

УДК 159.955

В. В. Архіпов, А. Ю. Гільман

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ В СТРУКТУРІ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ

У статті визначено поняття саногенного мислення, проаналізовано здобутки зарубіжних та вітчизняних науковців, що присвячені проблемі «саногенного мислення». Обґрунтовується актуальність вивчення проблеми саногенного мислення та його місця в художній творчості.

Ключові слова: саногенне мислення, патогенне мислення, стиль мислення, здоров'я, художня творчість, образотворче мистецтво, скульптура.

В статье определено понятие саногенного мышления, проанализированы достижения зарубежных и отечественных ученых, посвященных проблеме «саногенного мышления». Обосновывается актуальность изучения проблемы саногенного мышления и его места в художественном творчестве.

Ключевые слова: саногенное мышление, патогенное мышление, стиль мышления, здоровье, художественное творчество, изобразительное искусство, скульптура.

The article defines the concept of sanohegenic thinking, analyzes achievements of foreign and domestic scholars whose works are devoted to the problem of «sanohegenic thinking». The importance of studying the problem of sanohegenic thinking and its place in art are reviewed.

Keywords: sanohegenic thinking, pathogenic thinking, thinking style, health, arts, visual arts, sculpture.

Постановка проблеми. Стиль мислення, коли ми сприймаємо, оцінюємо й переживаємо різні ситуації та події в житті, може сприяти або перешкоджати досягненню успіху, впливати на стан здоров'я, формування людських взаємин. Саногенне мислення – це оздоровлююче мислення, що дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу [8].

Саногенне мислення сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному оздоровленню людини. Для саногенного мислення характерний динамізм зв'язку особистості зі світом образів, у якому відображуються життєві ситуації. У процесі цього виду мислення суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними; він відтворює стресову ситуацію на тлі спокою та концентрації уваги, пристосовується до неї. Важливим є також розуміння людиною тих психічних станів, які контролюються (скажімо, розуміння природи страхів, сорому, образи тощо). Інакше кажучи, саногенне мислення вимагає досить високого рівня розвитку психологічної культури особистості [4].

Мета статті: проаналізувати поняття «саногенне мислення» та визначити його роль у процесі художньої творчості.

Аналіз останніх досліджень. Проблемі саногенного мислення присвячені роботи зарубіжних (Р.Бернс, К.Бютнер, Д.Джампольскі, М.Джеймс, Д.Джонгвард, Е.Ле Шан, М.Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.) та вітчизняних науковців (Е.М.Олександровська, А.Б.Добрович, І.В.Дубровіна, А.І.Захаров, Н.Козлов, В.Леві, В.Я.Семке, М.Тишкова та ін.). В основному автори в своїх роботах приділяють увагу окремим формам прояви саногенного мислення, а також конкретним прийомам формування його елементів.

Так, скажімо, З. Фрейд стверджує, що невроз як хвороба психіки породжується культурними розумовими автоматизмами поведінки. К. Юнг зазначає, що необхідно подолати способи мислення, розуміння, що визначаються архетипними особливостями особистості, тобто керувати своїм мисленням відповідно до правил саногенного, які завжди збігаються з логічними. К.Хорні вважає, що часто поведінка людини регулюється культурними чинниками, оскільки наша культура має величезний вплив на раціональне мислення, звеличуючи його і вважаючи ірраціональний початок чимось більш низьким. М.Джеймс припускає, що в основі саногенного мислення лежить усвідомлення як здатність розуміти те, що відбувається в сьогодні, що особистість усвідомлює свій внутрішній світ почуттів, фантазій, не боїться і не соромиться його, думки і тіло при цьому реагують в унісон ситуації «тут і тепер» [11, 12, 13].

Проблемі розвитку саногенного мислення в дітей і педагогів у вітчизняній психології присвячені роботи Т. Н. Васильєвої, Е. М. Олександровської, А. Б. Добровича, І. В. Дубровіної, А. І. Захарова, В. Л. Леві, В. Я. Семке та ін. В роботах Т.Н. Васильєвої і М.С. Козловської розкривається сутність саногенного мислення, місце саногенного і патогенного мислення в структурі особистості молодшого школяра (Т.Н. Васильєвої), а також особливості впливу саногенного мислення на корекцію емоційних станів особистості засуджених (М.С. Козловська) [1, с. 94].

У працях Е. Берна, Д. Джонгварда і М. Джеймса, Д. Фонтана і Г. Перрі, Ф. Перлза та ін. найбільш повно визначені особливості патогенного (такого, що породжує хворобу) мислення. Сюди можна зарахувати такі риси: відірваність від реальності; відсутність рефлексії, тенденція зберігати в собі образу,

ревності, сором, страх; тенденція жити спогадами, займатися «самоз'іданням»; постійне очікування негативних подій, програмування себе на негатив; тенденція ховати своє справжнє обличчя під маскою, невміння і небажання бути самим собою; невміння ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності тощо.

Виклад основного матеріалу. Найбільш обґрунтовано проблему саногенного мислення дослідив Ю.М. Орлов. Його припущення полягало в тому, що будь-яка емоція, що виникає у людини, сполучена з його мисленням і специфікою розумових операцій. Таким чином, довільна регуляція емоцій і зміна стану людини пов'язані з формуванням особливих розумових схем, що запобігають виникненню негативних емоцій. Протилежним до саногенного є мислення патогенне – типове для суспільства, часто зведене до автоматизму, шаблонне. Варто зазначити, що мислити патогенно абсолютно нормально, однак таке мислення містить деякі яскраві риси, що напружують психіку, сприяють формуванню реакцій та стереотипів поведінки, котрі призводять до конфліктів. Наслідком цього може бути погіршення психічного та соматичного здоров'я.

Саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруженості, усунення образ чи почуття вини, комплексів тощо [9]. Саногенно мисляча людина усвідомлює будову психічних станів, для неї характерним є динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, інтроспекція, спокійне міркування над своїм станом.

Визначаючи категорію «саногенне мислення», варто розмежувати поняття «рефлексії», «метамислення» та «метакогніції». *Рефлексія* означає з лат. reflexio – звернення назад, самопізнання – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану [10]. Рефлексія є процесом самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів. Це вміння суб'єкта виділяти, аналізувати і зіставляти з предметною ситуацією свої власні дії. З психологічної точки зору рефлексія являє собою явище багатопланове, специфічне за структурою і умовою формування.

Метамислення – це, по суті, мислення про мислення. Тобто ми використовуємо накопичені знання про людське мислення і застосовуємо їх для підвищення ефективності циклу прийняття рішення. Метамислення дозволяє перевести неусвідомлені розумові процеси в процеси свідомі, якими можна управляти – змінювати їх організацію, перебудовувати, підвищувати їх ефективність. Саме метамислення дозволяє істотно підвищити якість розумової діяльності керівників.

Метакогніція – полягає в управлінні власними пізнавальними процесами, стеження за собою у процесі ухвалення рішень, зокрема у ситуаціях морального вибору, самокорекції [10].

Таким чином, поняття метакогніції найбільш наближене за змістом до поняття саногенного мислення, оскільки саногенне мислення передбачає управління власними емоціями, а метакогніція полягає в управлінні пізнавальними процесами.

Управління власними емоціями і розуміння емоцій інших – найбільш важливі якості, необхідні для будь-якої успішної взаємодії. Це, перш за все, передбачає їх усвідомлення і контроль над формою прояву. Часто людина може лише стримувати зовнішній прояв емоцій, проте не усуває їх. Пригнічена емоція може перетворитися, наприклад, у гнів, який буде продовжувати утворювати мстиві думки [5]. Усвідомлення неадекватності своїх вчинків може стати основою формування нових форм поведінки. У цьому може допомогти освоєння теорії та практики саногенного мислення.

Доктор Берн, професор неврології Фордамського університету в Нью-Йорку, стверджував: «У більше ніж 90% усіх людських захворювань домінуючим фактором слугує психіка, і більшість із цих 90% людських захворювань схильні до самовиліковування, при умові, що будуть зведені до мінімуму ці «домінуючі фактори» [2]. Усі наведені вище ствердження є ознакою патогенного мислення.

Якщо визнати, що поведінка людини керується психікою, то будь-які її вади миттєво відобразяться на поведінці. Взагалі поведінку можна розглядати як саногенну, патогенну чи нейтральну, залежно від дії впливу на здоров'я суб'єкта поведінки. Якщо розглядати мислення як розумову поведінку, функцією якої є управління нею і життям людини, то добробут та негаразди, здоров'я та хвороби можуть значною мірою залежати від свідомої та несвідомої поведінки душі.

Саногенне мислення полягає у «правильному» використанні думок, які вже є в наявності. Коли Геракліта запитали, що таке мудрість, він відповів: «Багатознання не навчає мудрості» [14]. Це можна розуміти як те, що мудрість складається з правильного використання думок.

Взагалі художню творчість розглядають насамперед не в аспекті створення чогось нового в певній галузі культури, а щодо самореалізації людини-творця. Здатність до творчості пов'язана з якимось видом діяльності чи навіть культурою загалом. Без цього вона не може актуалізуватися, реалізуватися на практиці.

Художня творчість особистості – один із способів зустрітися з творчим «Я» та реалізувати його в загальнокультурному плані. Єдиним неспецифічним стрижнем різних видів творчості є зусилля людини наблизитися до свого справжнього «Я», максимально реалізувати його в емпіричній дійсності. Завданням творчої людини є – передати бачення навколишньої реальності через призму свого внутрішнього світу [2].

Яку ж роль відіграє саногенне мислення саме в художній творчості? Долаючи труднощі буденного життя, людина постійно опиняється в ситуації, де вона (людина) повинна приймати рішення, як вчинити в тій чи іншій ситуації. Саногенне мислення розширює різноманіття способів думки і ніби звільняє думку, пропонуючи нові програми, що зменшують надмірний прояв емоцій, а також викликає і підтримує в людині стан повного задоволення. Тож узагальнено можна підкреслити, що людина може прийняти єдине правильне рішення в теперішньому часі, тільки в стані душевної рівноваги, душевного спокою. А саме саногенне мислення сприяє встановленню такого внутрішнього збалансування психіки людини.

Оволодіваючи саногенним мисленням, набувається психологічний комфорт, при якому процес створення художніх витворів, що приходять із підсвідомості, дає можливість гармонійного поєднання їх з реальністю. Також з'являється можливість найбільш достовірного відтворення та зображення побаченого в матеріалі, з яким працює художник, майстер.

Таким принципово новим напрямком у психології є саногенне мислення (яке сприяє виздоровленню). Виздоровлення як психіки, так і всього людського організму в цілому. Автором такого напрямку в мисленні є президент відділення психології Міжнародної академії інформатизації, академік МАІ, професор Московської медичної академії ім. І.М.Сеченова, доктор психологічних наук Ю.М.Орлов.

Саногенне мислення сприяє не тільки усвідомленню несвідомих очікувань, але й допомагає в корегуванні цих очікувань. Тобто це вже терапія, а не тільки психоаналіз. У психології власне мислення є психічним процесом, а отже проявляється в часі, просторі та динаміці. Воно є суб'єктивним, як і вся психіка людини. Мислення являє собою розумове оперування образами, символами для прийняття правильного рішення. У саногенному мисленні ці процеси протікають свідомо і незалежно. І ціль такого мислення заздалегідь визначена. Воно об'єднує всі психічні процеси в єдиний алгоритм, який по праву можна назвати інтелектом. Саме інтелект дає можливість до конструювання особистісної моделі світу.

Отже, при конструюванні своєї парадигми світу, як і при створенні продукту художньої творчості, саногенне мислення відіграє важливу роль. Будь-який вид творчості містить у собі теоретичну і практичну діяльність, що призводить до створення об'єктивно нових результатів. Тут слід виділити два аспекти творчої діяльності: особистісний і процесуальний. Особистісний містить у собі знання, вміння, уяву, здібності, мотивацію, інтуїцію і т. ін. Процесуальний включає натхнення, інсайт (осяяння), мислення. І саме саногенне мислення напряму впливає на кінцевий результат продукту творчості, а саме художньої творчості.

Творчість, як процес, проходить на різних рівнях: несвідомому, рівні підсвідомості та свідомості. Кожний з цих рівнів має специфіку творення механізмів творчості та характеру продуктів цієї творчості. При найвищому розвитку творчості креативне поле захоплює всі ділянки мозку. Поняття несвідомого містить у собі сукупність психічних утворень, процесів і механізмів, про функціонування та вплив яких суб'єкт не здогадується [6].

Саногенне мислення характеризується деякими особливостями. У першу чергу зв'язком нашого «Я» з тими образами, що виникають у життєвих ситуаціях. Саме через це поглинання в творчість, особливо в художню, дає можливість зосередитись на певному об'єкті, образи якого приходять із підсвідомості. Робота з глиною і власне ліплення дає можливість свідомо розділяти емоції та концентрувати увагу на формуванні особистого бачення, сприйнятті і розумінні побаченого в образах, а також усвідомлення всього. При такому процесі суб'єкт наче відділяє себе від побачених образів, що дає можливість оцінити власні переживання та реакцію на них. Тобто прояву рефлексії. При саногенному мисленні інтроспекція здійснюється на фоні внутрішнього спокою. Всі образи віддаляються від емоційного змісту, що дає можливість уникнути стресової ситуації. У процесі роздумів над емоційною ситуацією саногенне мислення базується на чіткому уявленні в свідомості і побудові контрольованих психічних станів.

Художня творчість, а власне образотворче мистецтво (скульптура), надає людині можливість, котра створює в уяві образи, що частково відділені від емоцій, споглядати і сприймати їх у стані зрівноваженого внутрішнього спокою. Цей факт важливий тим, що саме переживання зникає на фоні часткового відділення емоції від образу, а також є сприятливим ґрунтом для переходу на саногенне мислення, котре базується на свідомому контролюванні психічних станів.

Заняття художньою творчістю (скульптурою) дає змогу поступово оволодіти саногенним мисленням. Як наслідок, саногенне мислення відкриває можливість до розширення свого кругозору та збагачення своєї внутрішньої культури, розкриття своєї індивідуальності, самовдосконалення та бажання творити прекрасне.

Тривале заняття творчістю дає змогу при виникненні стресової ситуації зменшити гостроту та силу відчуттів. Набувається звичка до спокійного сприйняття стресових ситуацій. Особливо ліплення в глині надає релаксуючий ефект.

Також саногенне мислення базується на конкретній уяві в свідомості та побудові психічних станів, які контролюються. Творчість сприяє більш швидкому оволодінню основами саногенного мислення,

що є багато в чому спільними. Набуваючи відповідні розумові навички із саногенного мислення, з людини з'являється можливість до самостійного самовдосконалення та оздоровлення своєї психіки. Відповідно самовдосконалення і саморозвиток є каталізатором у досягненні творчих вершин.

Саногенне мислення не можливе без достатнього рівня зосередженості і концентрації уваги на об'єктах роздумів. Неможливий процес інтроспекції, якщо увага розсіюється і не може зосередитись на об'єктах інтроспекції. Тому і концентрація уваги є передумовою у формуванні саногенного мислення. А саме художня творчість базується на постійній концентрації уваги на образах, що виникають і створюються. І знову таки художня творчість відкриває можливість людині в більшій мірі оволодівати своїми емоціями і потребами при чіткому уявленні образів, що виникають.

У художній творчості існує безліч художніх напрямків та стилів. Художні напрямки складаються з типових для епохи ознак та притаманних способів мислення.

Стили в мистецтві не мають чітких кордонів, вони плавно переходять з одного в інший і перебувають в безперервному розвитку. Як для прикладу, стиль модерн включає в собі кілька напрямків: і постімпресіонізм, і символізм.

Що таке мистецтво за своєю суттю? Мистецтво – це внутрішній світ художника, який він передає і намагається виразити через доступні матеріальні об'єкти – фарби, звуки, форми. Ми можемо спостерігати, який прекрасний внутрішній світ Леонардо да Вінчі, Д. Веласкеса, П. Рубенса, І. Крамського, І. Шишкіна. Дивлячись на роботи цих творців, глядач вбирає частинку душі художника. Але в мистецтві існує і «культ потворності». Скажіть, чим може проникнутись глядач, дивлячись на літаючих равнинів М. Шагала чи на роботи К. Малевича? А тим паче в сучасному мистецтві набирають оберти нові напрямки і стилі, що користуються неабияким попитом у певних колах та зображують розірване тіло людини або скривавлені частини тіла. Секрет популярності таких «творців» простий – вони пояснюють у людині ту частину підсвідомості, яку Фрейд назвав «Ід».

П. Пікассо страждав мігрєнями, які спотворювали його бачення. Джаз взагалі з'явився завдячуючи шизофренії. Творець джазу Ч. Болден прийшов до оригінального для свого часу стилю виконання тільки через те, що страждав психічним розладом – шизофренією. Кишкові паразити привели до появи постімпресіонізму, точніше, дія токсинів на організм та психіку людини, які вони виділяють.

Існує такий термін – «золотий перетин». У природі «золотий перетин» трапляється в усьому створеному природою. У силуеті дерева, у формі листка, у формі черепа тварин, людини, в панцирах моллюсків, в пропорціях тіла людини та ще в безлічі прикладах. «Золотий перетин» прорахований математичним шляхом і становить число Фібоначчі 1.618. І тому наша підсвідомість легко і спокійно сприймає через зорові рецептори всю навколишню нас природу та твори художників, у яких присутні пропорції «золотого перетину». І створюючи свої витвори в стані душевної рівноваги, де рушійною силою є натхнення, художник ніколи не відійде від пропорцій, створених самою природою. Тому і твори таких митців, як Леонардо да Вінчі, К. Брюлов, Мікеланджело Буанротті, О. Роден та багатьох інших талановитих художників і скульпторів немовби пестять душу.

У музиці є також свої критерії для виміру «золотого перетину» в звуках. Тому з впевненістю можна стверджувати те, що саногенне мислення не тільки виликовує душу людини, але і позитивно впливає на створення всебічно досконалих витворів у будь-якому виді творчої діяльності.

Таким чином, творча робота паралельно із саногенним мисленням сприяє обмірковуванню своїх образ у різних життєвих ситуаціях, з урахуванням певних принципів саногенного мислення. Усі ці фактори роблять людину більш зрілою та більш впевненою в собі. Відносна соціальна свобода дає змогу для художника збільшувати висоту творчого злету думок. Тим самим позитивно впливає на розвиток саногенного мислення та уникання ображати на близьких людей, що є усвідомленим визнанням їхньої свободи.

Література:

1. Васильєва Т. Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника: учеб. Пособие / Т. Н. Васильєва. – Калининград : Изд-во КГУ, 1997.
2. Климов Г. Протоколы советских мудрецов / Г. Климов. – М., 1991. – 128 с.
3. Коровіна О. Великі загадки світу мистецтва. 100 історій про шедеври світового мистецтва / О. Коровіна. – М., 2011. – 448 с.
4. Мольц М. Я. Я – это Я, или как стать счастливым? / М. Я. Мольц. – СПб., 1992. – 234 с.
5. Морозюк С. Н. Саногенный стиль мышления. Управление эмоциями. «Обида». (Модульно-кодированное учебное пособие в мобильной системе обучения КИП-М к циклу курсов по бесконфликтной адаптации и саморазвитию личности) / С. Н. Морозюк, Е. В. Мирошник. – М., 2006. – 102 с.
6. Туриніна О. Л. Психологія творчості : Навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – К. : МАУП, 2007. – 160 с. : іл. – Бібліогр. : С. 156–157.
7. Тихомиров О. К. Психология мышления: учебное пособие / О. К. Тихомиров. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 272 с.

8. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. – 2-е изд. исправленное. – М. : Слайдинг, 2006.
9. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся / Ю. М. Орлов. – М.: Просвещение, 1987.
10. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 440 с.
11. Хорни К. Невроз и развитие личности / К. Хорни. – М., 1998.
12. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы / З. Фрейд. – СПб., 1997. – 295 с.
13. Юнг К. Г. Психология бессознательного / К. Г. Юнг. – М., 1995. – 320 с.
14. <http://mudrageli.ru/144-geraklit-z-efesa-priblizno-535-475-rr-do-ne.html>