

А.Е. Табачников, Ц.Б. Абдрахимова
КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Лекция первая: Философская и психологическая модели

Ключевые слова: когнитивная психология, когнитивная терапия, психотерапевтическая теория, феноменологический подход, когнитивная схема, личностный конструкт

Краткий исторический очерк. В середине XX века в психологически ориентированной психотерапии доминировали бихевиоризм и психоанализ. С точки зрения первого, действия индивида определяются, в основном, внешними событиями, и поэтому работа с его внутренним миром не имеет особого значения. Для психоанализа, напротив, внутренний мир пациента имеет определяющее значение, однако основными процессами, происходящими в нем, считаются бессознательные. Сознательная же часть личности воспринималась обеими концепциями как нечто малосущественное для достижения терапевтического эффекта. Лишь немногие психологи и психотерапевты рассматривали индивида как сознательно действующего субъекта, уделяя внимание когнитивным процессам, т.е. тому, что происходит «между стимулом и реакцией». Однако в 70-е годы в психологии произошла «когнитивная революция», возродившая интерес к восприятию, памяти, мышлению, в том числе, их роли в формировании психической патологии и возможному использованию в психотерапии. В числе исследователей, работавших в этом направлении, можно назвать имена Дж. Келли (George Alexander Kelly – терапия личностных конструктов), А. Бека (Aaron Temkin Beck – когнитивная терапия), А. Эллиса (Albert Ellis – рационально-эмотивно-поведенческая терапия), Н. Пезешкиана (Nossrat Peseschkian – позитивная психотерапия), Д. Мейхенбаума (Donald Meichenbaum – когнитивно-поведенческая терапия) и др. Значительную роль в становлении современной когнитивной психологии сыграли также работы А. Бандуры (Albert Bandura), показавшего в рамках бихевиористской модели возможность формирования поведения с учетом когнитивных факторов.

В дальнейшем изложении психотерапевтической концепции когнитивной психотерапии мы будем в первую очередь излагать взгляды Дж. Келли, А. Бека и А. Эллиса.

Дж. Келли предположил, что эффективность психоаналитического лечения зависит не от того, насколько справедлива психоаналитическая трактовка состояния пациента, а от признания самим пациентом ее правильности. Проверая это предположение, он начал варьировать интерпретации, используя концепции различных психоаналитических школ, и все они с одинаковой готовностью воспринимались больными. Поэтому Келли начал изучать роль изменения мышления пациентов в успешности терапии.

А. Бек также разочаровался в психоанализе, после чего заинтересовался когнитивными процессами.

«В разные периоды работы я применял к больным депрессией большинство подходов, описанных в современной литературе. Казалось, что отдельные методы иногда помогают, иногда дают обратный эффект. Я открыто выражал тепло и симпатию, вызывал проявление гнева, поощрял пациентов интенсивно выражать чувства вины и печали, интерпретировал их “потребность в страдании”, пытался повысить их самопринятие. Однако беседа о том, насколько беспомощен и жалок пациент, и побуждение его к открытому проявлению гнева зачастую лишь усугубляли депрессивное состояние, а повысившееся в результате терапии принятие уничижительного образа «я» и пессимизм просто усиливали печаль, пассивность и самообвинения» [1].

Эти неудачи подтолкнули А. Бека к более глубокому изучению аффективных расстройств и созданию новых техник психотерапии, основанных на когнитивной модели этой патологии.

А. Эллис начинал как консультант в области брака и семейных отношений. Однако в ходе практики он осознал, ограниченность такого консультирования, поскольку

«**нервные браки (или добрачные отношения) создают нервными супругами; если действительно хотеть помочь людям жить счастливо друг с другом, сперва им нужно показать, как они могут жить в мире с самими собой**» [2].

Поэтому Эллис стал обучаться психоанализу, однако со временем и эта практика перестала удовлетворять его своими результатами, ненаучностью и догматизмом. Эллис перенес свое внимание с психодинамических аспектов психических расстройств, т.е. поиска причин нарушений в раннем детстве индивида, на их философскую причинность, т.е. на роль убеждений личности. В своих первых работах (50-е годы) Эллис стремился подчеркнуть когнитивный характер своего терапевтического подхода (в противоположность методам, направленным на поведение и эмоции). Это нашло свое отражение в первоначальном названии его подхода – “рациональная психотерапия”. Позднее Эллис пришел к выводу, что когниции, эмоции и поведение являются взаимодействующими и часто взаимоперекрывающимися процессами. Название его подхода сменилось вначале на “рационально-эмотивную”, а затем – на “рационально-эмотивно-поведенческую” терапию.

Философская позиция Дж. Келли, названная им «конструктивный альтернативизм», опирается на взгляды И. Канта. Вещи в себе, т.е. *номены*, недоступны нашему познанию. Все, что мы можем постичь, –

это *феномены* – наблюдаемые и интерпретируемые нами внешние проявления вещей¹. В терминах Келли, «всегда существуют альтернативные способы взглянуть на любое событие» (цит. по [3]).

Вторая важная характеристика философской позиции Келли – представление о человеке, как об активном субъекте (а не пассивно реагирующем на внешние воздействия, как в ортодоксальном бихевиоризме).

«Обычно говорят, что конечная цель ученого – предсказывать и контролировать. Это обещающее утверждение психологи часто любят цитировать, характеризуя свои собственные устремления. Но странно, что психологи редко наделяют сходными устремлениями испытуемых в своих экспериментах. Психолог как бы говорит себе: "Я – психолог, следовательно, ученый. Я выполняю этот эксперимент, чтобы улучшить прогноз и контроль определенных феноменов поведения человека, но мой испытуемый, будучи простым человеческим существом, явно движим неумолимыми инстинктами, которыми он переполнен, или же он жадно стремится найти средства к существованию и/или защиту"» [4, vol. 1, p.5].

Индивид сознательно взаимодействует со своим внутренним и внешним миром, постоянно меняясь, он может изменить свой взгляд на мир, изменить свою жизнь, если она перестает его устраивать.

«Мыслящий человек не является ни узником своего окружения, ни жертвой своей биографии» [4, vol. 2, p.561].

«Природа, при всей своей непреклонности, и на половину не столь безжалостна, как мы о ней думаем. И только принятая всеми точка зрения заставляет взрослого человека считать прошлое таким неумолимым, настоящее таким очевидным и будущее столь роковым» [4, vol. 2, p.937].

Таким образом, конструктивный альтернативизм, лишь частично разделяет принцип детерминизма. Говоря словами Дж. Келли,

«Детерминизм и свобода неразрывны, так как то, что определяет одно, есть, по тому же признаку, свобода от другого» [4, vol. 1, p.21].

«Эта система личностных конструктов дает ему [человеку] и свободу решений, и ограничение действий — свободу, потому что она позволяет ему иметь дело со значением событий, а не с силами, которые подталкивают его, и ограничение, потому что он всегда делает выбор в пределах тех альтернатив, которые он выстроил для себя» [4, vol. 1, p.58].

Как и у Адлера, детерминизм Келли имеет скорее телеологический характер: поведение понимается, как направленное в будущее в большей степени, чем определяемое прошлым:

«Прогноз делается не просто ради него самого; он проводится так, чтобы будущую реальность можно было лучше представить. Именно будущее беспокоит человека, а не прошлое. Он всегда стремится к будущему через

окно настоящего» [4, vol. 1, p.49].

Человек, по мнению Келли, не столько биологический организм, сколько мыслящее существо, которому свойственно постоянное *стремление предсказывать и контролировать* те *события*, которые с ним происходят. Потребность предсказывать связана с *изменчивой природой человека*, с тем, что он – «не просто объект, временно находящийся в подвижном состоянии, а форма движения» [4].

Определенное влияние на философию Келли оказал экзистенциализм с его идеей о том, что «существование предшествует сущности», что человек сам создает себя и смысл своей жизни². Поэтому Келли не рассматривал человека с позиций изначально существующих мотивов или стадий развития.

Весьма близкой к вышеизложенному являются философские позиции А. Бека и А. Эллиса.

Эллис обратил внимание на утверждения стоиков, что людей беспокоят не сами вещи, а их взгляд на эти вещи («Все зависит от мнения... Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным» [6]). Основными мотивами поведения человека, по мнению Эллиса, являются самосохранение и получение удовольствия, которое каждый воспринимает по-своему³. Он подчеркивал, что это специфическое видение индивидом мира, его философия может служить причиной его психологических проблем. Человек наиболее счастлив тогда, когда он ставит перед собой важные жизненные задачи и активно старается их осуществить. То, что помогает человеку в достижении его основных целей, ведет к продуктивному поведению, считается рациональным, а то, что препятствует достижению целей, ведет к саморазрушительному и асоциальному поведению – иррациональным.

Таким образом, для всех когнитивных теорий характерно видение человека, как рационалистичного существа (у Эллиса – с некоторой склонностью к иррациональности, имеющей, вероятно, врожденную, биологическую природу).

Психологическая модель. Взаимодействие индивида с внешним и внутренним миром происходит через оценки, интерпретации и умозаключения. Мы ведем себя, исходя не из того, каким является мир «на самом деле», а из того, каким он нам кажется. Каждый из нас, по *Келли*, – ученый-экспериментатор, истолковывающий события внешнего мира, для того чтобы лучше к ним приспособиться, и ставящий опыты для подтверждения гипотез. На основе полученной информации истолкования (гипотезы) изменяются и вновь проверяются на практике.

Понять функционирование человека (как нормальное, так и патологическое) можно через моделирова-

¹ Противоположной являлась, например, позиция Аристотеля, который считал, что вещь в себе и вещь вне себя одинаковы (принцип идентичности).

² Ж.П. Сартр писал: «Это означает, что человек, прежде всего, существует, возникает, появляется на сцене, и лишь затем определяет себя. И если человек, каким воспринимает его экзистенциалист, не поддается определению, то это потому, что в начале он — ничто. И лишь впоследствии он будет представлять собой что-либо, поскольку он сам сделает себя тем, чем он станет» (цит. по [5]).

³ Поэтому терапевт не может указать пациенту, как ему прийти к счастью, а может лишь показать, как преодолевать препятствия на пути к счастью.

ние его видения мира и целеполагания. Фундаментальный постулат теории Келли гласит:

«Личностные процессы, в психологическом плане, направляются по тем каналам, в русле которых человек предвосхищает события. То есть человеческое поведение можно рассматривать скорее как предупреждающее в своей основе, нежели реагирующее» [4, vol. 2, p.560].

Значение, придаваемое человеком ситуации, будет определяться структурами, которые управляют его познавательными процессами. Келли выделил в качестве таких структур *личностные конструи*, Бек – *когнитивные схемы*, а Эллис – *систему убеждений*. Эти структуры формируются на основе предшествующего опыта и позволяют делать предположения о том, что произойдет в будущем, как будет развиваться ситуация, в том числе, если мы поступим определенным образом. В хорошо знакомых областях у нас имеются развитые когнитивные структуры, однозначно определяющие ситуацию; для малознакомых областей они менее развиты. В любом случае, когнитивные структуры позволяют интерпретировать полученную информацию, увязывая ее с предыдущим знанием, и, тем самым, развиваются сами. Когнитивные структуры постоянно подвергаются проверке опытом, позволяющим судить об их адекватности. При этом возможно и отфильтровывание информации, не вписывающейся в имеющиеся структуры. Когнитивные структуры являются категориально и иерархически организованными.

Личностные конструи – это биполярные параметры (например, «добрый – злой»), по которым мы привычно дискриминируем (различаем) определенные аспекты действительности в терминах схожести и контраста, чтобы объяснить или предсказать свой опыт. Они формируются в результате жизненного опыта наблюдения, по крайней мере, трех явлений – двух похожих в определенном отношении друг на друга (*- полюс сходства* конструи) и третьего – отличающегося от них (*полюс контраста*).

Некоторые конструи формируются на довербальном уровне. Например, ребенок учится различать голоса определенного тембра: хриплые, которые могут ассоциироваться для него с заботой и теплом, и звонкий, которым чаще высказывается недовольство. Став взрослым, такой индивид будет избегать женщин со звонким голосом, не отдавая себе отчет в причинах этого.

Совокупность личностных конструи представляет собой систему, важнейшей характеристикой которой является ее *когнитивная сложность*, определяющаяся количеством составляющих систему единиц, их разветвленностью и связями между ними. Система конструи организуется в пирамидальную структуру, в которой составляющие ее конструи находятся либо в управляющей, либо в подчиненной позиции. Отдельные конструи могут быть и совершенно независимыми.

Поведение индивида в новой ситуации описывает-

ся теорией Келли как *цикл ориентировка—выбор—исполнение (О-В-И)*. В *ориентировочной* фазе человек рассматривает несколько конструи, которые можно использовать для интерпретации данной ситуации. Затем он *выбирает* наиболее приемлемые в данной ситуации конструи с учетом их предполагаемой возможности правильно предсказать развитие событий («она, скорее всего, сделает вот это, потому что она хитрая»). В фазе *исполнения* человек осуществляет связанные с данными конструи действия. Если они оказываются успешными (конструи помогли точно спрогнозировать события), индивид, вероятно, будет использовать эти конструи в дальнейшем. И наоборот, если прогноз не подтвердится, констракт, на основании которого он был сделан, вероятно, подвергнется пересмотру или даже вообще будет исключен. Таким образом, валидность конструи определяется его *прогностической эффективностью*.

Здоровые люди проверяют валидность своих конструи; отбрасывают их, если убеждаются в их неэффективности. Таким образом, индивид постоянно обучается, и именно в поведении (эксперименте) происходят изменения конструи системы. В структурном отношении она состоит у здоровых людей из нескольких четких кластеров, связанных между собой соединительными конструи. Это означает, что используемые, например, для оценки других людей конструи «красивый – некрасивый», «умный – глупый» и «добрый – злой» могут быть настолько тесно связанными для данного индивида, что оценивая нового знакомого как «красивого», он автоматически определит его как «доброего» и «умного». Благодаря развитой системе конструи, здоровые индивиды имеют развитый репертуар социальных ролей, т.е. способов поведения в различных ситуациях.

Когнитивные схемы, по Беку, – это относительно устойчивые структурные компоненты когнитивных процессов, суммирующие знание об определенном классе событий. Позволяя интерпретировать эти события, схемы организуют наш опыт и поведение, побуждая определенным образом на них реагировать. Например, схема поведения в гостях, сформированная у субъекта в результате воспитания, чтения книг, просмотра фильмов, личного опыта и т.д., определяет, с одной стороны, его ожидания от поведения других людей, а с другой – его собственное поведение (принести подарок, поинтересоваться делами, похвалить хозяйку и т.д.).

Схемы человека *организованы иерархически*, чтобы свести к минимуму возможные конфликты из-за несоответствия между ними. Некоторые схемы образуют базисные установки, выполняя функцию системы контроля относительно других схем и их изменения. Благодаря системе контроля, осуществляется постоянная внутренняя коммуникация (самоконтроль, самоотчеты и самоинструирование), которая часто не осознается, если человек специально не сосредоточивает внимание на этих сигналах. Система самоконтроля может

проявляться в форме так называемых “автоматических мыслей”⁴.

У психически здоровых людей схемы достаточно адекватны действительности и последовательны, что позволяет верно предсказывать события, и вместе с тем, достаточно гибки, чтобы меняться на основе новой информации. Само изменение схем должно подвергаться оценке с помощью «системы контроля», чтобы избежать хаоса в когнитивных структурах. Наконец, когнитивные психологи отмечают, что здоровыми людьми ситуация оценивается объективно и даже с некоторым позитивным для себя уклоном. С. Тейлор и Дж. Браун [7] и ряд других исследователей доказали, что недепрессивные субъекты в большей степени, чем это оправдано объективной ситуацией, приписывают успехи себе, а неудачи – внешним причинам; имеют завышенную самооценку и избыточную интернальность.

Основная суть концепции Эллиса выражается формулой «А – В – С» (А – activating event⁵, В – belief system⁶, С – emotional consequences⁷). С в этой формуле определяется не столько А, сколько В. Кроме того, отмечается, что система ожиданий обычно уже предшествует опыту (индивид воспринимает только те события, которые могут быть восприняты, благодаря системе убеждений), поэтому В предшествует А (В → А → В → С).

Эллис проанализировал взаимосвязь мышления и эмоций. Мышление он считал бесстрастным и объективным отражением действительности, обеспечивающим эффективное разрешение проблем, тогда как эмоции – более быстрой и более субъективной формой отражения. Эмоции не могут длительное время поддерживаться без помощи мышления и вербализации индивидом своего состояния, которые позволяют обосновать эмоции (человек, например, постоянно думает: «Как он мог так поступить со мной!», «О, как

это ужасно!», и эти мысли позволяют поддерживать негативный эмоциональный фон).

Психологически здоровых индивидов, по Эллису, отличает философия релятивизма, согласно которой не стоит возводить имеющиеся желания, мечты, предпочтения в ранг грандиозных догм и требований. У такого человека могут возникнуть здоровые отрицательные эмоции, если его желания не будут исполняться. Но эти эмоции будут лишь побуждать устранить препятствия на пути к достижению цели, а также конструктивно изменить то, что не может быть реализовано. Психологически здоровые люди отличаются такими чертами, как интерес к самому себе, социальный интерес, терпимость, принятие неопределенности и неоднозначности, гибкость, активность и научное мышление (использование правил логики и научного анализа для решения эмоциональных и поведенческих проблем). Научный подход вовсе не означает холодности и отстраненности; здоровые люди испытывают всю полноту здоровых эмоций, как позитивных, так и негативных.

Литература:

1. Beck A.T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. — N.Y.: American Book, 1976. — 368 p.
2. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances: Revised and Updated*. — N.Y.: Citadel, 1994. — 479 p.
3. Fransella F., Dalton P. *Personal Construct Therapy // Handbook of Individual Therapy*. — London: SAGE Publications. — P.147-165.
4. Kelly G. A. *The Psychology of Personal Constructs. Volume 1: A Theory of Personality. Volume 2: Clinical Diagnosis and Psychotherapy*. New York. Norton. 1955.
5. Фрейдджер Р., Фэйдимен Д. *Теории личности и личностный рост*. — М.: Издательство «Мир», 2004. — 2095 с.
6. Сенека Л.А. *Нравственные письма к Луцилию*. — М.: Художественная литература, 1986. — 543 с.
7. Taylor S.E., Brown J.D. *Illusion and Well-Being – a Social Psychological Perspective On Mental-Health // Psychological Bulletin*, 1988, №103(2). — p. 193-210.

⁴ У конкретного индивида автоматические мысли могут принимать форму обращенных к самому себе слов, образов или сочетания образов и слов и протекать как осознанно, так и на грани осознания.

⁵ Как правило, события настоящего времени, однако они могут заключаться и в воспоминаниях или мыслях о прошлом опыте.

⁶ Когниции по поводу активирующих событий.

⁷ Когнитивные, эмоциональные и поведенческие следствия