

**Рудаковская А. В., Эль Габри Н. В. М. Ф.**  
**ВОЗМОЖНОСТИ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ**  
**ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ**

**Научный руководитель: преп. Тетёркин А. А.**

*Кафедра философии и политологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Каждому человеку необходимо уметь бороться со стрессом и негативными эмоциями. Основным средством в прошлом была позитивная психология, которая учила всегда принимать любое несчастье как подарок («Улыбнитесь! У вас рак»), сохранять весёлое настроение и мечтать об успехе. Но у методов «Улыбайся или умри» есть такие недостатки:

1. Они придают большое значение мыслям, а не действиям.  
2. Запрет на негативное мышление приводит к игнорированию тревожных сигналов из окружающего мира.

3. В случае неудач индивиды начинают винить себя, так как были недостаточно позитивными. В результате это приводит к самобичеванию и самоуничтожению.

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

5. Без переживания отрицательных эмоций субъект не может преодолеть кризис.

Поэтому психотерапевты в качестве альтернативы предлагают техники негативного мышления, которые были предложены философией стоицизма. Наиболее полезными идеями признаны следующие:

1. Обдумывание худшего сценария и *memento mori*: заранее представлять худшие последствия своих действий и решений. Это позволяет подготовиться к испытаниям и выработать невозмутимость к несчастьям.

2. С точки зрения стоицизма следует быть равнодушными к тому, что не находится под нашим контролем, и не переживать о том, над чем мы не властны (успех любимого спортсмена или количество лайков в социальных сетях).

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

- 43% студентов всецело поддержали идеи школы стоицизма: технику негативной визуализации (которую они часто неосознанно применяют перед сдачей экзамена), сохранение стойкости и равнодушие к тому, что мы не контролируем;

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

- абсолютно не поддерживают 28% студентов.

Студенты не разделяют следующие идеи:

- полный отказ от эмоций и от надежды не является правильным, так как эмоции и надежда побуждают к действию, которое может способствовать началу великого дела;

- принцип «негативной визуализации» может привести человек в итоге к смирению к неудачам и отказу от больших планов;

- отказ от попыток повлиять на то, что мы не контролируем (болезнь организма или несправедливость в обществе).

Таким образом, методики стоицизма полезны для борьбы со стрессом, но не могут быть пригодными для всех. Поэтому в психотерапевтической практике нужно использовать различные методики для борьбы с жизненным кризисом.