

ОСНОВНЫЕ ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ

ЧТО ТАКОЕ ЛОГИКА И КАК ОНА ПРИГОДИТСЯ КОГНИТИВНОМУ ТЕРАПЕВТУ?

Логика — это наука о правилах рассуждения и обоснованном умозаключении [7], которая находится на стыке философии и математики. Это попытка ответить на вопросы — как мы познаем мир? Почему у нас это получается? Что для этого нужно делать? И существуют ли законы мышления, подобные законам алгебры, геометрии и физического мира?

Познание — процесс отражения в сознании объективного мира. Если познание происходит систематично, на абстрактном уровне и подтверждается практикой, его можно назвать научным. А если научно познавать, как устроено познание? В IV веке до н. э. это сделал Аристотель и сформулировал первые правила логики.

Откуда взялись эти *правила*? Были заданы произвольно? Нет. Они были открыты — точно так же, как были открыты законы математики, физики и химии. «Логику можно рассматривать как науку о наиболее общих, наиболее проникающих свойствах всего, что существует, равно как и всего, что может существовать» [3]. Законы логики работают на объектах внешнего мира, поскольку логична сама действительность, а значит, существуют реально, независимо от воли и сознания человека. Отражая в познании объективный мир, мы с необходимостью впускаем в мышление и логику. Не будь наше мышление устроено логично — мы не смогли бы общаться и понимать друг друга.

Исчерпывающе на эту тему высказался А. Н. Леонтьев: «Такие общие процессы, например, как процесс мышления, могут быть

сведены к каким-то физиологическим, молекулярным и межмолекулярным процессам, но здесь придется повторить старинную мысль: мышление подчиняется законам логики. Подчиняется? Да, по-видимому. А эти законы подчинены мозгу? Нет, законы логики порождены не мозгом, они порождены опытом человеческих действий, опытом человеческого познания, накопленным опытом повседневной практики человечества. Они порождены миром, то есть всеми теми отношениями, в которые вступает человек. Мозг лишь реализует эти законы логики по своим собственным физиологическим законам» [8].

Логика — основа научного метода. Если формулировать теорию с нарушениями законов логики, она просто не будет работать, подтверждаться на практике.

Логика — наука о том, как мыслить непротиворечиво, истинно и обоснованно.

Без знания логики терапевту легче увязнуть в хитросплетениях клиентской мысли. Без знания объективных законов мышления, на которые мы можем сослаться, бывает трудно убедить клиента в том, что он заблуждается. И если не передать эти четкие правила в терапии — у клиента будет меньше возможностей оспаривать мысли самостоятельно.

Не знать логику вредно и в повседневной жизни, так как без ее знания сложнее тестировать реальность. Да, мы пользуемся ею интуитивно, однако знание конкретных логических инструментов повышает наше умение понимать причины и следствия своих действий, осознавать в них противоречия и видеть степень обоснованности своих и чужих суждений, которые в конечном счете влияют и на поведение. А незнание, соответственно, может привести к выработке менее эффективных стратегий адаптации.

В сущности, когнитивные искажения — тоже нарушения законов логики, адаптированные под нужды психотерапии. И Аарон Бек констатировал: когнитивные искажения способствуют депрессии [1].

Но важнее даже не это. Есть и философский, экзистенциальный момент, и его польза в терапии едва ли не перевешивает

все остальные соображения. **Логика примиряет с реальностью.** «Если мы решили провести размышление до конца, то мы сразу же попадем в сети **необходимости**, стоящей выше нашей воли и наших желаний. Согласившись с одними утверждениями, мы вынуждены принять и те, которые из них вытекают, независимо от того, нравятся они нам или нет» [4].

Почему логика должна убеждать? Потому что она открыла законы нашего мышления, а мышление — отражение объективно существующего мира. Не соглашаясь с логическими доводами, мы не соглашаемся с реальностью.

И это один из основных инструментов КПТ — научить смотреть на вещи реалистично, открыто и честно перед самим собой.

Важно, впрочем, помнить, что этот инструмент — только один из множества. Конечная цель когнитивно-поведенческой терапии — помочь клиенту, а не просто навязать «научный» взгляд на действительность. Последнее может сработать, но иногда экономнее использовать другие методы.

Последнее замечание. Авторы книги не претендуют на первенство в вопросе адаптации формальной логики к нуждам КПТ. Есть малоизвестный (видимо, в силу недостаточного количества переводов на русский язык) подход *Logic-based therapy*, разработанный еще в прошлом веке Эллиотом Д. Коэном и другими исследователями. Желающих разобраться отсылаем к работе Коэна *The Epistemology of Logic-Based Therapy*.

ЗАКОН ТОЖДЕСТВА

Как и математика, логика имеет несколько фундаментальных законов, аксиом. На них опирается все последующее здание этой науки.

Первый из них — **закон тождества**. Всякая мысль в процессе рассуждения должна быть тождественна самой себе. **А есть А.**

Что это значит? Нельзя менять суть понятия, пока его используешь в доказательстве, споре или дискуссии. Мы должны мыслить один и тот же предмет и ничто другое.

Если этого не делать — возникает ошибка под названием *подмена понятия*. В первом варианте собеседники не договорились о значении терминов заранее:

— Я сломал руку в двух местах.

— Так больше не ходи в эти места [9].

Или пример из психотерапии:

К: Мой муж меня не поддерживает — он со мной спорит!

П: А можно ли спорить, но поддерживать? Или соглашаться, но при этом не поддерживать?

К: Да, мы имели в виду разную поддержку.

Ниже обыгрывается двусмысленность понятия «долг» — сначала как добровольного морального обязательства, затем как части отношений заемщика и кредитора:

«Мой долг — быть честным человеком. Если занял — нужно отдать. Долг платежом красен».

«Я ДОЛЖЕН работать. Я занимаю у них рабочее время, а значит, должен отплатить результатом».

Более сложный и неочевидный тип нарушения закона тождества — *подмена тезиса*. Суть в том, что во время спора собеседник понимает аргумент оппонента так, как ему удобно, в ослабленном или искаженном виде. И с легкостью опровергает его:

— Я недоволен своим уровнем жизни. Надо зарабатывать больше денег.

— Вечно ты всем недоволен. Это пессимизм и упадничество. Зачем тебе зарабатывать, если ты идешь по жизни с кислым лицом? Ничего не изменится, можешь не трепыхаться.

Подмена тезиса — прием, который часто можно заметить в выступлениях политиков или дипломатов. Здесь он приобретает вид ухода от вопроса:

— Какую вы прогнозируете инфляцию в этом году?

— Мы используем все возможные рычаги для того, чтобы ситуация не обострилась.

Этот же прием, но уже ненамеренно, может использовать и клиент в терапии:

Т: Что вы сейчас чувствуете? Выглядите раздраженной.
К: Знаете, выгляжу я неплохо. В этом платье я себе нравлюсь. Вам тоже нравится?

ЗАКОН О НЕПРОТИВОРЕЧИИ

Второй закон — **закон о непротиворечии**. Два *несовместимых* суждения не могут быть одновременно истинными, по крайней мере одно из них необходимо ложное [5]. **Неверно, что А и не-А.**

Нельзя сказать, что Иванов худой и толстый одновременно или что Иванов худой и не-худой. Однако можно сказать, что Иванов не толстый, но и не худой — он средней комплекции. То есть ложными могут быть и оба несовместимых суждения. А вот истинным — только одно.

Дело в том, что несовместимые суждения бывают двух видов — *противоречащие* (*А и не-А*) и *противоположные* (*А и В*). Первые утверждают одно качество в предмете и отрицают его же во всех прочих предметах. Мокрый — не-мокрый. Дождь пошел или не пошел. Николай спит или не спит. *Противоположные* же предполагают спектр значений между собой — «низкий», «среднего роста», «высокий», «все люди», «некоторые люди», «никто».

Противоположные суждения действительно не могут быть одновременно истинными: если истинно одно, необходимо ложно другое. Но вот ложными могут быть оба одновременно (Иванов, который средней комплекции, не худой и не толстый, и не А и не В).

Суждения противоречащие одновременно ложными быть не могут, если ложно одно — другое истинно. Уж или Иванов А, или не-А, или он худой, или не-худой, третьего не дано. Об этом будет написано чуть ниже в законе *исключенного третьего*.

Закон непротиворечия же о том, что невозможно что-либо вместе отрицать и утверждать. По крайней мере, в одно и то же время, в одном и том же значении и об одном и том же предмете.

К примеру, сказать «весна пришла, но еще не пришла» можно, если иметь в виду разницу прихода весны календарной и климатической.

Второй закон на практике интуитивно понятен и возражений не вызывает. Если получилось свести аргументацию клиента к внутреннему противоречию — диспут можно считать удавшимся, клиент наверняка будет убежден:

К: Только глупый и ни на что не годный человек обратится со своей проблемой к психологу. Потому что самостоятельный человек не обсуждает ни с кем свои проблемы.

П: Но на прошлой сессии вы говорили, что только глупые и никчемные люди боятся просить помощи. Как же быть?

К: Я должна всем угодить. Уверена в этом на 100 %. Не знаю, что делать с этой установкой!

П: Мне не нравится ваша установка. Кажется, теперь, чтобы мне угодить, вам придется от нее отказаться.

Стоит, однако, помнить, что человек в целом — существо противоречивое. Особенно в том, что касается его пристрастий, желаний, эмоций. «Я люблю его и не люблю», «я хочу уснуть и не хочу»: такие формулировки не удивляют. Наши желания могут быть противоречащими друг другу, и логика здесь не всегда способна помочь.

Если использовать закон непротиворечия излишне широко и некритически, можно приобрести убеждение в духе «у меня должна быть только одна эмоция, не может быть А и не-А». М. Линехан, основательница диалектико-поведенческой терапии, указывает, что для лиц с пограничным расстройством личности характерна двойственность в эмоциях, суждениях, отношениях к другим людям. То есть у них могут одновременно сосуществовать два противоречивых отношения, например «я хочу жить — я хочу умереть». Р. Лихи уделяет внимание