Реферат на тему:

**«Нормальное» поведение и саногенное мышление**

«Нормальные люди умеют жить» - именно так почти всегда говорят люди, когда пытаются анализировать свою жизнь, те события, которые привели их к психологу. Продолжение этой фразы тоже достаточно традиционно: "... а я (или он, или она), как ненормальная". Описание такой "ненормальности" может содержать разные характеристики: "честно работаем", "пытаемся делать все для детей", "хотим как лучше", "все за правду принимаем", "верим людям", "слушаем учителей", "доверяли детям" и т.п. Чаще всего по оценке собственной "ненормальности" люди пытаются показать свою благосклонность моральным правилам, которых нет у "нормальных" людей, которые владеют умением жить. Люди склонны отождествлять психологические и моральные оценки человека, из этого взгляда, "ненормальность" как прохождение моральным нормам является формой сообщения ценностной информации о себе, что прямым текстом не может быть выражена (или человек не умеет этого делать). Чаще всего это еще и желание показать свою индивидуальность и получить оценку ее как ценностного образования, как способ фиксации своего положения среди людей.

Оценка себя как "ненормального" нет клинической оценкой, скорее это презентация своей возможности воспринимать и анализировать законы жизни и отношения людей. Это метафора, которая раскрывает потенциальную возможность жить иначе, жить "нормально", если... Условия своей нормальности как потенциально возможного качества, люди видят по-разному, в зависимости от того содержания, что привносят в свою "ненормальность". Это могут быть и социально-экономические условия, и бытовые, и вековые, и религиозные, и биологические (рост, вес, пол).

Тема "нормального человека" и его умение жить в психологическом консультировании возникает во время обсуждения вопроса: "Что делать?" Это вопрос - заключительная часть консультирования, когда в той или другой форме уже были обсуждены вопросы: "Что происходит?", "Отчего это происходит?" и, естественно, возникает необходимость каких-то действий.

Есть несколько причин (путей) возникновения этой темы в консультировании.

Первый путь - это обращение к психологу за объяснением причин, где важным является момент возможного существования аналогичного факта у других людей. Другие люди присутствуют как своеобразная гарантия того, которое есть в собственной жизни нормально, то есть доступно пониманию и влиянию. В этом возрасте, наверно, это во многих бывает. Так спрашивает клиент, или апеллирует к опыту психолога: "В вашей практике такие случаи уже были?", или вопрос обращение в желаемое будущее: "Могут быть, с возрастом это пройдет, как у всех людей?"

Второй путь появления этой темы в психологическом консультировании связан с прямым вопросом о клинической нормальности (психическом здоровье человека), которая чаще всего аргументируется тем, что "страшно идти к психиатрам и портить жизнь человеку".

Третий путь, которым вводится эта тема, основывается на непосредственном анализе психологом текстов другого человека, где очень или мало ни Высказываний и преобладают разные формы "отхода" от обозначения своей психической реальности и Я. Людина чаще всего говорит, что он "не умеет" или "стесняется" говорить о себе, говорить от себя.

Четвертый путь - это путь проверки правильности своих действий ("Может быть, я неправильно делаю? Как лучше делать? Как нужно правильно делать?").

Пятый путь - просьба об ученичестве ("Научите, как сделать, чтобы было все нормально").

Во всех этих вариантах введения темы нормальности присутствует, выражена ориентация на концепцию жизни, которая рассматривается в оценочно-нормативных характеристиках. От психолога ожидают уточнения содержания нормативности ("Как должно быть") и указаний на пути прохождения нормам, варианты сообщения ценностной, а также индивидуально психологической информации встречают выраженное сопротивление. Люди часто отказываются от необходимости самостоятельного усилия по пониманию и ожидают, как часто говорят психологи, рецептов, основанных на структурно нормативном отношении к исследуемому явлению.

В общем виде можно утверждать, что у многих людей, которые обратились за психологической помощью, отсутствует ориентация на индивидуально психологические особенности как собственные, так и другого человека. Вероятно, это одно из последствий того, что индивидуальность человека не являет собой культурно-исторической ценности, в связи с чем теряются средства ее фиксации и сохранения, возможность видеть человека таким, какой он есть. (Из этого взгляда все пособия по практической психологии содержат в той или другой степени материал, направленный на проявление, фиксацию и трансляцию индивидуальных характеристик психической реальности человека.)

Разные факты психологического консультирования, которые я пыталась описать как пути введения темы нормальности, позволяют говорить и о том, что людям бывает очень трудно анализировать (понимать) психологические феномены: мотивы, цели, умения, возможности, чувства и т.д. Эти феномены или игнорируются (считаться с чувством ребенка нет потребности), или обесцениваются ("женские слезы, что вода", "ему все равно", "на него ничего не действует" и т.д.), или интерпретируются только через механизм проекции (взрослый эгоизм в понимании детей). Усилие, необходимые для изменения позиции, чтобы "посмотреть на мир глазами другого человека", "влезть в его кожу", "глянуть из другой колокольни", или обесцениваются, или оказываются только пожеланиями, которые трудно выполнить.

Для изменения позиции необходимы некоторые условия (я могу их выделить, основываясь на наблюдениях за людьми во время общения происходили с ними при консультировании). К ним, как минимум, стоит отнести осознание: качественных особенностей психической реальности; нетождественности свойств психической реальности разных людей, признания этого факта как ценности; феноменов жизни в их своеобразии; источников жизни и возможностей влияния на них; ограничений на возможности влияния и управления другим человеком.

Это важнейшие условия, необходимые для того, чтобы взрослый человек получил возможность ориентации на феномены психического.

Осуществление этих условий связано непосредственно с усилиями психолога по анализу логики индивидуальной жизни человека, который обратился за психологической помощью. Какие трудности встречаются при реализации заданий профессиональной работы? В первую очередь это высокая степень сопротивления взрослых людей к информации о ценности человека, его индивидуальности. Это проявляется как в фактах прямого негативного отношения к содержанию такой информации, так и в спрятанных формах ее обесценения.

Кроме того, у большинства людей нет выраженной концепции жизни как ценностного образования сознания, которые структурируют психическую реальность, то есть, нет обобщенно ценностного отношения к жизни. Происходит подмена такого образования набором стереотипных правил, чаще всего, правил прохождения какому-то образцу поведения, заданного конкретным человеком или группой. Этот образец поведения не рефлексирует с точки зрения его соответствия или несоответствия собственной жизни, а принимается как правильный априори. Практическая философия жизни часто воплощается в обесценение жизни как таковой независимо от ее конкретных проявлений ("это не жизнь", "одно название, что живем", "сил нет жить такой жизнью", "существуем потихоньку" и т.д.).

Одни из самих больших трудностей складывается и в том, что у взрослых людей слабо выражена Я-концепция как стойкое, ценностное психологическое образование. Это проявляется во множестве фактов отказа от ответственности на своем веку, от усилий по превращению своей психической реальности и отношений с другими людьми. Скорее всего, это одно из последствий отсутствия концепции жизни. Невыраженная Я-концепция делает человека предельно уязвимым к влиянию других людей, которое может привести к полному поглощению его психической реальности другим человеком и способствует неконтролированному стремлению влиять самому на тех, кто не делает опоры или не в состоянии его сделать (деть, люди преклонных лет, больные и др.).

Эти факты не могут быть однозначно объяснены какой-то одною причиной, но то, что все причины лежат в сфере идей и их воплощении в реальные отношения людей, - это можно утверждать с большой долей вероятности.

Сегодня при суждении с людьми идей нормальности как темы профессиональной работы психолога нельзя не обращаться к материалам по правам человека. Это одно из международных, что стали интернациональными, обоснований ценности индивидуальности человека.

Этот материал дает психологу возможность аргументировано анализировать понятие нормальности жизни, нормальности человека, использовать понятие права как естественного свойства человека. Процитирую только статью 1 из Общей декларации прав человека (10 декабря в 1948 г.): "Все люди рождаются свободными и ровными в своем достоинстве и правах. Они наделены умом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства".

Понятие права и данности как свойства психического достаточно близкие при анализе с их помощью темы нормальности, которая возникает в психологическом консультировании. Нужно отметить, что принятия людьми самой идеи существования у человека прав как особенной качественной характеристики его жизни среди других людей вызывает сопротивление, особенно когда речь идет о правах детей. Это еще одно следствие невыраженной концепции жизни. Это обстоятельство влияет и на возможность проявления в реальных отношениях с людьми тех качеств человека, которые составляют эмоциональную сторону правового сознания: влиянию, что реализуют достоинство человека, его честь, ответственность, самоуважение и другие. Если нет выраженной ценностной концепции жизни, то эти отношения или вообще не воспринимаются адекватно, или не замечаются, потому что нет обоснований для их существования - нет того идеального образования, которое бы структурировало их наличие. Таким образованиям могла бы быть концепция жизни и концепция другого человека.

Тема нормальности в психологическом консультировании становится той ситуацией, где не только используется конкретное психологическое знание, но и анализируются основы бытового мышления о закономерностях человеческой жизни как таких, иначе говоря, на время психолог становится практическим философом, который рассуждает о явлении и осознает процедуры своего мышления, и стремится показать их другому человеку. Психолог и его клиент вместе обдумывают ту реальность, которая может быть обозначена как "нормальная жизнь".

Вариантами предмета, их анализа могут быть "нормальные люди", "нормальный человек", "умения жить, как нормальные люди", "жизни нормальных людей".

При работе с этой темой используют несколько видов информации, которая кажется существенной для того, чтобы сориентировать человека на его индивидуальность.

Представлю эту информацию таким способом - это основные идеи, которым выплываю при интерпретации и сборе информации о конкретной ситуации жизни человека:

1. Показываю относительность понятия "нормальность" на примере классификации цветов. Спрашиваю, например, человека, что в той ситуации, где мы с ним вместе находимся, можно отнести к "черному" цвету, потом выбираю промежуточные примеры и показываю, что "черный" цвет - это только нами избран критерий его черноты. Потом провожу аналогию с понятием "нормальность", показывая, что "нормы" - это только способы классификации явления, можно выбрать другие основания для классификации, и тогда все будет восприниматься иначе. Это позволяет сориентировать человека на понятие относительности в оценке "нормальности".

2. Формулируем вместе с человеком его представление о нормальности в соответствии с его вариантом темы. Анализируем это понятие, используя разные представления о жизни (содержанию концепции жизни). Чаще всего используются такие варианты: жизнь - это борьба, жизнь - это жизнь, жизнь - это существование, родился - живи, жизнь - это необходимость решать и действовать, жизнь - это то, что природа дает человеку и т.п. (я использую в практике только те варианты концепций жизни, которые встречались при работе с взрослыми людьми в разных обстоятельствах, где использовалось понятие концепции жизни).

3. Использую понятие целостности как характеристики живого, как характеристики жизни, показываю границы изменчивости. Так подходим к понятию меры и смерти. Мера - универсальная этическая категория, она всегда в той или другой форме присутствует в мышлении о нормальной жизни и нормальном человеке. Она присутствует и во время обсуждения проблемы влияния на другого человека, на жизнь человека в целом. Встает вопрос о выборе содержания меры, о его обосновании, таким способом и вводится в обсуждение проблема концепции другого человека, Я-концепция и их влияния на восприятие жизненных заданий и возможности их решения.

4. Умение жить, как способность отвечать индивидуальным качествам своего психического, данности своего Я обсуждается в нескольких аспектах: как рассуждение о своей жизни и Я (как оно осуществляется, что приносит как результат); констатация чувств, которые возникают от переживаний (проблема естественной радости от жизни); рассмотрение возможности учебы (чего хочется и как этого достичь - проблемы личного усовершенствования и возможности влияния на другого человека с целью изменения его поведения); возможности и необходимости тренировок и упражнений для приобретения новых качеств отношений; ценности знаний о возможных образах жизни. Итоги движения в этой теме можно сформулировать таким способом: консультируемый человек получает представление о существовании рефлексуемых способов мышления о человеке, которым она может пользоваться, обращаясь к разным способам обоснования предмета мышления - жизни человека; это дает материал для переживания целостности проявлений данности психической реальности в таких ее качествах, как качество Я, качество сознания, ценность жизни, осуществимость жизни и другие.

В процессе консультирования актуализируются необходимость практической философии, формулировки (осознание) исходных позиций в понимании жизни и человека.

Психолог в процессе консультирования выступает человеком, который имеет способности и средствами исследования жизни (это одна из его возможностей обнаружить свои качества как практического философа - человека, который владеет общими законами жизни и умеет их конкретизировать относительно анализа конкретной ситуации). Психолог проявляет собственную философию жизни, помечает свою позицию как исследователя, если говорить высоким стилем, то он выступает в роли того, кто знает. Такого человека можно назвать по-разному, рольове определение каждый может выбрать сам, но суть не в этом, а в возможности показать существование знания о жизни, которое можно проверить на истинность относительно своей жизни.

Следовательно, обсуждение ситуации "нормальные люди умеют жить" - это новое содержание психологического консультирования, которое выводит психолога за рамки конкретной ситуации и делает необходимым использования философского материала, что позволяет анализировать реальные проявления жизни в их конкретной форме.

Рефлексивность мышления - основа его саногенности, его здоровье, потому что внутренний диалог дает человеку основания для всех видов дифференцированного и целостного виденья мира. Во внутреннем диалоге происходит то, что можно было бы назвать изменением отношения, - главного продукта влияния человека на параметры своего психического. Изменение отношения - это изменение критериев дифференциации свойств реальности, появление новых параметров в целостном предмете. Это тот опыт радости, которая помогает человеку жить. У психолога есть возможность умножить этот опыт, определяя необходимые для интеллектуальной оценки критерии дифференциации разных проявлений мышления о жизни, то есть, давая знание. Эти знания могут выглядеть как набор правил (культурного поведения, например) или как набор - алгоритм принятия решения в разных ситуациях, тот алгоритм, который позволит человеку ориентироваться в своей психической реальности как целостном предмете.

|  |  |
| --- | --- |
| СТРЕСС (правильная реакция) | ДИСТРЕС (неправильная реакция) |
| 1. Страдание от судьбы и природы принять достойно, собравшись для последующих дел. | 1. Оценивать ситуацию как трагически безвыходную. |
| Страдания, причиненные людьми, которые неправедно живут, исключить. | Страдать от обид нестоящих людей. |
| 2. Не будем переживать об умерших днях, сжигать творческую энергию, ожидая беда. | 2. Сжигать энергию, переживая прошлую и будущую беду. |
| 3. Знать свой темперамент. | 3. Не придавать ему значения. |
| 4. Помнить, что, какими бы тяжелыми муки не были, они завершатся. | 4. Не помнить этого. |
| 5. Слабые книжные герои - не образец для поведения! Только вам по силам разобраться в собственной беде. | 5. Взять за образец человека слабого или с больной психикой. |
| 6. Помочь горю может классическая музыка, изобразительное искусство, юмор, живое существо в доме, природа, танцы для молодых. | 6. Отказаться от этого. |
| 7. Если обстоятельства сильнее - покориться и искать выход. | 7. Нервничать, сжигать творческую энергию. |
| 8. Общаться с близкими друзьями. Помогать им под силу. | 8. Уединяться. |
| 9. Дать выход боли, переключиться на деятельную жизнь. | 9. Играть роль страдания. Держать причину боли в себе. |
| 10. Поделиться с близким человеком. Вылить все на бумаге и уничтожить его. | 10. Повторить в воспоминаниях стрессовую ситуацию. |
| 11. Смотреть на свою жизнь только с красивой стороны. | 11. Видеть свою жизнь и частные случаи с негативной стороны. |

Конечно, каждый из выводов может быть воспринят с вопросом "как?", но для того, чтобы задать этот вопрос и суметь получить на него ответ, человеку нужно проделать ту интеллектуальную работу, которая обнаруживает наличие у него рефлексии как свойства мышления. На рефлексии построено свойство оборотности психического, которое может проявляться в расширении или сужении психологического пространства. Расширение психологического пространства возможно за счет использования знаков, которые содержат обобщения, которые отбивают закономерности предметов. Такие знаки - понятия - используются в мышлении, такие знаки - обиды - тоже могут использоваться в мышлении, и тогда человек превратит свое психическое пространство. В быту это связано с переживаниями, которые возникают у человека при получении нового знания, что, как говорят люди, "переворачивает всю жизнь", "превращает в человека", "вынуждает думать не только о погоде", "наполняет мир новыми чувствами", "вынуждает видеть жизнь по-новому" и т.д. Сужение психологического пространства возможно в том случае, если человек использует частичное или неверное знание, неполное понятие. Особенно опасно это для взрослых людей, которые принимают на основе таких понятий решения, которые касаются не только их, но и других людей. Вариантом такого применения понятий является домашний психоанализ, когда люди, используя терминологию (но не понятие) психоанализа, пытаются понять то, которое происходит с ними или из них близкими, - выносят диагностические суждения или интерпретируют друг друга. Неполное понятие не отбивает всей сложности реальности, оно строится на частичном обобщении, а сама процедура этого обобщения не узнается человеком.

Саногенное мышления - это мышление, которое использует психологическую и философскую информацию о нем самом, то есть это мышление, которое может мыслит о самом себе, потому что умеет это делать.

Сообщение психологической информации о мышлении человека в психологическом консультировании всегда опирается на те проявления мышления о мышлении, которые человек обнаружил в ситуации. Обнаружить признаки саногенности в мышлении человека всегда можно, если стремиться выделить вместе с ним уровень его рефлексии на предмет взаимодействия с психологом, в интервью психолога это могут быть вопросы о происхождении боли, о которой сообщает человек. Ответы на эти вопросы показывают, на какие параметры психической реальности человек пытается ориентироваться, насколько он может и умеет видеть (мыслить) собственное мышление как процесс.

Саногенное мышления как особенный вид активности человека связано с пространственной и временной организацией, которая требует от человека Я-усилий; оно не протекает само собой, это произвольный вид активности, которая регулируется законами произвольного внимания как особенной формы контроля за проявлениями психической реальности. Это значит, что оно требует соответствующих ему средств и способов, которыми человек овладевает, учачись самонаблюдению и інтроспекції. Эта учеба может осуществлять психолог в ситуации консультирования как один из видов влияния на человека. При этом необходимым условием осуществления учебы является возможность фиксировать в процессе учебы предмет самонаблюдения - психическую реальность и ее свойства в системе знаков, доступных для человека.

Саногенное мышления владеет еще одною важным свойством - его результаты переживаются человеком как необходимые ему для жизни, они не отчуждаются, вне активности самого человека. Можно сказать, что они остаются с ним на всю жизнь, потому что несут в себе ту радость познания, что, если использовать высокий стиль, делает человека человеком - самим собой, носителем знания о жизни - уникальное и общего как именно жизнь. Недаром владеют саногенным мышлением всегда симпатичные другим людям. Они вызывают чувство восхищения уже потому, что умеют жить, имеют ту силу ума, который отличает силу жизни от силы ветра, тем качеством настоящего знания, что Г. Сель определил так: "Вопреки расхожей мысли мы не должны - да и не в состоянии - избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и произведем соответствующую философию жизни".

Таким образом, мы можем сказать, что саногенное и патогенное мышление существуют, но они отличаются критериями и способами, результатами переживания самого процесса, могут принадлежать одному человеку и тогда он сам выбирает, как ему мыслить о том или другое явление и предмет, он может и не может это сделать, потому что психическая реальность имеет инерцию и сопротивлением. Она способна поглотить его Я, если оно недостаточная выражено и защищено или опустошить сама себя через обесценение познания. Тогда и должен появиться другой человек, что своим саногенным мышлением защитит мышление от разрушения. Становится очевидным, что психолог должен сам владеть саногенным мышлением, чтобы показывать его возможность другим людям как действительный источник радости жизни, что, на большое сожаление, сегодня называют только существованием, но надежда, как известно, умирает последней.

Литература

1.Альтшуллер Г., Верткий И. Как стать гением. - Минск, 1994.

2.Брей Р. Как жить в мире с собой и миром? - Г., 1992.

3.Сельє Г. Коли стресс не приносит горячи. - К., 1992

4. Скотт Дж. Г. Сила уму. - К, 2001.

5.Фромм Е. Анатомия человеческой деструктивности. - К., 1994

6.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - Г., 1994.