

ЮРИЙ ОРЛОВ

ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕЕ  
САНОГЕННОЕ  
МЫШЛЕНИЕ



КАК ИСПЫТЫВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ  
ЭМОЦИИ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

ПРАКТИЧЕСКАЯ САМОТЕРАПИЯ



МОСКВА  
2023

УДК 159.92  
ББК 88.3  
О-66

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

ISBN 978-5-04-166689-7

Книга представляет собой сборник избранных трудов известного советского и российского психолога, доктора психологических наук, кандидата философских наук, профессора Юрия Михайловича Орлова, разработавшего теорию и практику особого вида мышления, приводящего к уменьшению страдания от негативных эмоций.

Саногенное мышление (СГМ) – («sano» /лат./ — исцелять, оздоравливать, утешать, ободрять, приводить в порядок и «geno» /лат./ — (по)рождать) — то есть мышление, которое исцеляет, оздоравливает, утешает и ободряет.

УДК 159.92  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-166689-7

© Оформление ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

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



## О Т А В Т О Р А

Мы привыкли думать, что наше здоровье зависит от питания, медицины, экологии и, наконец, от человеческих отношений. Но мало кто знает, что наше здоровье и благополучие зависят от жизненной философии, составляющей принципы нашего мышления. В результате 30-летней практики психологического консультирования людей, находящихся в кризисе, болезни и неудаче, я всегда добивался успеха, если мне удавалось изменить жизненную философию человека. Так возникла теория и практика саногенного мышления<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> Саногенное Мышление (СГМ) (*sano* /лат./ – исцелять, оздоравливать, утешать, ободрять, приводить в порядок и *geno* /лат./ – (по)рождать) – есть мышление, которое исцеляет, оздоравливает, утешает и ободряет.

и другие. Мое открытие состоит в том, что мне удалось описать психическую структуру этих эмоций с точки зрения «поведения ума», операциональных программ поведения, вырабатывающих ту или иную эмоцию. Передо мной предстала внутренняя структура эмоции со всей ее очевидностью! И когда я увидел, что это можно обнаружить и экспериментально доказать, тогда я разработал систему саногенного мышления.

Еще З. Фрейд утверждал, что если человек осознает свой комплекс, то постепенно наступает исцеление. Но в его подходе не описываются умственные операции. Так вот, когда встала задача постижения человеком того, что делает ум, когда он обиделся или ему стало стыдно, то оказалось, что такое знание невозможно получить из самонаблюдения. Это знание приносится извне, как результат достижений всей психологической науки, науки о поведении, информационной теории и т.д. И когда мы, вооруженные этими знаниями, переходим к рассмотрению того, как это осуществляется, то обнаруживается, что такие эмоции, как обида, или вина, или стыд, состоят из абсолютно (геометрически) точных умственных операций. Поэтому, когда я обучаю структуре обиды, вины или других эмоций, уменьшается вероятность того, что учащийся будет чувствовать себя виноватым, обиженным.

Существует множество подобных психотерапевтических приемов. В психосинтезе Ассаджиоли есть очень полезная методика ведения дневника. Я стараюсь, чтобы человек, обучающийся умению анализировать свои переживания, мог иметь точки опоры. В данном случае — в дневнике, который он ведет. Дневник может оказаться полезным, например, если человек обиделся на кого-то и пришел к выводу, что в групповой психотерапии нет необходимости.

Ж.-П. Сартр говорил, что все наши эмоции — результат действия магического сознания. С точки зрения саногенного мышления магическое сознание естественно для че-

ловека. А саногенное мышление — это изживание магии. Конечно, магию мы изживаем не полностью. Ведь в чем суть магии? В том, что я как бы присваиваю реальности ту самую сущность, которая существует и во мне. Разрабатывались ритуалы, с помощью которых можно было «влиять» на поведение различных систем — природных (например, на погоду) или человеческих. Оказалось, что магия особенно эффективна в управлении поведением людей, потому что если вы верите в ритуалы, направленные на изменение поведения людей, то магия на вас действует. Вся магическая медицина основана именно на этом (например, филиппинское хилерство и т. п.). Но одно дело, если магические приемы используются вслепую, и совершенно иное дело, если человек сам осознает, что он делает.

Прорыв, осуществленный саногенным мышлением в области духа, состоит еще и в том, что человек сам разбирается со своими проблемами. Все психотерапевтические школы основаны на представлении о том, что есть психотерапевт и есть клиент. Психотерапевт должен помочь ему разобраться с его проблемами. К. Роджерс сделал существенный шаг вперед. Он сказал: «Нет, все зависит от самого клиента. Я ему только помогаю — сижу и эмпатически слушаю, даю ему обратные сигналы, принимаю его таким, каков он есть, и т. п.» Это произошло в 1942 году. Колоссальный прорыв, совершенный во время грандиозного насилия человека над человеком... Конечно, К. Роджерс оставил значительный след.

Если взять восточные учения, например оккультно-эзотерическую школу Г. Гюрджиева, то мы увидим, что автор школы исходит из предположения, что учитель и ученик находятся в отношениях абсолютного детерминизма. Вся тренировка, так называемые танцы Гюрджиева, в сущности, сводятся к единственному приему: все ученики должны замереть по сигналу, скажем, по движению пальцев учителя. Этот навык тренировался до автоматизма. Ученик служил

своему учителю безоговорочно. Да и весь Восток держался на этом. Это удивительная теория. В конечном счете она совершенно бесчеловечна и ложна! Рассказывают случай, когда гуру щелкнул пальцами, и ученик замер в канаве. В канаву же быстро прибывала вода, и ученик в результате едва не утонул! С точки зрения гюрджиевского учения это рассматривалось как высшее достижение ученика. Вообще танцы Гюрджиева, посредством которых производилось систематическое зомбирование учеников, производили огромное впечатление на обывателя. И, несмотря на всю критику, в истории психотерапии гюрджиевский подход остался! Я думаю, что некоторые люди нуждаются в том, чтобы ими жестко управляли, и они исцелялись под таким влиянием. Это вполне естественно и подобно тому, как маленький ребенок обучается чему-то под жестким руководством родителей. Но ведь мы живем в совершенно иную эпоху. И система саногенного мышления исходит из совершенно других предпосылок: в ней считается, что если человек владеет всеми методическими разработками и в соответствии с ними регулярно и систематически работает над собой, то он вообще не нуждается в учителе! Система саногенного мышления усиливает потенциал свободы каждого человека, и в этом ее сила.

Я с удивлением обнаружил, что саногенное мышление оказывает огромное влияние на психосоматические заболевания. Другими словами, это различные болезни тела, вызванные отрицательными эмоциями и состоянием сильного эмоционального стресса. Причем более половины случаев гипертонической болезни, рака, заболеваний щитовидной железы, гастрита, язвы желудка, ревматоидных артритов, кожных и других заболеваний современная медицина относит именно к психосоматике.

Саногенное мышление — это один из самых надежных путей к житейской мудрости, здоровью души и тела. Эта методика обеспечивает высокую степень усвоения но-

вых умственных привычек, вытесняющих опыт прошлого патогенного мышления. Это не самый легкий, но при систематических занятиях достаточно эффективный путь очищения души от страданий и разрушительных эмоций. Саногенное мышление позволяет разрешать кризисные состояния человека, вызванные различными жизненными обстоятельствами, с помощью психологической поддержки, не прибегая к лекарственным препаратам, которые являются, по существу, той же смирительной рубашкой, только химической.

Вообще за появление теории саногенного мышления нужно благодарить застой и оцепенение, которое царило в нашем обществе. Сегодня над этим работать невозможно! Мы вынуждены думать о том, как заработать себе на жизнь. А для того чтобы создать свою систему, я примерно двадцать лет не интересовался ничем другим! Мне как заведующему кафедрой платили в 70-х годах около 500 рублей. Это была очень высокая зарплата. Я мог думать только о своем деле. Никто меня не спрашивал, хорошо или плохо я работаю. Члены партийной ячейки мыслили патогенно, но, хотя я был беспартийным, мне удавалось с ними ладить. Такое проникновение вглубь проблемы, размышление над сутью возможно для человека, который не принадлежит ни к какой школе. Я не принадлежал ни к какой школе. Я делал вид, что разделяю эту худосочную теорию деятельности Леонтьева, которая, в общем-то, завела психологию в тупик. В любой школе я находил изъяны и противоречия. Я считал, что не надо принадлежать ни к одной школе. И поэтому создал саногенное мышление.

Начиная с И.Г. Фихте, принято считать, что нравственное здоровье человека зависит от того, какой философией он владеет. Саногенное мышление может быть классифицировано как научная философия обыденной жизни. Та философия, по которой теперь сдают экзамены, обслуживает партии, организации, общественные движения и науку —

такая философия отдельного человека не обслуживает. А античная философия обслуживала именно каждого отдельного человека. Так, Эпиктет вел свои беседы, и каждый мог их посещать, заплатив ему копейки. Я обнаружил, что эти беседы во многом построены по принципам саногенного мышления (на том уровне знаний, конечно)! С этой точки зрения каждый человек создает свою теорию жизни в определенном контексте. Скажем, влюбленный и вступающий в брак создает философию любви и брака, семьи. Есть философия профессии. Отелло имел свою философию ревности. Философия — это основание мировоззрения человека, определяющее стиль его мышления и в конечном счете определяющее поступки и кризисы, в которых он оказывается. Поэтому, когда у человека философия плохая, он больной, ему плохо. А хорошая философия должна вывести его из этого состояния. Саногенное мышление дает именно такую нормальную философию.

Впрочем, здесь я ничего нового не сказал. Этому учил еще Спаситель. Почему христианство с такой силой распространилось? Потому что оно предлагало лучшую философию жизни.

Москва, 1999 г.



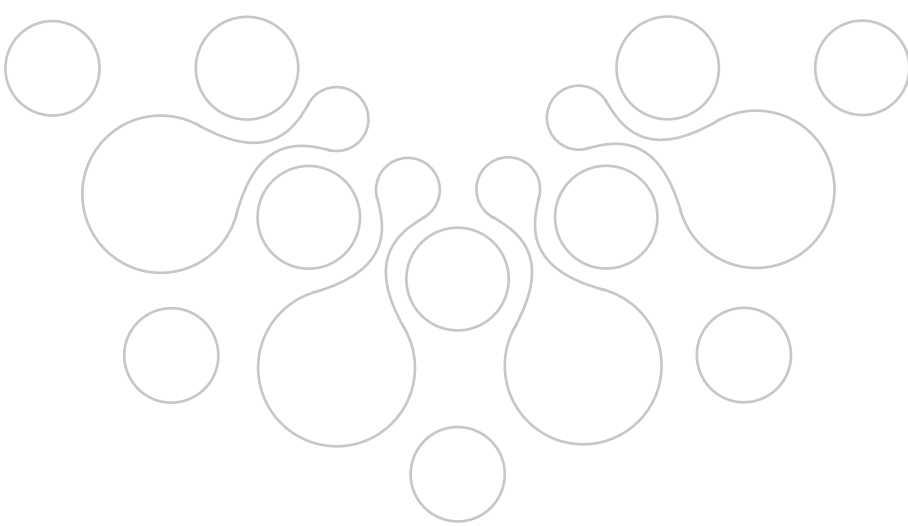




ЧАСТЬ

1

ЧТО ТАКОЕ  
САНОГЕННОЕ  
МЫШЛЕНИЕ



# Ф И Л О С О Ф И Я О Б Ы Д Е Н Н О Й Ж И З Н И

**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 обычно 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 обладанием истиной, правильными мыслями. Под словом «правильный» 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 везет, и мало кто объясняет это тем, что человек 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 показывают, что он не только поступает иначе, чем его весьма умные братья, но и думает иначе.

### О судьбе

Все знают ходячее выражение: «Повторяя поступки, создаешь привычку, сеешь привычки — пожинаешь характер, а характер создает судьбу». Если от мыслей зависят поступки и их последствия, то, оказывается, 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, таинственной. Постижение своих ментальных привычек приведет к познанию своей 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 самих себя. Никто на них нам не указывает, и поэтому мы их не осознаем.

### Здравомыслие и благополучие

Стиль мышления определяется философией человека. Желает он или не желает, человек вынужден создавать свою философию применительно к тем типичным обстоятельствам, которыми он озадачен. Именно в связи с необходимостью осмысления повторяющихся обстоятельств создается философия жизни. Это может быть философия брака, семьи, дружбы, труда, борьбы, обогащения и т. д. В зависимости от

того, что сейчас для человека актуально. О хорошей философии говорят как о здравомыслии. Имеется в виду здоровое мышление. Сделаем вывод: хорошая философия ведет к благополучию и хорошей судьбе.

Философы пренебрежительно относятся к житейскому разуму человека, к его практической философии, считая, что здравый смысл пригоден только для домашнего употребления. Однако это не так. Но, чтобы убедиться в этом, сначала подумаем о философии как таковой.

### **Философия и мудрость**

Под философией понималась любовь к мудрости. Первая часть слова обозначает любовь, вторая — мудрость. Это не точно. Философия как раз и есть сама мудрость. Через тысячелетия до нас дошло некое событие. Когда Гераклита спросили о философии, то этот мрачный человек, живший в солнечном Эфесе, прекрасном городе на берегу Средиземного моря, с печалью в голосе сказал: «Многознание не обучает мудрости».

Сегодня из этого высказывания можно извлечь несколько выводов. Во-первых, мудрость все-таки связывается со знанием; по-видимому, по Гераклиту мудрость состоит в правильном употреблении знания. Во-вторых, мудрости можно научиться, хотя многознание само по себе не мудрость, не интуиция и не дар богов, а продукт познания. Следовательно, мудрости можно научиться. Чему учиться? Научиться правильно, мудро употреблять знание, которое у вас есть.

Посмотрим, как мудрость и глупость в обыденной жизни проявляются как следствие неправильного употребления знания. Клиентка, образованная женщина, к примеру, сдала экзамен по психологии и точно знает, что любое поведение, если оно подкрепляется удовольствием, усиливается, так как происходит научение. Итак, она имеет знание. 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. Она, не жалея времени, периодически щелкала пальцами и ждала, когда пес сдуру после щелчка встанет на задние лапы, и после этого угощала его кусочком пирожка и снова трепала загривок. Благодаря ее мудрости разнообразились взаимоотношения с собакой, улучшилась ее жизнь и ценность собаки. Она часто развлекала гостей талантами собаки. Но, мудро употребляя свое знание применительно к собаке, она не всегда правильно применяла его к себе и мужу.

Всякий раз в конфликте, когда ее муж становился гневен и агрессивен, она делалась ласковой и нежной. Она ласково трепала ему загривок, после чего часто происходило сладкое примирение в спальне. Она научилась применять знание для умирения мужа. Но это была кажущаяся мудрость, так как женщина не знала последствий этого метода. В конечном счете оказалось, что это уже глупость, чреватая болезнями. Посмотрим на конкретную глупость.

Постепенно вследствие научения агрессия и гнев мужа получают подкрепление нежностью и лаской. Агрессия и гнев вследствие научения становятся как бы прелюдией к половому акту. Половое влечение делает мужа уже не ласковым, а агрессивным. Создается садомазохистский комплекс. Агрессия завершается половым наслаждением. Попутно у женщины формируется способность наслаждаться оскорблением и даже болью, что принято называть мазохизмом. В ее организме боль и оскорбления при проникновении в сознание трансформируются в удовольствие. Но это еще не вся глупость от неправильного употребления знания о научении.

Организм моей клиентки научился реагировать на гнев мужчины половым влечением. А теперь представьте мою клиентку на работе, где мужчина-начальник иногда бывает

гневен по поводу ошибок, которые она допускает в работе. Помимо того что она испытывает страх, ее организм на это реагирует заученным и известным нам способом. Ее половые органы помимо сознания и волн готовятся к совокуплению и на подпороговом уровне реагируют на ситуацию. Но привычного удовлетворения, естественно, не происходит. Такого рода органические фрустрации, повторяясь, вызывают воспаление в половых органах. Она имеет неинфекционное воспаление, которое ставит в тупик гинеколога. Микробов вроде нет, а воспаление есть. Микробы потом появятся, и все станет на свои привычные для гинеколога места. Нечто похожее способствует и развитию простатита у ее мужа, так как в гневе на своих сотрудников или коллег он часто испытывает странные ощущения в промежности.

Итак, очевидно, что в первом случае эта женщина проявляет мудрость в правильном использовании знания закономерностей научения в обращении с собачкой и глупость в использовании этого же знания применительно к самой себе. Она по умолчанию считает, что человек стоит выше закономерностей научения и они не него не действуют. Можно привести много примеров, но и этих достаточно, чтобы сделать вывод: мудрость и глупость существует не вообще, а применительно к конкретному месту и типу жизненной задачи. Второй вывод, который можем сделать из сказанного, состоит в признании того, что разные знания имеют различный потенциал мудрости.

Читатель увидел, какой потенциал мудрости скрывается в знании законов научения. Для приобретения этого знания и для того, чтобы сдать экзамен по психологии, требовались минуты, а научиться правильному применению его не хватит и целой жизни. А знание законов термодинамики требует целого семестра умственной работы студента. Однако в обыденной жизни это знание имеет ничтожный потенциал мудрости. Задача человека состоит в том, чтобы потен-

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

### **Предвидение — признак мудрости**

Древние римляне не только ходили на бои гладиаторов, вели войны, обращали в рабство пленников, дрались на улицах Вечного города в период избирательной кампании, изгоняли астрологов и создавали римское право. Они, в отличие от современных образованных жителей Москвы, интересовались еще и философией обыденной жизни и применяли ее в практических целях. Когда античного философа Эпиктета спросили о мудрости, он сказал, что мудрость состоит в различении вещей, которые от нас не зависят, и вещей, которые от нас зависят.

Это изречение содержит колоссальный потенциал мудрости, и неудивительно, 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, какие они есть, и приспособливаться 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. Мудрость состоит, таким образом, в искусстве различения вещей.

Мы можем быть мудры в одних делах и глупы в других. Наша клиентка считала, что навыки собачки Пупса зависят от нее, и правильно воспользовалась этим. Но она ошибочно полагала, что сексуальные наклонности мужа от нее не зависят, и не представляла того, чему научается ее муж — и ее организм — в практике умиротворения агрессии неж-

ностью и совокуплением. В данном случае она даже не предполагала, что закономерности научения и здесь имеют место.

Итак, кто-то может быть мудр в делах бизнеса, воспитания собак — и глуп в любви. Поэтому не существует мудрости вообще, а мудрость конкретна. Мудрость всегда есть мудрость в каком-либо деле или плане жизни.

Однако легче говорить о мудрости, чем быть мудрым. Важно быть мудрым не вообще, а в достижении здоровья и благополучия в жизни.

### **Саногенное и патогенное поведение**

Мое поведение влияет на мое благополучие, самочувствие, настроение, здоровье, успех, положение. Иногда это влияние очевидно. В одном случае эти влияния положительны, в другом — отрицательны. Если я нарушаю правила гигиены, обычаи, договоры, то в результате получаю или заразу, или эмоциональный стресс. В случае хронического стресса результатом будет или истощение иммунитета, или психосоматическая болезнь. Такое поведение уместно назвать патогенным, то есть создающим патологию. Поведение, которое способствует здоровью и благополучию, мы можем по аналогии называть 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 заранее знает, что его намерения совершить определенное поведение правильное, глупый же узнает о несоответствии поведения ситуации после получения тумачков от жизни. Мудрость — в различении истинного поведения и ложного. Если мы вздумаем рассматривать поведение по отношению к здоровью и болезни, то мудрость состоит в умении различать патогенное поведение, порождающее болезнь, от саногенного поведения, оздоравливаю-

шего человека. Продолжая 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, различая вредные и полезные привычки, касающиеся внешнего поведения.

Дело усложняется, когда мы станем рассматривать последствия внутреннего, умственного или эмоционального, поведения. Некоторые последствия работы нашего ума предвидятся легко: многие, например, знают, что зависть может вызывать враждебность, и стараются скрыть свой успех от коллег. Как будет человек вести себя в случае переживания вины, стыда или оскорбления — трудно предвидеть. 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 именуется психосоматическими отношениями. В понятии психосоматики указывается на соотношение между поведением души и поведением тела. Если религиозный идеализм отдает предпочтение душе, а обыденный материализм — телу, то разумно думать, что они ошибаются и что эта связь двусторонняя, и невозможно отдать предпочтение какой-либо одной стороне. Поясним свою мысль.

Душевная боль обиды может, например, у язвенной личности вызвать приступ гастрита, а с другой стороны, само поведение желудка вызывает психическую реакцию, боль. Задача врача найти ответ на вопрос, почему обида у одного принуждает желудок выделять кислый сок и создавать симптомы гастрита, а у другого сжимать желчный сфинктер; 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».