоспитанию.

Вопрос: Как быть солдату, получившему приказ обстреливать мирное население? Как разрешить конфликт между приказом убивать и отрицанием убийства?

Ответ: Приказы обстреливать мирное население не дают. В приказе указывается место дислокации противника, который должен быть уничтожен. Но при исполнении приказа могут погибнуть и мирные граждане.

Человек должен действовать в соответствии с той ролью, которую он принял. В Уставе Вооруженных сил написано, что он не должен выполнять преступных приказов.

Вопрос: Как быть с дедовщиной и как выжить в армии молодому человеку?

Ответ: Честно взять на себя тяготы армейской службы и выполнять приказы. Принять на себя роль солдата первогодка и играть эту роль отчужденно. Это позволит ему выжить. Не бросать вызов

системе неуставных обычаев, если нет полной уверенности в победе.

Вопрос: Учителя очень часто используют насильственную парадигму управления. Как вы думаете, возможно ли управление поведением в школе ненасилием? Надо ли говорить школьникам о са-ногенном мышлении и как?

Ответ: Можно говорить так же, как и взрослым. Маленькие дети осознают свои эмоции, и это обуславливает их быструю смену, свойственную детям. Сейчас он плачет, а через секунду смеется и через слезы забывает о своем огорчении. Это возможно именно потому, что ментальный механизм, вырабатывающий эмоцию, еще не стал автоматизмом, привычным. Он еще остается сознательным. Потом, вследствие повторения ситуаций, он становится бессознательным. Не зря Спаситель говорил: "Будьте как дети".

Вопрос: Как вы относитесь к сайентологии Хаббарда? И в чем коренное отличие СГМ-терапии от этого учения?

Я спрашиваю потому, что само слово "дианетика" означает по-гречески "посредством разума", то есть как разум влияет на тело. Даже бывший председатель правительства страны С.В. Кириенко прошел курс обучения этому методу. Сайентологи говорят, что эта система эффективна в избавлении от депрессий, разрушительных семейных отношений и т.д.

Ответ: Эффективных методов много, но среди них мало таких, которые действительно улучшают здоровье и повышают благополучие человека. Вы, наверное, знаете, что восточные методы духовного совершенствования основаны на построении полной зависимости ученика от учителя.

Дианетика использует многие достижения современной психотерапии, но только под иными названиями, например одитинг, и часто достигает положительных результатов. Но я бы не советовал прибегать к помощи дианетики, так как она направлена на создание зависимости пациента от одитора. Причем эта зависимость постоянно усиливается. Дианетика может превратиться в мощное средство манипуляции людьми и добывания денег. Она реанимирует в псевдонаучной форме манихейскую идею проповедника и мистика

Мани, которая еще в III веке была осуждена христианской церковью. Вот эта манихейская идея отражается и в дианетической теории, когда ум делится на плохой — реактивный, который должен быть очищен, и хороший — аналитический, который никогда не ошибается. Эмоции рассматриваются как объект уничтожения и устранения, как проявления реактивного ума. Это очень удобный подход для воспитания биороботов. Социальная концепция дианетики в соответствии с манихейской идеей основана на резком разделении людей на плохих, изначальных носителей зла, и хороших, хотя идеолог дианетики Л.Р. Хаббард ни словом не оговорился в своей книге о родстве с манихейской идеей.

СГМ-терапия полностью основана на самосовершенствовании человека, при котором роль учителя почти полностью отсутствует, хотя он всегда, если надо, рядом. Наша теория признает как положительные, так и отрицательные функции эмоций, которые являются продуктом духовной эволюции человека и участвуют в адекватном управлении поведением. В соответствии с традициями современной отечественной психотерапии мы никогда не делим людей на плохих и хороших. Система саногенного мышления усиливает потенциал свободы человека, и в этом ее сила.

Вопрос: Некоторые уже называют СГМ-терапию русским психоанализом. Насколько это уместно?

Ответ: Такое утверждение по умолчанию предполагает существование национальных психоанализов, скажем, еврейского, китайского, татарского и других, а также психоанализа какого-нибудь племени, затерянного в джунглях Африки, колдуны и знахари которого занимаются целительством.

На самом же деле любой психоанализ основан на знании закономерностей душевной жизни, которые не зависят от национальной принадлежности. Хотя для успешного психоанализа конкретного человека нужно непременно принимать во внимание его национальную и культурную принадлежность. Существует даже целая отрасль социальной психологии — этническая психология, которая занимается исследованием психологических особенностей народа, обусловленных единством его происхождения. Не имеет смысла говорить о русском психоанализе. Мы же не говорим о еврейском

психоанализе, хотя среди видных психоаналитиков евреи составляют подавляющее большинство.

Вопрос: Я не изучаю саногенное мышление. Как создать сильную мотивацию и желание к его изучению?

Ответ: Откажитесь принуждать себя к изучению. Считайте, что ненасильственное управление собой — сердцевина СГМ. Практикуйте "усилие на грани приятного". Применяйте дневник и целительное рисование к случаям, когда вы испытываете сильную эмоцию и не можете с ней справиться.

Вопрос: Результаты самосовершенствования доставляют мне большее удовольствие, чем половое. Хорошо это или не очень?

Ответ: Вы же испытываете удовольствие, а не другой человек. Вам решать, какое из них лучше. Не сможет кто-то другой вместо вас есть, спать и думать. Вы это должны делать сами для себя. Однако любые удовольствия не стоит сравнивать и не стоит их противопоставлять, так как они относятся к разным сферам человеческого наслаждения. Всему свое время и свое место. Это все равно, что сравнивать полезность бульдога и чемодана. С другой стороны, любое удовольствие зависит от силы того желания, которое в нем удовлетворяется. Это уже вопрос об управлении желаниями и о его границах. В СГМ есть тема "Управление желаниями". Изучите эту тему.

Вопрос: Любое действие, выходящее за пределы стереотипа поведения, вызывает беспокойство или страх. Что лучше, волевым путем преодолеть страх и продолжать действовать или изменить свое внутреннее состояние и убрать страх?

Ответ: То и другое. Если вы действуете, то вам придется закончить действие, преодолевая страх, а размышление по поводу страха оставить на последующую работу.

Вопрос: Страх на тонком уровне воспринимается как некое энергетическое завихрение или вибрации низкой частоты. По мнению Гурджиева страх и другие эго-качества существуют как бы сами по себе в виде программ, заложенных в подсознание. Следует ли ра-

ботать со страхом как с некоторой энергетической сущностью? Есть ли такая техника? Можно ли по-хорошему договориться со страхом и сделать его не врагом, а союзником?

Ответ: Низкие звуки для нас страшнее, чем высокие, поэтому и кажется, что страх имеет более низкие вибрации. На самом деле ощущение вибраций — это переживание и восприятие последствий страха. Вибрации происходят от готовности к бегству или к нападению на объект опасности, и, передаваясь на мышцы, страх создает ощущения вибрации. На самом же деле вибрации — следствие страха, а не его сущность.

Сущность страха состоит в умственной операции прогнозирования плохих эмоций. И природа страха определяется характером этих предвосхищаемых эмоций и зависит от программ, которые связаны с этими эмоциями и действуют на мышцы на подпороговом уровне как готовность к нападению или бегству.

Нет возражений по поводу того, что страх существует в виде некоторых программ. Но Гурджиев не знал, какие это программы. А я сейчас только сказал, что программа страха — это умственная программа предвосхищения плохих эмоций, связанных с ситуацией, которая считается угрожающей.

Существует одна техника управления эмоциями — саногенное размышление. В случае страха нужно установить, какая эмоция создает страх, и размышлять ее. Страх обиды или стыда отличаются от страха боли у зубного врача. В первом случае следует размыслить обиду и стыд.

Страх всегда является нашим союзником, избавляя от опасностей. Без страха выживание было бы невозможным. Другое дело — невротический страх, чрезмерный, излишний. Если вы здоровы и у вас много эндорфинов и вы более терпимы к физической боли, то это уменьшает страх перед болью. Если вы смогли размыслить стыд или обиду, то у вас уменьшается страх перед возможностью этих эмоций. Когда вы размышляете о своем страхе, то, наверное, это размышление можно рассматривать как договоренность о том, как себя вести и как превратить страх в своего союзника. Иное дело, когда вы не можете познать природу вашего страха. Тогда его трудно сделать союзником. Нужно изучать саногенное мышление.

Вопрос: Законопослушные граждане глупые? Почему их все дурачат?

Ответ: Доверчивость и представление о том, что большинство людей соблюдают закон, мешают разглядеть мошенника. Но выгоднее быть наивным, чем слишком проницательным, так как это формирует паранойяльную установку, как будто все хотят тебя обмануть.

Вопрос: Можно ли воздержаться от создания имиджа для других?

Ответ: Невозможно. Он все равно будет создаваться стихийно, поэтому нужно создавать его сознательно и, по возможности, чтобы не было трудно его поддерживать. Если вы создаете чрезмерно высокий имидж самого себя для других, то этот имидж потребует больших усилий для его сохранения, что может привести к неврозу. Мужчины с внешностью героев вестерна в обыкновенной жизни часто становятся невротиками из-за того, что им приходится подкреплять свой имидж чрезмерными усилиями. Лучше, чтобы имидж был проще (как в сказке про Иванушку-дурачка, простофилю) — так легче.

В политике приходится все класть на этот имидж, и в конечном счете не имеет значения, каковы эти усилия на самом деле.

Вопрос: Чем отличаются эмоции от чувств?

Ответ: Эмоция возникает от рассогласования программ поведения и реально осуществляемого, то есть реального поведения.

Например, обида — рассогласование той программы поведения, которую я приписываю другому, с реальным поведением этого другого. Рассогласование моделей поведения — вещь неприятная. Это рассогласование порождает переживания. Чувства — это переживания, в которых проявляются различные эмоции. Каждая эмоция сама по себе всегда связана с другими. Например, обида включает в себя и гнев, и страх. Она всегда связана и с другими эмоциями, которые получают определенные проявления в переживаниях. Когда эмоции переживаются, это именуется чувствами. Чувства — проявления нескольких эмоций в переживаниях.

СГМ касается этих эмоций, и поэтому в результате меняются и переживания.

Вопрос: Какая нация абсолютно организована — японцы или евреи?

Ответ: Тараканы — самая организованная нация. У них нет главы и жесткой системы управления всем сообществом, как у людей. В зависимости от ситуации управление берет на себя отдельная особь и делает это хорошо. Таракан, найдя пищу, оставляет информацию о том, что, где, в какое время пищу эту можно найти. Он берет управление на себя, и у него это получается. То же у пчел.

А у человека жесткая иерархия управления: отдельные особи, которые специализированы в управлении, приспособлены только для управления и деформированы этим. Еврей, благодаря рассеянию, научился брать управление всем сообществом на себя, в зависимости от обстоятельств. Евреям было запрещено создавать храм. Но наиболее образованный и знающий закон брал на себя функцию священника, и это было нормально. Каждый мог стать таковым. В синагоге проповедь читает самый грамотный член общины, а не обязательно по должности. Например, Иисус в родном городе прочитал проповедь и был для этого допущен. Правда, из-за этого его чуть не сбросили со скалы, так как его проповедь горожанам Назарета не понравилась. Священники читали проповеди по жребию, и не было у них постоянной должности жреца, особенно после рассеяния. Поэтому евреи имеют преимущество перед другими народами, которые структурированы в управлении жестко, как и те же японцы.

Вопрос: Может ли женщина одна, без мужа, нормально воспитать ребенка?

Ответ: Может, если у нее будут постоянные и хорошие отношения с мужчиной или мужчинами, которые будут общаться с ребенком и влиять на его воспитание.

Вопрос: Можно ли развить интуицию?

Ответ: Интуиция развивается в общении ребенка с матерью. Если по выражению лица, по тембру ее голоса и так далее, то есть на

основе ее реального поведения ребенок вырабатывает способность предвидеть поведение матери на ближайшее будущее, то это и есть развитие интуиции. Шизофреногенная мать препятствует развитию интуиции в силу того, что ее поведение непредсказуемо для ребенка. Он теряет установку на прогнозирование и желание предвидеть, так как каждый раз это предвидение оказывается неудачным.

Таким образом, развитие интуиции происходит в детстве. Если в детстве она не разовьется, то трудно ожидать, что она потом сама разовьется.

Вопрос: Можно ли считать, что обида возникает вследствие расхождения ролевых ожиданий с реальным исполнением роли другого человека?

Ответ: Ролевые ожидания предполагают приписывание другому определенной программы поведения. Если эта программа не совпадает с поведением другого, то будет обида. Не имеет значения, как назовем эти программы поведения: ролевыми ожиданиями или претензиями, которые мы предъявляем другому.

Вопрос: Насколько объективно деление эмоций на положительные и отрицательные?

Ответ: Это деление ненаучно, вроде деления насекомых и животных на вредные и полезные. Биологи отказались от этого. Психологи не могут. Любые эмоции, если они есть, выполняют определенные функции в выживании, поэтому такое деление ненаучно.

Вопрос: Мысля саногенно, мы получаем облегчение. Как поступать, чтобы другим это обстоятельство не казалось "странным"?

Ответ: Конечно, другие могут быть шокированы, если, согласно обстоятельствам, вы должны обижаться, а вы не обижаетесь, и правильно, что они шокированы. Поэтому вы должны имитировать или проигрывать эмоцию так, чтобы окружающие считали, что вы действительно обижаетесь. Попутно вы угашиваете свою эмоцию и расширяете самосознание.

Вопрос: Как научиться не зависеть от мнения окружающих?

Ответ: Чтобы меньше зависеть от окружающих, нужно саногенно размысливать ту эмоцию, которая связывает вас с окружением. Связи с другим человеком образуются посредством эмоций. Контролируя эмоции, вы контролируете эти связи, то есть становитесь независимыми от окружения. То, что именуется связью, на самом деле есть управление человеком со стороны окружения. А управление происходит с помощью эмоций. Контролируя эмоции, вы можете контролировать этот процесс управления.

Вопрос: Как быть, если муж захотел быть свободным и не говорит, где он бывает?

Ответ: Предоставить ему свободу и подумать над собственным поведением: почему он старается уходить из дома?

Вопрос: Как следует избавиться от навязчивого нежелания ходить на работу?

Ответ: Нужно точно установить, что на работе не нравится, и обдумать причины отвращения.

Вопрос: Человек слышит голоса. Как быть?

Ответ: Нужно вступать в общение с голосами. Если голос говорит, что все про вас знает и критикует, то можно проверить, спрося: "Вот я взял горсть горошин, скажи, сколько горошин у меня в кулаке?". После этого голос затихнет. Но он может начать свою песню, и вы снова ловите его. Помните: этот голос знает только то, что вы знаете, и может только то, что вы можете. Его не следует бояться.

Вопрос: Сестра заявляет, что я ее не люблю. Я не могу убедить ее в обратном. Когда убеждаю ее, она сердится.

Ответ: Не нужно убеждать, согласитесь с тем, что она считает, что вы ее не любите. Вообще, не следует монотонно повторять тщетные действия или проекты. Нужно менять тактику: если не получается так, сделайте иначе. Одна и та же цель может быть достигнута различными методами.

Вопрос: В Евангелии сказано, что человек может спасти свою жизнь, но потерять душу. Что это значит?

Ответ: Если некто спас жизнь с помощью большого предательства или плохого поступка, то его будет мучить совесть, и это есть "потерять душу".

Вопрос: Как не откладывать намеченные действия?

Ответ: Тщательно продумать решение и исполнять его. Не следует развращать свою волю путем отказа от выполнения принятого решения, поэтому важно не принимать решение, которое вы не намерены выполнять. Это постепенно сделает вашу волю достаточно сильной. А если решение принимается и потом отменяется, это ослабляет волю, так как после принятия решения у нормального человека выполнение его должно происходить естественно и без принуждения, как это происходит в импульсивном поведении. Нужно воспитывать свою волю.

Вопрос: Может ли человек, овладевший саногенным мышлением, быть открытым и искренним? Ведь он лицемерит, раздваивается, когда, не обидевшись, делает вид, что обижен.

Ответ: Раздвоение, которое происходит свободно и легко, не является лицемерием, если оно не используется во вред другим.

Суть СГМ не в ликвидации эмоций, а в их контроле, поэтому не думайте, что вы, овладев СГМ, перестанете обижаться. Однако ваша обида будет кратковременной, достаточной для правильного поведения, направленного на достижение согласия. А патогенное мышление состоит в том, что само мышление и поведение программируются обидой. В этом большая разница.

Овладев СГМ, вы станете более открытым и искренним, так как вы владеете чувствами, а не наоборот, когда чувства владеют вами.

Вопрос: Не хочется учиться в вузе, скучно. Что делать?

Ответ: Найти в учебе в вузе то, что вам доставляет удовольствие и избегать того, что приносит неприятность.

Вопрос: Какое поведение будет дольше сохраняться: то, которое возникло вследствие насилия, или то, которое выработано ненасилием?

Ответ: Отрицательное подкрепление и угроза не создают новых видов поведения, а только мобилизуют и организуют старые. Они сохраняются лучше, так как происходит двойное подкрепление: избавлением и позитивным подкреплением.

Поведение ненасильственное хуже сохраняется, но появляется больше возможностей для творчества и достижения счастья и благополучия.

Вопрос: Многие, выучившись, порывают со своим старым окружением. Чем это объяснить?

Ответ: По-видимому, старое окружение их тормозит и не дает удовлетворения.

Вопрос: Как изживать отвращение путем ненасилия над собой?

Ответ: Надо, во-первых, отказаться от принуждения себя к поведению, вызывающим отвращение. Во-вторых, нужно стремиться создавать начальным фазам этих поведений положительное подкрепление.

Мать говорит: "Лизни и понюхай". После этого ребенок может начать есть пищу, от которой он отказывался. Пример с обучением: есть личинку непарного шелкопряда (Михайлов ел личинок на собрании в Лужниках). Отвращение может быть изжито только ненасильственно. Принуждение недопустимо. Нужно мыслить отвращение как эмоцию, которая запрещает какое-то поведение, и должен быть поведенческий подход.

Вопрос: Что нужно, чтобы дочь не стала наркоманкой?

Ответ: Просвещение и благополучие.

Вопрос: Почему многие хотят властвовать?

Ответ: Потому, что не умеют управлять ненасильственно поведением своим и других людей. Потребность в доминировании яв-

ляется потребностью управления поведением. Когда человек не умеет управлять ненасильственно, то эта потребность удовлетворяется через насилие и принуждение. Постепенно это начинает нравиться. Потребность властвовать — невротическая потребность невротического общества, поэтому многие хотят властвовать.

Вопрос: Какие методы используются в тренировке разведчиков?
Ответ: Не знаю.

Вопрос: Что же главное для человека?

Ответ: Для нормального человека — быть благополучным, в согласии и гармонии с самим собой. Для невротика — удовлетворение какой-либо выпячивающейся потребности, которая усиливает дисгармонию и неблагополучие, особенно с достижением целей этих потребностей.

Вопрос: Чем кончается жизнь проституток?

Ответ: Тем же, что и у всех — смертью. Но для человека важно, как умереть, поэтому у проститутки, прежде всего, смерть будет зависеть от того, сможет ли она создать приличную семью.

Вопрос: СГМ — это не оправдание лжи? Так можно все оправдать. Например, как можно быть готовым ко всяким неэтичным поступкам?

Ответ: Главное — различать кесарево и Богово. Если я прощаю (любовные отношения), то кесарь (гражданские отношения) не должен прощать. Каждый человек находится в Божественных (любовных) отношениях и гражданских. Прощение — Богово. Гражданское общение может регламентировать и наказание и прощение, и точную меру того и другого. Человек в отношениях с близкими должен уметь различать эти две стороны бытия. Этому учил Спаситель. Если вы любите человека, который должен быть наказан, то предоставьте это делать тем, кто этим должен заниматься, а не берите это на себя. Смыслом любовных отношений является не улучшение и преобразование (изменение) окружающего мира, а смирение и всепрощение.

Вопрос: Я всегда спокоен и не обижаюсь. Это плохо?

Ответ: Верно. Эмоциональная тупость — признак шизофрении.

Вопрос: Как разговаривать с человеком, который пьет? У него на все ответ: "Не твоё дело".

Ответ: Нужно отстать от него и не приставать. Ведь он прав: вы не можете изменить что-либо до тех пор, пока он сам этого не захочет, хотя это вас и касается.

Вопрос: Следует ли детям говорить: "Как тебе не стыдно?" Это не вредно?

Ответ: Следует обучать их стыду, но в меру. Крайности всегда вредны.

Вопрос: Как вы относитесь к Науке разума?

Ответ: Недавно руководители Науки разума прошли курс саногенного мышления, поэтому они выше своих учителей из США, которые не знают СГМ.

Вопрос: Как относиться к болезни?

Ответ: Организм с помощью болезни борется за выживание. Так и нужно относиться к болезни. Нужно принять её и болеть.

Вопрос: Как начать дневник СГМ?

Ответ: Нужно просто описывать свои состояния и переживания. Честно и для себя, чтобы можно было вернуться к ним и понять их.

Вопрос: Можно ли избавиться от лени с помощью СГМ?

Ответ: Лени — продукт воспитания и извращённости. Вы не сможете спокойно лениться и пребывать в блаженном недеянии. Этому мешают мысли и вина. Быть в блаженном недеянии доступно только мудрому. Обыкновенный человек, лентясь, страдает от чувства вины.

Вопрос: Что вы знаете об обществе анонимных алкоголиков?

Ответ: Это общество, которое помогает бывшим алкоголикам и наркоманам адаптироваться к жизни путем организации досуга.

Вопрос: Почему чем больше хочешь, тем меньше возможность удовлетворения этого желания?

Ответ: Сильное желание и его удовлетворение связаны не прямо. Чем тоньше и сложнее техника удовлетворения, тем сильнее это мешает удовлетворению желания. А если удовлетворение простое, то сила желания способствует удовлетворению. Это хорошо заметно в пищевом поведении.

Вопрос: Существует ли наказание за грехи после смерти?

Ответ: Наказание за грехи существует в этом мире. А в загробном некого наказывать, так как человеку там не больно. Для боли нужно иметь тело, а его у человека там нет.

Вопрос: Как страх порождает алкоголизм и зависимость?

Ответ: Любая плохая эмоция, если она ослабляется с помощью алкоголя, приводит к тому, что алкогольное поведение становится химической защитой против стресса. Если эта ситуация повторяется, то происходит научение алкоголизму.

Вопрос: Верно ли, что когда думаешь о плохом, то случается плохое, а о хорошем — то хорошее?

Ответ: Не обязательно. Все зависит от того, как думать. Думать о несчастьи близких — накликать несчастье. Думать хорошо — потерять бдительность и прозевать неправильное развитие. Все зависит от того, как думать и каковы обстоятельства.

Вопрос: Мой опыт говорит о том, что если я чего-то боюсь, то это обычно не происходит, а если не боюсь, то происходит. Как это согласовать с вашим подходом об индукции несчастий через страх?

Ответ: Что такое страх? Это переживание, запускающее поведение избегания или избавления от опасности. Если это поведение эффективно, то и страха не будет, он исчезнет. Если же оно встречает препятствие или неэффективно, то страх останется. Страх — это то, что регулирует и управляет поведением избегания. Все зависит от качества поведения. И от точной программы. Если программа не точная, плохо отработана, то страх держится тем, что поведение не осуществляется. Следовательно, у вас, по-видимому, конструктив-

ный страх, который приводит в движение эффективные поведения избавления или избегания. Этим и объясняется то, что вы сказали.

Вопрос: Если человек привык применять насилие к себе, то есть ли у него шанс вернуться к ненасилию к себе?

Ответ: Насилие возникает из страха. Уменьшение страха и терпимости сделают возможным управление самим собой без насилия и принуждения. Нужно, чтобы дело, к которому вы принуждаете себя, начало вам понемногу нравиться. Потом не потребуется насилия. Для этого важно соблюдать принцип "усилие на грани приятного". Чем больше дел, которые вы совершаете с удовольствием, тем меньше насилия и тем больше свободы. Насилие и свобода противоположны.

Вопрос: Как устранить плохое поведение без принуждения и насилия?

Ответ: Путем угашения. Надо сделать так, чтобы данное плохое поведение перестало приносить удовольствие исполнителю. Это сделать трудно, но искусство управления поведением может это преодолеть.

Вопрос: Насилие и манипуляция. Чем они отличаются?

Ответ: Здесь слову "манипуляция" придан особый эмоциональный вес. На самом деле, манипуляция — естественное звено любого акта управления собой или другим. Но в тех случаях, когда в управлении применяется насилие, говорят о манипуляции. Однако и в ненасилии имеет место манипуляции, но тогда об этом не говорят как о манипуляции.

Вопрос: Многие рассматривают внутренний конфликт как черту характера и вследствие этого не в состоянии изменить свой характер. Как сделать так, чтобы характер менялся?

Ответ: Саногенное мышление может обнажить этот конфликт, сделать его сознательным, и, таким образом, устранение влияния данного конфликта приведет к изменению характера. Хотя трудно предсказать, в каком направлении будет меняться характер.

О наличии внутреннего конфликта свидетельствует определенная эмоция, например обида, вина, стыд. Это истинно внутренние конфликты. Если эти эмоции приобретают хронический характер, то можно вести речь о хронических внутренних конфликтах. Такие черты, как обидчивость, хроническое чувство вины или комплекс неполноценности, являются фундаментальными образованиями, которые проявляются и в других чертах.

Черты могут быть следствием научения социального поведения, обращенного на других. Главное различие черт в том, каким образом происходит научение: если подкрепление избавлением, то образуются защитные черты характера, к примеру, обидчивость или самоуничижение. Если же шаблон поведения получает положительное подкрепление, то образуются конструктивные черты, например, мотивация успеха или аккуратность.

Вопрос: Правильно ли, что умные не обижаются, а делают выводы?

Ответ: Нет, неправильно. Умные как раз должны обижаться, а потом правильно, саногенно размыслить эту ситуацию.

Вопрос: Родители ожидают успеха от детей, а не получается. Как избежать конфликта отцов и детей?

Ответ: Надо строить правильные ожидания, реалистичные.

Вопрос: Если еда — удовольствие, то как от нее отказаться при склонности к перееданию?

Ответ: Надо научиться получать удовольствия столько же, но съедая меньше, то есть научиться есть правильно.

Вопрос: Вы сказали: "Отстань от своих детей и посмотри, что будет". Известно, что будет: немытая посуда, незастеленная постель, немытый пол, вещи разбросанные. Так что же делать?

Ответ: Надо ненасильственно приучать детей к адекватному функционированию в обществе, постепенно. Чем больше принуждения сегодня, тем больше его потребуются завтра.

Вопрос: С какой эмоцией связан псориаз?

Ответ: Он связан со стрессом, который вызывает страх и защиту через кожные реакции организма. Древняя филогенетическая защита в виде ороговения кожи.

Вопрос: Разница между обидой и отвращением?

Ответ: Это разные "вещи". Их сходство состоит в том, что в первом и во втором случае ожидания не подкрепляются, но при обиде — ожидания о поведении другого человека, а при отвращении — ожидания вашего тела и личности о том, что входит в ваше тело или касается его.

Вопрос: Как внушить отвращение к алкоголю?

Ответ: Это умеют делать врачи. Важнее избавиться от тех эмоций, которые конвертируются в алкогольное влечение для избавления от эмоционального стресса.

Вопрос: Сын не разрешает встречаться с внучкой и применяет ко мне насилие. Невестка нагала что-то сыну. Как мне поступить?

Ответ: Переждать. Потом разобраться и не настаивать на своем и не пугать невестку. Она ведь имеет влияние на сына.

Вопрос: Норбеков рекомендует каждый день вызывать в себе образ силы, молодости и здоровья. Правильно это?

Ответ: Это внушение силы и здоровья вполне допустимо. В данном случае нет насилия. Никто не хочет быть слабым и нездоровым, поэтому это внушение нельзя рассматривать как насилие. Насилие или ненасилие всегда включает в себя отношение управления. А здесь нет угрозы того, что будет, если ты не будешь сильным.

Вопрос: Вы говорите, что союз семьи и школы плох. Почему?

Ответ: Любой союз плох, если используется для слежки, насилия и принуждения. Но этот союз может быть хорошим, правда, трудно на это надеяться при современном состоянии школы. Лучше самому установить союз не со школой в целом, а с учителем вашего ребенка в целях мира и благополучия ребенка, а не слежки и контроля.

Вопрос: Ребенок прогуливает школу. Как быть?

Ответ: В школе ему плохо. Нужно узнать, отчего в школе ему хорошо и отчего плохо, и постепенно приспособлять его к школе. Нужен контакт с учителем. В результате учение перестанет быть принудительным.

Вопрос: Человеку хочется выпрыгнуть из окна. Как с этим бороться?

Ответ: Пусть он представит себе подробно, как он выпрыгнет и как переломает себе кости и будет лежать в гипсе. Чем детальнее он это воспроизведет, тем быстрее произойдет изживание.

*Москва,
июнь 2000 г.*

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3
1. САНОГЕННОЕ И ПАТОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ. В ЧЕМ РАЗНИЦА? ...	12
2. САНОГЕННОЕ И ПАТОГЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ	23
3. ФУНКЦИИ МЫШЛЕНИЯ	26
4. ПАТОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ – ОШИБОЧНОЕ	30
5. АВТОМАТИЗМЫ МЫШЛЕНИЯ	39
6. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ	50
7. ПОТРЕБНОСТИ КАК ИСТОЧНИК АВТОМАТИЗМА МЫШЛЕНИЯ ..	54
8. САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ И АВТОМАТИЗМЫ МЫШЛЕНИЯ ...	57
9. ОБУЧЕНИЕ САНОГЕННОМУ МЫШЛЕНИЮ	59
10. НАУЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ ОБЫДЕННОЙ ЖИЗНИ	62
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	68