



Белорусский государственный медицинский университет
**«Возможности негативного мышления в преодолении
жизненных кризисов»**

Кафедра философии и политологии

Авторы – **Рудаковская А. В., Эль Габри Н. В. М. Ф.**

2 курс педиатрического ф-та

Научный руководитель – преподаватель **А.А. Тетёркин**





Актуальность темы: Каждому человеку необходимо уметь бороться со стрессом.

Основным средством в прошлом были методики позитивной психологии, у которых были серьёзные недостатки.

Поэтому ряд экспертов предлагают негативное мышление стоиков в качестве альтернативы.

Цель: оценить возможности стоицизма как альтернативу позитивной психологии в решении жизненных проблем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

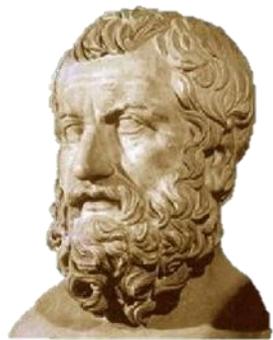
1. Аврелий М.А. Размышления, 1985.
2. Веселко А. Счастливый, плохой, злой // Cosmopolitan Психология, март, 2014.
3. Мэнсон М. Тонкое искусство пофигизма. Парадоксальный способ жить счастливо, 2019.
4. Реале Дж., Антисери Д. Западная философия от истоков до наших дней. Том I. Античность, 1994.
5. Сенека Л. А. Нравственные письма к Луцилию, 1985.
6. СТОИЦИЗМ | Сила Безразличия (анимация). [Режим доступа]- <https://www.youtube.com/watch?v=tqIGixqL2XM>
7. Стоицизм или как прокачать суперспособности и стать счастливым. [Режим доступа]- <https://www.youtube.com/watch?v=dK7wocOAXgA>
8. Солдатов А. Позитивное мышление делает нас несчастными? [Режим доступа]- <https://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/pozitivnoe-myishlenie-delaet-nas-neschastnyimi/>
9. Эпиктет. Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни), 2012.
10. Chen J. How Negative Visualization Can Change Your Life (Premeditatio Malorum). [Режим доступа]- <https://thestoicsage.com/premeditatio-malorum-the-art-of-negative-visualization/>
11. PHILOSOPHY - The Stoics. [Режим доступа]- <https://www.youtube.com/watch?v=yu7n0XzqtfA>

Позитивное мышление

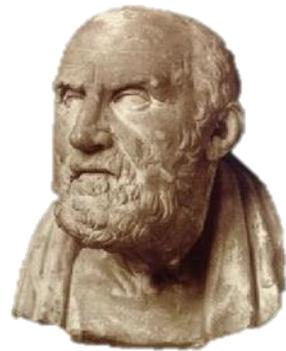
Психология позитивного мышления родилась в конце 19 века как реакция на суровую мораль протестантизма. В ответ адепты «Нового мышления» провозгласили, что для спасения нужен не упорный труд, а оптимистическое настроение. Эти идеи стали фундаментом современной психологии, которая учила всегда принимать любое несчастье как подарок («Улыбнитесь! У вас рак», «Don't worry – Be happy!»), сохранять весёлое настроение и надеяться на успех. Ведь если вы мыслите позитивно, то по «закону притяжения» эти мысли притянут счастье.



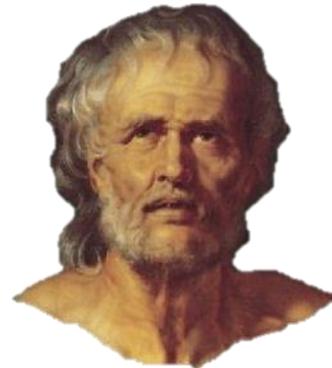
Рис. 1 Истоки и влияние стоицизма



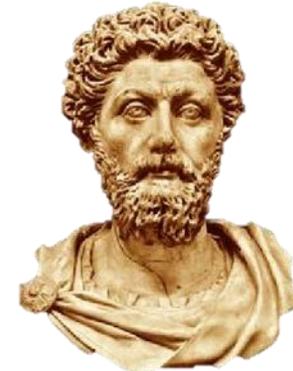
Зенон Китийский
(264 - 336)



Эпиктет
(50 – 135 н.э.)



Луций Анней Сенека
(4-65 н.э.)



Марк Аврелий
(121-180)



Рис. 2 Знаменитые стоики



Однако у философии «*Улыбайся или умри*» есть много недостатков :



1. Чем больше люди фантазируют о положительном исходе, тем меньше вероятность того, что они будут действовать.

2. Запрет на негативное настроение приводит к тому что люди игнорируют тревожные сигналы из окружающего мира.

3. Если же случается что-то плохое, то люди начинают винить себя. В результате это приводит к самобичеванию и самоуничтожению.

4. Отказываясь от таких эмоций, как гнев и страх, люди не перестают их ощущать, а лишь накапливают их, что приводит к худшим последствиям.

5. Позитивное мышление приводит к переоценке влияния собственного настроения на результат действия.

Поэтому в качестве альтернативы предлагают техники негативного мышления стоицизма

Наиболее полезными идеями стоицизма признаны следующие:

1) Обдумывание худшего сценария и *memento mori*: заранее представлять возможные негативные последствия своих решений: провал и смерть. Это позволяет подготовиться к различным испытаниям, выработать невозмутимость к несчастьям и устранить предпосылки к возникновению негативных эмоций (тревоги и гнева).

2) С точки зрения стоицизма следует быть равнодушными к тому, что не находится под нашим контролем. Ведь часто источником стресса и разочарований является переживания о том, над чем мы не властны (успех любимого спортсмена или количество лайков в социальных сетях). Следует заботиться только о том, что мы контролируем (свой разум и душа)



Предвосхищение бед



1. Каждый день утром нужно *представлять себе вероятные неприятности* (опоздание на работу или прокол колеса машины).

2. Иногда нужно *визуализировать провалы в жизни* (исключение из университета или увольнение, потерю конечностей или незаслуженный тюремный срок).

3. Также иногда следует *обдумывать потерю любимого человека*.

Полезно сочетать эти методы с техникой «*вид сверху*»: осознавать несущественность своих проблем в масштабе Вселенной.

А также *подавлять в себя надежду* (это опиум для эмоций)

Методика, основанная на принципах стоицизма по Тиму Феррису

Перед принятием решения следует определить следующие пункты:



Какие могут быть плохие последствия будущего решения?



Какие есть способы предотвратить эти негативные последствия?



Какие могут быть преимущества в выборе того или иного решения?



Какова цена бездействия?



Рис. 4 Тим Феррис

Социологическое исследование в рамках университета

Для оценки практического значения стоицизма было проведено социологическое исследование, в рамках которого 69 студентам БГМУ 2 курса (15 мужского пола, 54 женского пола) были предложено письменно ответить на презентацию ключевых идей стоицизма. В результате были получены следующие результаты:



43% студентов
всецело
поддержали
идеи школы
стоицизма.

29% студентов
считают стоицизм
близким для себя,
но не разделяют
данную
философию
полностью.

Абсолютно не
поддерживают
28% студентов

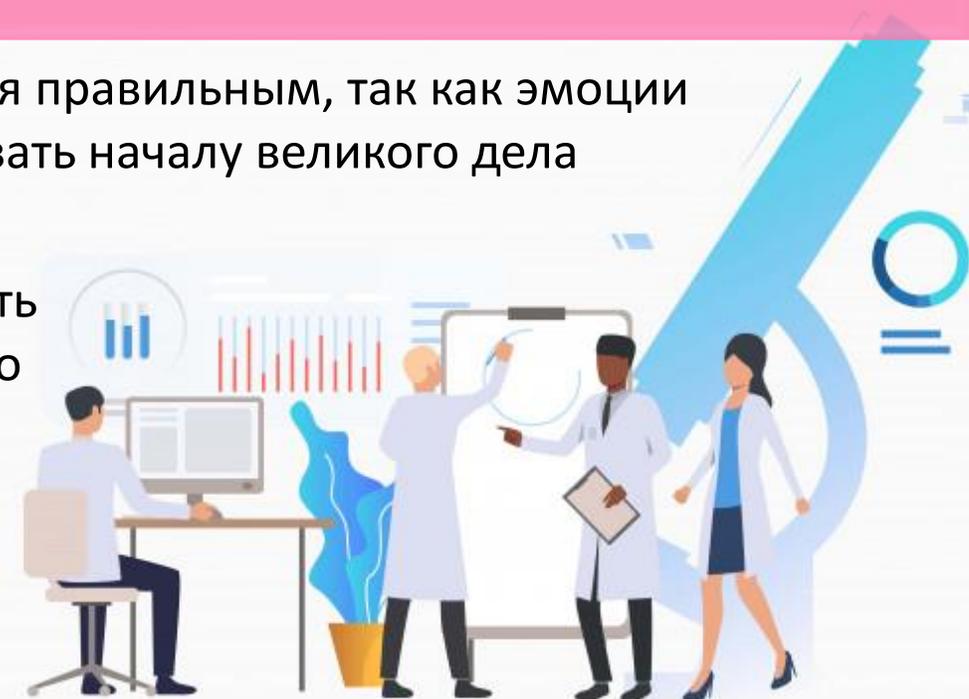
Результаты исследования

Студенты поддержали следующие цели:

- ✓ - сохранение стойкости к неудачам являются необходимым в современном мире.
- ✓ - планирование худшего сценария. С удивлением они отметили, что неосознанно они часто используют метод негативной визуализации в жизни: особенно перед экзаменационной сессией.
- ✓ - отказ от переживаний по поводу того, что мы не контролируем.

Студенты не разделяют следующие идеи:

- ✗ - полный отказ от эмоций и стоический «пофигизм» не является правильным, так как эмоции и надежда побуждают к действию, которое может способствовать началу великого дела
- ✗ - не всегда верным является полный отказ от переживаний о том, что мы не контролируем. Да, мы не можем контролировать несправедливость в обществе или экологические проблемы, но это не значит, что мы должны быть безразличными по этому поводу и ничего не делать.
- ✗ - принцип «негативной визуализации» может привести человек к постоянному нахождению в состоянии непрерывного напряжения и смирению к неудачам.



Студенты БГМУ – это Стоики

- На самом деле, я сама неосознанно делала все эти действия, чтобы побороться с гневом и беспокойством, не зная, что есть целое учение в философии об этом (:

- Когда мне что-то предстоит сделать и я чего-то боюсь, я думаю о самом плохом исходе и спрашиваю себя: “И что? И что с того, что это случится, ну не получится у тебя и что дальше?” А дальше ты будешь жить. Это помогает. ... Неужели это делает меня стоиком? Все это время я жила и не знала, что я сама в своем роде философ.

*- Может показаться, что данное философское направление пропагандирует пессимизм, а мне кажется, что **стоицизм – это про сохранение нейтральности и фокуса, стойкости к тяжелым жизненным обстоятельствам, а также про оптимизм.** Оптимизм заключается в понимании, что ошибки и негатив присутствуют в нашей жизни всегда, но у нас есть интеллект, внутренняя опора, чтобы достойно справиться с этим.*

Premeditatio Malorum и студенты БГМУ

- Я отношу себя к стоикам., что Часто я применяю метод негативной визуализации. Это помогает мне осознавать, что **все не так уж и плохо, как могло бы быть.**

- С политикой стоицизма я абсолютно согласна. **Все жизнеутверждающие слова лишь оттягивают время нашего падения вниз, когда мы понимаем все реалии.**

- Я считаю, что людям, особенно в те моменты, когда они сильнее всего подвержены переживаниям, будет полезно ненадолго стать пессимистами, ведь, как известно, **пессимист всегда либо рад, либо не удивлен.**

- Осознание того, что люди, которыми ты дорожишь, когда-нибудь уйдут, помогает спокойнее воспринять расставание с ними, а также ещё больше радоваться времени, проведенному с ними.

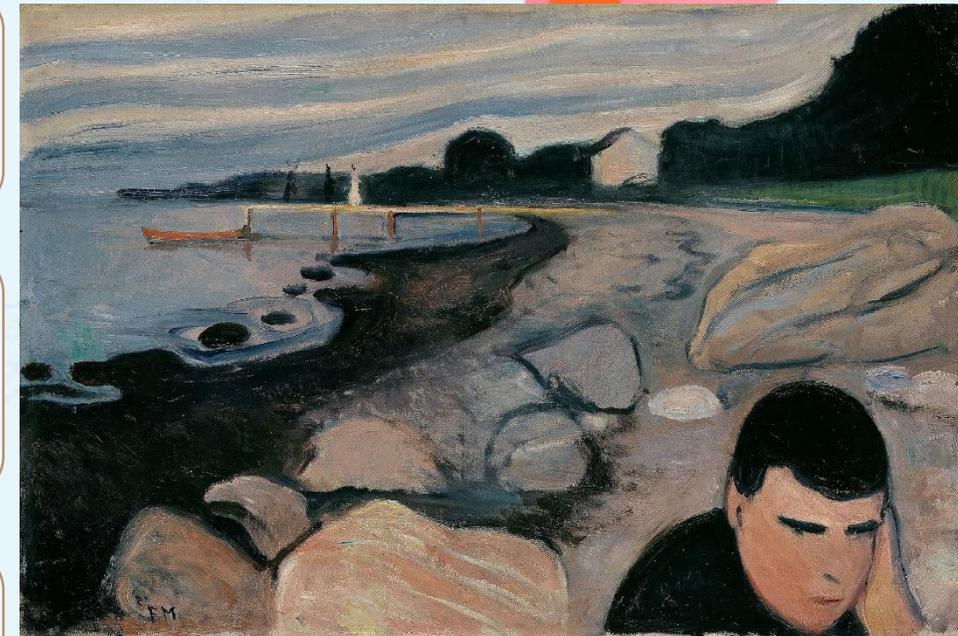


Рис. 4 Картина Эд. Мунка «Меланхолия»

Студенты БГМУ и равнодушные к вещам вне нашего контроля

- В нашем столетии **стоит серьёзно задуматься о стоицизме**. Многие люди слишком сильно переживают проблемы, которые в действительности являются мелочами.

- Я поддерживаю идею стоиков, что **не стоит заморачиваться над проблемами, на которые мы не можем как-либо повлиять**. Ведь лучше всю свою энергию и силы направить на то, что находится в зоне нашего контроля – от этого будет куда больше пользы для нас самих.

- **Абсолютно верным я считаю разделение вещей на контролируемые и нет**. Очень важно бывает вовремя задать себе вопрос: «Могу ли я что-то изменить в данный момент времени?» И, если ответ «нет», необходимо кардинально пересмотреть своё отношение к произошедшему.



Студенты БГМУ спорят со стойками



- Я не согласна с тем , что решить беспокойство можно думая о худшем, и то что надежда – самое уродливое из чувств , и что если убрать его, то люди достигнут спокойствие. Я считаю, что думая о худшем мы и притягиваем подобное, и наоборот

- По их мнению, мы все должны настраиваться на худшее. Но зачем? Я считаю, что изначально настраивая на позитив, на что-то хорошее, человеку будет легче достичь желаемого, он «загорится» идеей, у него будет цель. А настроившись сразу на плохое, то и как такового желания идти к цели не будет. Лично у меня так.

- Восприятие себя как крошечной части вселенной, как мне кажется, тоже не до конца верно. С научной точки зрения человек безусловно мал в масштабах вселенского механизма, однако это не должно обесценивать наши поступки и человеческую жизнь в целом.



Студенты БГМУ не хотят быть равнодушными

- **Подавление собственных эмоций – это своего рода неискренность по отношению к себе.** ... Идея не показывать эмоций только потому, что это единственное, на что мы можем влиять, кажется мне немного садистской.

- Так же я не согласна с выражением, что «безразличие – сила». Я считаю, что **именно из-за эмоций человек способен совершать какие-то поступки.** Для меня эмоции – это то, без чего я не могу представить свою жизнь.

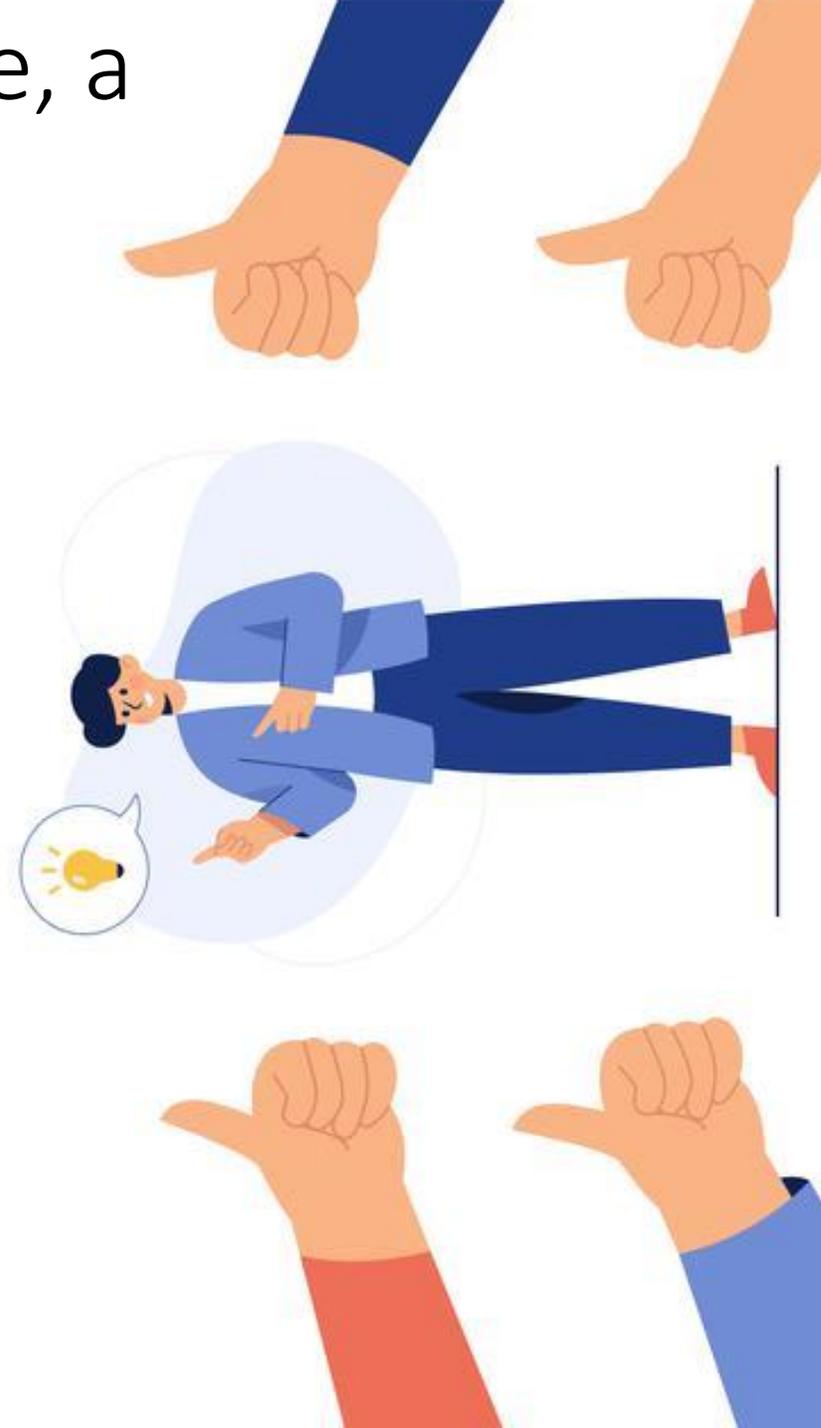
- **Какой вообще тогда смысл в жизни, если ты искореняешь в себе все эмоции и являешься равнодушным ко всему?** Если ты ничего не пытаешься изменить, а просто смотришь со стороны на то, что происходит с твоей жизнью и вообще без особых проблем можешь покончить с собой



Студенты БГМУ: «Надейся на лучшее, а готовься к худшему»

- *Моё мнение таково: мы должны быть готовы к худшему, но надеяться на лучшее, так как мысли материальны. Мы должны стремиться к лучшему и делать всё, чтобы достичь поставленных целей, то есть приложить тех усилий, а дальше “будь как будет”, так как часть, которая зависит от нас, выполнена на отлично и мы в этом уверены, но, к сожалению, есть много факторов, которые от нас не зависят, но в любом случае мы должны сделать все возможное.*

- *Я согласна с поговоркой «Надейся на лучшее, а готовься к худшему». Но стоицизм в общем не учитывает хороший исход событий. Ведь **только вера в хороший исход может мотивировать человека на некие действия:** изобретения, наука, искусство и др.*



Выводы

Идеи стоицизма являются полезными для борьбы со стрессом, но не могут быть пригодными для всех.

Поэтому в психотерапевтической практике нужно использовать различные методики для борьбы с жизненным кризисом.



Спасибо за
внимание!

