

Глава 1

ИСТОКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОЙ ФИЛОСОФИИ

*КПТ-терапевт*¹: Добрый день, Логик²! Рад видеть Вас на VIII Международном Форуме CBT FORUM'22 в Санкт-Петербурге. Как Вам мероприятие?

Логик: Здравствуйте, КПТ-терапевт! Форум просто замечательный. Столько интересных докладов и дискуссий. А как Вы находите это событие?

КПТ-терапевт: Согласен, форум превосходный. Кстати, я как раз хотел обсудить с Вами идею новой главы для нашей книги. Как Вы смотрите на то, чтобы исследовать истоки когнитивно-поведенческой терапии в древнегреческой философии?

Логик: Звучит интригующе! Это действительно важная тема, которая может пролить свет на философские корни КПТ. С чего бы Вы предложили начать?

КПТ-терапевт: Я думаю, стоит начать с обзора ключевых философских школ Древней Греции — стоицизма, эпикурейства, может быть, затронуть идеи Сократа и Платона. Как Вам такой подход?

¹ Здесь и далее КПТ-терапевт — сокращение от когнитивно-поведенческий терапевт.

² Диалоги отражают реальное общение между авторами книги на протяжении шести лет — когнитивно-поведенческого терапевта, психиатра, к.м.н. Дмитрия Викторовича Ковпака и магистра наук по логике, философа, КПТ-психолога Виктории Геннадьевны Денисовой. Оставив за рамками личное обращение авторов, здесь и далее в книге они обращаются друг к другу как КПТ-терапевт и Логик.

Логик: Отличная идея. Мы могли бы проследить, как идеи этих философов перекликаются с современными принципами КПТ. Например, стоическая концепция о том, что наши мысли формируют наши эмоции, явно отражается в основах КПТ.

КПТ-терапевт: Именно! А что Вы думаете о том, чтобы включить раздел о сократовском методе? Ведь это прямой предшественник техники направляемого открытия в КПТ.

Логик: Безусловно, его необходимо включить. Сократовский метод — прекрасный пример того, как древние философские практики находят применение в современной психотерапии. Мы также могли бы рассмотреть, как эпикурейское учение о достижении счастья через рациональное мышление соотносится с целями КПТ.

КПТ-терапевт: Прекрасное предложение. Как Вы считаете, стоит ли нам также затронуть тему эволюции этих идей через века до современной КПТ?

Логик: Определенно. Это поможет читателям увидеть непрерывность философской мысли и ее влияние на развитие психотерапии. Мы могли бы проследить, как идеи древних греков трансформировались и адаптировались в работах современных психологов и философов.

КПТ-терапевт: Согласен. Думаю, это будет увлекательное путешествие от древних афинских портиков до современных кабинетов психотерапевтов. Как Вы полагаете, какова основная цель этой главы?

Логик: Я считаю, что основная цель — показать читателям глубокие философские корни КПТ. Это не только обогатит их понимание метода, но и подчеркнет его фундаментальную обоснованность. Что Вы думаете об этом?

КПТ-терапевт: Полностью согласен. Такой подход может вдохновить как практикующих специалистов, так и пациентов, показывая, что КПТ опирается на многовековую мудрость. Диалог между древней философией и современной психологией — это удивительное путешествие, показывающее, как одни и те же вопросы о человеческом счастье и страдании имеют общие корни и получают новые ответы в разные эпохи. Ну что, приступим к работе?

Логик: С удовольствием! Думаю, эта глава станет отличным началом нашей книги и заложит прочный фундамент для даль-

нейшего обсуждения КПТ. Давайте начнем с составления подробного плана.

КПТ-терапевт: Отлично! Тогда давайте встретимся завтра после утренней сессии форума и сформулируем структуру главы. Уверен, у нас получится увлекательное и информативное исследование.

Логик: Договорились. До встречи завтра, КПТ-терапевт! Я уже с нетерпением жду начала нашей работы над этой захватывающей темой.

САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ: ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ И СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

«Познай самого себя» (греч. Γνῶθι σαυτόν, gnōthi sauton) — эта древняя философская максима, начертанная на стенах храма Аполлона в Дельфах, важном культурном и религиозном месте Древней Греции, на протяжении веков остается одним из самых влиятельных и вдохновляющих призывов к самосознанию и личностному росту. Это изречение, приписываемое различным древнегреческим мыслителям, в том числе Семи мудрецам Греции³ (Guthrie, 1978), легло

³ «Семеро мудрецов» — группа философов, государственных деятелей и законодателей VI в. до н. э., которые были известны своей мудростью и вкладом в развитие греческого общества. Наиболее распространенный список этих мудрецов включает:

Фалеса Милетского. Известный как первый философ в греческой традиции, Фалес знаменит своей убежденностью в том, что вода является фундаментальным принципом Вселенной. Ему также приписывают различные математические и астрономические открытия;

Солона Афинского. Законодатель и поэт, Солон известен своими усилиями по принятию законов, направленных против политического, экономического и морального упадка в архаичных Афинах. Его реформы заложили основу афинской демократии;

Хилона из Спарты. Спартанский политик, которого помнят за вклад в милитаризацию спартанского общества;

Питтакуса из Митилини. Он был военным генералом и государственным деятелем из Митилини на острове Лесбос. Питтакус известен своим вы-

в основу многих философских и духовных традиций, подчеркивая непреходящую важность понимания самого себя.

В первоначальном контексте «Познай себя» означало признание собственных ограничений и понимание своего места в социальном и космическом порядке. Оно стало призывом к смирению, самосознанию и осознанию своей смертности. На протяжении всей истории это изречение продолжало вдохновлять людей на поиск самопонимания. Оно предполагает, что истинная мудрость проистекает из понимания собственной природы, желаний и ограничений. Эта идея пронизывает различные философские традиции, подчеркивая важность саморефлексии для достижения полноценной и добродетельной жизни. Концепция самопознания появилась во многих культурах и философских традициях, часто независимо от ее греческого происхождения, и продолжает оставаться актуальной в современных дискуссиях о самосознании и личностном развитии.

Интересно, что принцип «Познай самого себя» находит отражение и в современной когнитивно-поведенческой терапии. КПТ, как и древнегреческая максима, делает акцент на самосознании и самоанализе как ключевых элементах личностного роста и улучшения психического здоровья. Подобно тому, как «Познай себя» призывает к рациональному исследованию собственной приро-

сказыванием «Знай, какие возможности выбирать» и своими усилиями по ограничению власти знати;

Биаса из Приены. Биас был государственным деятелем и философом, известным своим утверждением, что «большинство людей плохие». Он был признан за свое красноречие и защиту справедливости;

Клеобула из Линдоса. Он был правителем Линдоса на острове Родос и известен своей сентенцией «Умеренность — это самое лучшее». Клеобул также был поэтом и философом;

Периандра Коринфского. Как правитель Коринфа, Периандр известен своим мудрым управлением и процветанием Коринфа под его руководством. Часто цитируются его слова: «Будь дальновиден во всем».

Эти мудрецы славились своей практической мудростью, которая часто выражалась в коротких запоминающихся высказываниях, или максимах, передаваемых из поколения в поколение на протяжении всей истории. Их влияние распространялось и за пределы их жизни, в значительной степени формируя греческую культуру и мышление.

ды, КПТ использует структурированные методы для выявления и модификации дисфункциональных⁴ когнитивных паттернов⁵ (или шаблонов), влияющих на эмоции и поведение (Beck, 1979; Beck J. S., 2020).

Когнитивная модель, ключевая концепция КПТ, иллюстрирует взаимосвязь мыслей, эмоций, физиологии и поведения, показывая, как изменения в одном аспекте могут влиять на другие. Этот процесс требует глубокого самопознания и понимания основополагающих убеждений и моделей, управляющих нашими реакциями. Аналогичным образом «Познай самого себя» предполагает, что самоанализ и самопознание могут привести к более осознанному и обдуманному жизненному выбору, включая изменения в поведении и установках.

Таким образом, и древнегреческая максима, и современная когнитивно-поведенческая терапия подчеркивают важность самосознания и самоанализа как ключевых элементов личностного развития и улучшения психического благополучия. Они побуждают людей исследовать и понимать свои внутренние процессы, что ведет к более гибким, функциональным и здоровым когнитивным и поведенческим моделям. Эта связь между вековой мудростью и передовыми психотерапевтическими подходами демонстрирует непреходящую ценность самопознания и его центральную роль в достижении гармоничной и осмысленной жизни.

⁴ Термин «дисфункциональный» в контексте КПТ чаще всего относится к мышлению, мыслям или убеждениям, которые искажены и не отражают реальное положение дел, приводят к негативным эмоциям и дезадаптивному (препятствующему успешному функционированию) поведению.

⁵ От англ. pattern — «образец», «модель», «шаблон».

АРХЕ В ДОСОКРАТОВСКОЙ ФИЛОСОФИИ И ЦЕНТРАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

В философии и когнитивно-поведенческой терапии существуют фундаментальные концепции, которые служат основой для понимания сложных систем. В досократовской философии понятие «архе» относится к первоначальному принципу или элементу, лежащему в основе Вселенной. В когнитивно-поведенческой терапии глубинные (центральные, базовые) убеждения представляют собой укоренившиеся представления, которые формируют восприятие, мышление и поведение человека. Несмотря на то что эти концепции принадлежат к разным областям знания, они обе подчеркивают важность базовых принципов в формировании более широких явлений.

Досократовские философы, такие как Фалес, Анаксимандр и Анаксимен, стремились найти единый фундаментальный принцип (архе), лежащий в основе многообразия природного мира. Каждый из них предлагал различные субстанции или начала, такие как вода, апейрон (беспредельное) или воздух, в качестве первоосновы всего сущего (Реале, Антисери, 1994). Архе служит объединяющим принципом, объясняющим происхождение и устройство Вселенной, и отражает рациональный и систематический подход к изучению природы (Guthrie, 1978).

В КПТ центральные убеждения рассматриваются как фундаментальные представления человека о себе, других людях и мире в целом (Beck et al., 1979). Эти убеждения глубоко укоренены в когнитивной системе и влияют на восприятие, интерпретацию опыта, эмоциональные реакции и поведение. Они служат базовой структурой, которая формирует автоматические мысли и эмоциональные реакции человека. В процессе терапии выявление и модификация центральных дисфункциональных убеждений играют ключевую роль в изменении неадаптивных паттернов мышления и поведения (Albert Ellis Institute, 2024; Денисова, Ковпак, 2023).

Несмотря на принадлежность к разным сферам, концепции архе центральных убеждений имеют некоторые общие черты. Обе они служат основополагающими принципами в своих областях и обеспечивают базу для понимания сложных систем, будь то Вселенная или человеческая психика. Они подчеркивают важность фундаментальных концепций в формировании более широких явлений и отражают системный подход к исследованию и объяснению.

Однако между ними есть и существенные различия. Архе в досократовской философии относится к физическим и метафизическим основаниям мироздания, в то время как центральные убеждения в КПТ представляют собой психологические конструкторы, влияющие на индивидуальное мышление и поведение. Архе является предметом рационального и систематического изучения природных принципов, а центральные убеждения исследуются эмпирически в контексте психотерапии.

Сравнение концепций архе в досократовской философии и центральных убеждений в когнитивно-поведенческой терапии демонстрирует, как фундаментальные принципы лежат в основе понимания сложных систем в различных областях знания. Несмотря на разницу в сферах применения и подходах, оба понятия подчеркивают важность базовых концепций в формировании более широких явлений и отражают стремление к системному объяснению мира и человеческой психики.

ФИЛОСОФИЯ СОКРАТА

Досократовская философия, сосредоточенная на поиске первоначала (архе) и объяснении природы мира, заложила фундамент для развития древнегреческой мысли. Однако с появлением Сократа произошел значительный сдвиг в философских исследованиях — от натурфилософии к изучению человека, его нравственности и места в обществе (Epictetus, 2025). Сократическая философская школа, названная в честь древнегреческого философа Сократа (469 г. до н. э., Афины — 399 г. до н. э., там же), является основополагающей для западной философии. Сам Сократ, как полагают исследователи, не написал никаких философских текстов, поэтому наше представ-

ление о его идеях основано на работах его учеников, таких как Платон и Ксенофонт, а также на комедийных пьесах Аристофана. Несмотря на отсутствие письменных работ, подход и идеи Сократа оказали глубокое влияние на философскую мысль (Guthrie, 1971).



Сократ

Сократа часто считают основателем западной философии из-за его уникального подхода к изучению этических и философских вопросов. Он сместил акцент в философии с досократовского акцента на космологии и природе Вселенной на этику и человеческое поведение. Этот переход ознаменовал собой значительное изменение в философских исследованиях, подчеркнув важность понимания человеческой жизни и нравственного поведения (Guthrie, 1971).

Основные концепции сократовской школы

○ Сократовский метод.

Метод предполагает беседу между двумя или более людьми, в ходе которой один человек (часто учитель или ведущий) задает уточняющие вопросы, чтобы оспорить предположения и убеждения других участников. Суть сократовского метода заключается в использовании открытых вопросов, которые побуждают участников критически мыслить и исследовать принципы, лежащие в основе их убеждений. Этот опрос предназначен не для того, чтобы давать прямые ответы, а для того, чтобы помочь участникам самим найти ответы. Метод направлен на выявление противоречий в мыслях и убеждениях участников, помогая и стимулируя их пересмотреть свои первоначальные предположения. Этот процесс часто приводит к состоянию апории, или замешательства, которое, по мнению Сократа, было необходимо для интеллектуального роста. Цель сократовского диалога — не победа в споре, а совместный поиск истины через

прояснение понятий, выявление противоречий и постепенное приближение к достоверному знанию (Guthrie, 1971).

○ Этическая направленность.

Сократ считал, что понимание добродетели необходимо для хорошей жизни. Он, как известно, утверждал, что «неисследованная жизнь не стоит того, чтобы ее проживать», подчеркивая важность саморефлексии и этического образа жизни. Он говорил, что знание и добродетель взаимосвязаны. Также философ настаивал на тесной связи между знанием и добродетелью, полагая, что никто не поступает дурно по собственной воле; напротив, неправильные действия являются следствием невежества (Guthrie, 1971).

○ Парадоксы этики Сократа.

Сократу приписывается несколько парадоксов, в том числе:

- «Добродетель — это знание»: Сократ утверждал, что, если человек знает, что такое добро, он будет поступать правильно;
- «Никто не совершает ошибок по своей воле: проступки — это результат невежества, а не осознанного выбора»;
- «Единство добродетелей»: Сократ утверждал, что добродетели взаимосвязаны и что обладание одной добродетелью подразумевает обладание ими всеми (Guthrie, 1971).

○ Влияние и наследие.

Учение Сократа породило несколько философских школ, каждая из которых по-своему интерпретировала его идеи:

- кинизм: основанная Антисфеном, эта школа делала упор на жизнь в согласии с природой и отвергала материализм;
- киренаизм: основанный Аристиппом, он был сосредоточен на гедонизме и стремлении к удовольствиям как к высшему благу;
- мегарская школа: основанная Евклидом из Мегары, она делала упор на то, что истина постигается только разумом, а не чувствами. Ощущения не дают истинного знания;