

ФИЛОСОФИЯ И КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

ВИКТОРИЯ ДЕНИСОВА
ДМИТРИЙ КОВПАК



Когнитивно-поведенческая психотерапия

Дмитрий Ковпак

**Философия и когнитивно-
поведенческая терапия**

«Питер (Айлиб)»

2026

Ковпак Д. В.

Философия и когнитивно-поведенческая терапия /
Д. В. Ковпак — «Питер (Айлиб)», 2026 — (Когнитивно-
поведенческая психотерапия)

ISBN 978-5-4461-4609-3

Эта книга представляет уникальный и важный диалог между философией и когнитивно-поведенческой терапией (КПТ), показывая, как философские идеи обогащают терапевтическую практику и делают ее чувствительнее к культурному контексту. Авторы сопоставляют рационализм Декарта, Спинозы и Лейбница с когнитивной реструктуризацией, связывают экзистенциальную философию с темами свободы, ответственности и смысла в КПТ, рассматривают вклад аналитической традиции в понимание языка и мышления, а феноменологию – как основу работы с субъективным опытом. Отдельно обсуждаются конструктивизм и роль логики в выявлении когнитивных искажений. Для читателей эта книга представляет особый интерес – тема интеграции философии и КПТ до сих пор не получила системного рассмотрения на русском языке, так что перед вами первое исследование на эту тему. Издание будет полезно психологам, психотерапевтам и психиатрам, философам и студентам гуманитарных и психологических программ, а также всем вдумчивым читателям, интересующимся психотерапией.

ISBN 978-5-4461-4609-3

© Ковпак Д. В., 2026
© Питер (Айлиб), 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1. Истоки когнитивно-поведенческой терапии в древнегреческой философии	10
Самопознание и саморазвитие: древняя мудрость и современная психотерапия	12
Архе в досократовской философии и центральные убеждения в когнитивно-поведенческой терапии: сравнительный анализ	14
Философия Сократа	15
Основные концепции сократовской школы	15
Связи между философией Сократа и когнитивно-поведенческой терапией	16
Платон	18
Аристотель	20
Эпикурейство и его связь с КПТ	23
Стоицизм	25
Направляемое открытие Аарона Бека	30
Обсуждение	32
Список литературы	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Виктория Денисова, Дмитрий Ковпак

Философия и когнитивно- поведенческая терапия

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© ООО Издательство «Питер», 2026

© Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия», 2026

* * *

Введение

В современном мире, где вопросы психического здоровья приобретают все большую значимость, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) стала одним из широко используемых методов психотерапии. История философской мысли содержит множество направлений и учений, которые формировали представления о природе разума, эмоций и поведения человека. Эти философские традиции – от древних восточных учений до западной философии Нового времени – отражают глубокий интерес к пониманию психики и человеческого опыта. В данной книге представлен обзор главных философских школ и идей, которые исторически развивались в разных культурах и контекстах, включая конфуцианство и даосизм, индийские системы, такие как ньяя и учения «Бхагавад-Гиты», исламскую философию и наследие древнегреческих мыслителей. Особое внимание уделено философским направлениям Нового времени и новейшему периоду – рационализму, логике, экзистенциализму, феноменологии, идеализму и конструктивизму. Книга предлагает обзор эволюции философских концепций, анализируя их значимость и способы осмысления человеческой психики и познания в разных культурных и интеллектуальных традициях. Особое место уделено взаимодействию философии и научных подходов в изучении разума и поведения. Материал предназначен для широкой аудитории: как для тех, кто профессионально занимается психотерапией и психологией, так и для всех, кто интересуется историей идей, влияющих на современное понимание психического здоровья и личностного развития. Погружение в философские традиции помогает проследить пути развития идей о человеческой природе и внутреннем мире, отражая исторический контекст и разнообразие мысли. Это исследование становится мостом между классическими учениями и современными практиками, освещая богатство интеллектуального наследия, которое до сих пор вдохновляет исследования и применение различных подходов в понимании и поддержке человека. Приглашаем вас ознакомиться с историей философских идей, которые сформировали основу многих современных взглядов на психику и поведение.

Дата: 08 декабря 2020 г.

От: Виктория Геннадьевна Денисова <logician@logiclogic.edu>

Кому: Дмитрий Викторович Ковпак <cognitive_therapist@cbtcbt.org>

Тема: Доклад КПТ-терапевта на Дне логики

Дмитрий Викторович, добрый день!

Мы с Вами переписывались по поводу перевода книги «Rumination-Focused Cognitive-Behavior Therapy for Depression» Э. Уоткинсона.

Я упоминала в своем e-мейле, что получила степень магистра наук по логике (Master of Science in Logic) в Университете Амстердама, а также с отличием окончила специалитет Санкт-Петербургского государственного университета по специальности «философия», специализация – «логика».

В последние годы я интересуюсь КПТ и прочитала некоторые книги и статьи по предмету. В особенности мне интересно, как когнитивно-поведенческая терапия связана с логикой и философией и как эти дисциплины могут быть полезны в лечении людей.

В прошлом году UNESCO провозгласило 14 января Днем логики (ссылка на сайт Юнеско – <http://wld.cipsh.international/index.html>) и призвало проводить мероприятия на тему логики. В этой связи организуется круглый стол онлайн, так как все еще идет пандемия. Тема события: «Logic and Cognitive Psychology» («Логика и когнитивная психология»). Рабочий язык круглого стола – английский.

Мы бы хотели пригласить Вас в качестве спикера на это событие. Событие состоится 20 января 2021 года онлайн, слушатели – люди, интересующиеся логикой, психологией, пси-

хотерапией, психиатрией, КПТ, когнитивной наукой, ученые, исследователи. Мы бы хотели попросить Вас рассказать о связи логики и КПТ. По длительности: событие длится 70 минут, вступление (небольшой исторический обзор логики – Виктория Денисова), Ваше выступление 20 минут и лекция профессора логики и когнитивных наук Университета Амстердама Michiel Van Lambalgen (Михил ван Ламбалген) 40 минут. Я Вам пишу предварительное письмо на русском языке, чтобы немного осветить тему, и готова ответить на Ваши вопросы.

Скажите, пожалуйста, Вы бы смогли найти время и принять участие в мероприятии в качестве спикера?

Проф. Михил ван Ламбалген уже принял приглашение рассказать о последних исследованиях, проведенных логиками и когнитивистами в изучении проблем аутистического спектра.

Я написала абстракт о том, как я вижу взаимосвязь выступлений (для Вашего ознакомления прикрепляю к этому e-мейлу).

Отличного вам дня!

Жду Вашего ответа.

С уважением, Виктория

Дата: 08 декабря 2020 г.

От: Дмитрий Викторович Ковпак <cognitive_therapist@cbtcbt.org>

Кому: Виктория Геннадьевна Денисова <logician@logiclogic.edu>

Тема: Re: Доклад КПТ-терапевта на Дне логики

Здравствуйтесь, Виктория!

Спасибо за приглашение и Ваш интерес к когнитивно-поведенческой психотерапии!

Очень интересное мероприятие!

Для меня связь когнитивно-поведенческой терапии и философии – очень важная тема. Мы не просто упоминаем о связи философии с КПТ на первом же семинаре программы обучения КПТ, но и показываем в течение всех этапов обучения, что философия как любовь к мудрости играет особо значимую роль в профессиональной и личной жизни специалиста КПТ – не только в силу самого значения этого слова, но и по своему существу. Согласно легенде, термин ввел Пифагор, который называл себя не «софос» (мудрецом), а именно «философом» – тем, кто стремится к мудрости, любит ее, но не обладает ею в полной и окончательной мере. В этом смысле название задает определенную скромность и открытость познанию. Любовь – это устремление и действие. Точно так же философия – это не набор готовых истин или догм, а неустанный поиск, вопрошание, удивление миру. Любовь – это глубоко личное переживание. Не получится любить мудрость «по обязанности» или для галочки. Философия предлагает человеку глубокое внутреннее участие, страсть к познанию и желание выстроить свое собственное понимание мира. Мудрость (sophia) отличается от простого знания фактов (episteme) или умения что-то делать (techne). Мудрость – это понимание глубинных принципов бытия и умение видеть картину целиком, холистически. Стремление к такому цельному знанию и есть философия. Это приглашение в бесконечное и захватывающее путешествие.

В основе КПТ лежит идея, что наши эмоции и поведение определяются не столько самими событиями, а во многом тем, как мы их интерпретируем. Бек рассматривал стоицизм как главный элемент «философских истоков» своей когнитивной терапии. Ключевая идея стоиков (Эпиктет, Марк Аврелий), которую Бек интегрировал в КПТ, заключается в том, что наши эмоции и страдания порождаются не самими событиями, а нашими суждениями (мыслями) об этих событиях. А метод сократовского диалога, используемый в философии для поиска истины через вопросы и ответы, был адаптирован Беком в качестве одного из ключевых терапевтических приемов под названием «направляемое открытие». В КПТ он помогает пациенту подвергать сомнению свои дисфункциональные мысли и находить более адаптивные взгляды на ситуацию. Философские принципы не просто упоминались Беком, но и были

положены в основу практических методов КПТ. Центральное место в КПТ занимает выявление и изменение «автоматических мыслей», «когнитивных искажений» (например, катастрофизации, черно-белого мышления) и дисфункциональных убеждений. Это является прямым продолжением стоической идеи о необходимости анализировать и оспаривать свои ошибочные суждения. Как и стоицизм, КПТ учит человека отделять себя от своих эмоций и мыслей, чтобы рассматривать их более объективно и не быть захваченным ими. Хотя сам Бек делал больший упор на изменение дисфункциональных убеждений, основная направленность КПТ близка стоическому принципу «мужества изменить то, что можно изменить, и принять то, что изменить нельзя». Терапия помогает человеку сфокусироваться на том, что он действительно может контролировать (свои произвольные мысли и поведение), а не на внешних обстоятельствах. Я думаю, что это тема нашего отдельного большого разговора и, возможно, продолжительного сотрудничества.

Эмпирическая проверка реальностью с момента становления когнитивной терапии в 1960-е гг. стала одной из ключевых составляющих КПТ. Бек придавал большое значение анализу того, как человек строит свои суждения, на чем они основаны и насколько они выдерживают сопоставление с фактами. При этом речь у него шла не о логике как самостоятельной научной дисциплине, а о понимании логики в широком смысле – выявлении неубедительных, поспешных или искаженных способов интерпретации опыта, которые поддерживают эмоциональное страдание.

В этом смысле КПТ опирается на исследование структуры убеждений, автоматических мыслей и скрытых предпосылок, лежащих в основе выводов клиента. Бек уже в ранних работах описывал характерные ошибки мышления при депрессии, включая произвольные умозаключения и сверхобобщение, которые назвал когнитивными искажениями (cognitive distortions), и связывал терапевтические изменения с пересмотром таких способов интерпретации реальности.

Поэтому точнее говорить не о «работе с логикой» в узком смысле, а о совместном исследовании мыслей клиента, их оснований, внутренних связей и эмпирической обоснованности. В КПТ терапевт помогает клиенту рассматривать свои мысли как гипотезы, анализировать доводы «за» и «против», искать альтернативные объяснения и соотносить выводы с реальным опытом – именно в этом состоит тот аналитический компонент, который занимает важное место в когнитивно-поведенческой терапии.

Это показывает, что аналитическая работа рассматривалась как отдельный и важный этап когнитивно-поведенческой терапии. Но я уверен, что нам с Вами стоит обсудить соотношение логики, философии и КПТ не только на конференции, но и позднее – в более подробных беседах, чтобы точнее понять возможности их применения в психотерапии, опираясь на взгляд специалиста, профессионально занимающегося логикой и ее современными направлениями. Еще раз большое спасибо за приглашение и возможность выступить, а также отдельное спасибо за присланный абстракт и информацию. До встречи на конференции!

С уважением, Дмитрий Викторович Ковпак

к. м.н., психиатр, психотерапевт. Член Аккредитационного комитета Европейской ассоциации поведенческих и когнитивных терапий (ЕАВСТ). Член правления Международной ассоциации когнитивно-поведенческой терапии (ИАСВТ). Профессор кафедры психотерапии качества жизни Московского института психоанализа. Доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова (Санкт-Петербург, Россия). Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации. Президент Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (Россия). Член Международного консультативного комитета Института когнитивно-

поведенческой терапии Бека. Официальный амбассадор города Санкт-Петербурга (Россия).

Глава 1. Истоки когнитивно-поведенческой терапии в древнегреческой философии

*КПТ-терапевт*¹: Добрый день, Логик²! Рад видеть Вас на VIII Международном Форуме CBТ 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?

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?

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: С удовольствием! Думаю, эта глава станет отличным началом нашей книги и заложит прочный фундамент для дальнейшего 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 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 природы, 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 убеж-

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 высказыванием «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; Перияндра Коринфского. Как правитель Коринфа, Перияндр 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.

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».

дений 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.

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 конструкты, 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 натур-философии 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 представление 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;

– элианская и эретрийская школы: они развивали идеи Сократа, уделяя особое внимание этике и диалектическому мышлению⁶ (Реале, Антисери, 1994; Guthrie, 1971).

Связи между философией Сократа и когнитивно-поведенческой терапией

Связи между философией Сократа и когнитивно-поведенческой терапией в первую очередь связаны с использованием сократовского метода, который представляет собой форму исследования и дискуссии, характеризующуюся задаванием вопросов и ответами на них для стимулирования критического мышления и выработки идей. Вот ключевые связи.

⁶ Диалектическое мышление – это способ философского рассуждения, при котором явления рассматриваются в их взаимосвязи, развитии и противоречивости.

Сократовское вопрошание в КПТ.

– Основная методика.

Сократовское вопрошание является фундаментальным компонентом КПТ. Оно используется психотерапевтами, чтобы помочь клиентам исследовать свои мысли и убеждения и критически их переосмыслить. Этот метод побуждает клиентов анализировать обоснованность своих негативных мыслей и рассматривать альтернативные точки зрения, подобно тому как Сократ призывал своих собеседников размышлять над собственными убеждениями (Beck J. S., 2020).

– Развитие критического мышления.

Сократовский метод развивает критическое мышление, побуждая людей глубоко задуматься над своими мыслями и предположениями. В КПТ этот подход помогает клиентам выявлять когнитивные искажения и дисфункциональные/иррациональные убеждения, позволяя им пересматривать свои идеи и взгляды более рациональным, адаптивным и сбалансированным образом (Beck J. S., 2020; Robertson, 2010).

– Расширение возможностей и самопознание.

Сократовское вопрошание в КПТ расширяет возможности клиентов, побуждая их к пониманию своих мыслительных процессов и убеждений. Это самопознание сродни сократовской цели самоанализа и стремления к знаниям, что позволяет клиентам лучше осознавать себя и быть более подготовленными к управлению своим психическим состоянием и здоровьем (Beck J. S., 2020).

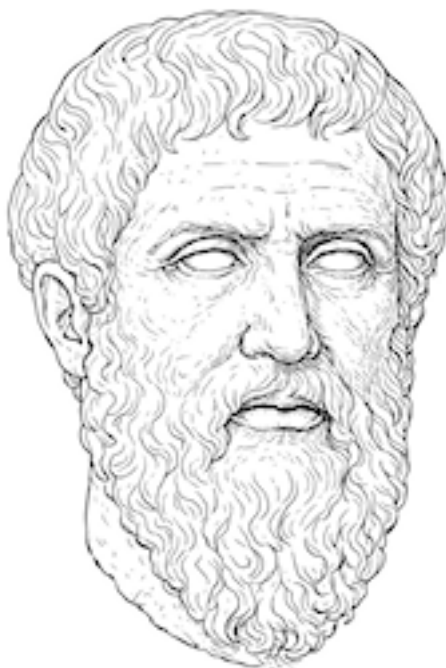
И философия Сократа, и КПТ подчеркивают важность рационального мышления. И в данном контексте важно отличать рациональность от слова «разум» и рационализацию как защитную стратегию в психодинамическом направлении. Сократ верил в способность разума открывать истину и добродетель, в то время как КПТ фокусируется на выявлении и изменении дисфункциональных/иррациональных мыслей и убеждений для улучшения психологического и эмоционального благополучия, адаптации поведения и развития человека (Beck, 1979; Robertson, 2010).

Практика Сократа по изучению убеждений отражена в подходе КПТ к преодолению и реструктуризации негативных стереотипов (шаблонов и паттернов) мышления. Этот процесс включает в себя оценку доказательств за и против убеждений человека, технику, заимствованную из сократовского диалога (Beck et al., 1979; Beck J. S., 2020).

Подводя итог, можно сказать, что связь между философией Сократа и КПТ заключается в совместном использовании вопросов для развития критического мышления, самоанализа и рационального анализа убеждений. Этот подход помогает людям разобраться в своих моделях мышления и выработать более здоровые способы мышления и поведения.

Платон

Платон (ок. 428–348 гг. до н. э.) был одним из самых выдающихся учеников Сократа. Он развил и систематизировал многие идеи своего учителя, а также добавил собственные философские концепции. В своих диалогах Платон часто изображает Сократа как главного героя, ведущего философские беседы. Однако не всегда ясно, где именно Платон излагает идеи самого Сократа, а где – свои собственные (Реале, Антисери, 1994).



Платон

Академия Платона, основанная около 387 г. до н. э., была одним из первых высших учебных заведений в западном мире. Расположенная недалеко от Афин, она находилась в роще, посвященной герою Академосу. Свое имя философское сообщество Платона получило именно от этой рощи и местности, где почитался Академос. Оно представляло собой не школу в современном смысле слова, а скорее место встреч интеллектуалов, участвовавших в философских дискуссиях и исследованиях (Реале, Антисери, 1994).

Когнитивно-поведенческая терапия и философия Платона имеют несколько концептуальных связей, в первую очередь благодаря их акценту на самопознании, проверке убеждений и стремлении к мудрости. И КПТ, и философия Платона подчеркивают важность самопознания. Платон, особенно в диалогах Сократа, выступал за самоанализ как средство достижения более глубокого понимания самого себя и того, что такое добро. Это согласуется с подходом КПТ, направленным на то, чтобы помочь людям разобраться в своих мыслях и поведении для улучшения их психического здоровья (Beck J. S., 2020; Robertson, 2010).

В седьмой книге диалога «Государство» Платон описал аллегорию пещеры, которая иллюстрирует теорию Платона о соотношении мира идей и мира вещей, а также о природе знания и образовании (Plato, 2024). В ней описывается группа узников, которые с детства были прикованы в пещере лицом к глухой стене. Позади них горит костер, а между огнем и заключенными проходит дорога, по которой двигаются предметы, отбрасывая тени на стену. Заключенные принимают эти тени за подлинное бытие, поскольку никогда не видели самих предметов и мира за пределами пещеры. Аллегория пещеры Платона и когнитивно-поведен-

ческая терапия имеют несколько концептуальных параллелей, особенно в том, как они воздействуют на восприятие реальности и трансформацию моделей мышления. В аллегории Платона узники воспринимают тени на стене пещеры как реальность, не подозревая об истинных формах за пределами пещеры. Мир идей (эйдосов) – подлинная реальность. Душа, будучи разумной, должна, поднявшись с помощью метода диалектики (метода интеллектуального восхождения и диалога, а сегодня мы могли бы сказать – через критическое исследование оснований своих убеждений), вспомнить истинное знание (анамнесис) и освободиться от плена иллюзий чувственного мира («пещеры»). Это отражает принцип КПТ, согласно которому люди часто воспринимают реальность искаженно из-за негативных или иррациональных моделей мышления, что способствует их страданию. КПТ помогает людям распознавать эти искажения и работать над ними, чтобы привести свое восприятие в более точное соответствие с реальностью (Beck, 1979; Beck J. S., 2020).

Освобожденный узник в аллегории проходит болезненный, но преобразующий путь к пониманию истинной природы реальности сродни процессу в КПТ, когда люди преодолевают дискомфорт, чтобы понять свои когнитивные искажения. Это путешествие представляет собой процесс КПТ по выявлению и реструктуризации негативных мыслей для достижения более здорового, функционального и гармоничного психического состояния (Beck J. S., 2020; Robertson, 2010).

Аллегория Платона подчеркивает роль образования и философских рассуждений в достижении истинного знания, подобно образовательному подходу КПТ, который учит людей становиться самими собой. С точки зрения Платона, заблуждение и порок – следствие невежества. Знание (истины) само по себе исцеляет и ведет к добродетели («никто не зол по своей воле»). КПТ поощряет саморефлексию и критический анализ своих мыслей, полагая, что познание (себя и механизмов психики) обладает терапевтической силой, что во многом напоминает философское путешествие из пещеры (Beck J. S., 2020; Robertson, 2010).

Нежелание узников покидать пещеру и их враждебность по отношению к освобожденному узнику отражают сопротивление, которое люди могут испытывать, сталкиваясь с глубоко укоренившимися убеждениями. КПТ преодолевает это сопротивление, предоставляя инструменты и техники для постепенного изменения образа мыслей и поведения, способствуя переходу к более реалистичным и адаптивным взглядам (Beck J. S., 2020). По сути, и аллегория пещеры Платона, и КПТ направлены на трансформацию понимания и восприятия, направляя людей от ограниченного или искаженного взгляда на реальность к более точному, осознанному и просветленному.

Аристотель



Аристотель

Аристотель был древнегреческим философом и ученым, одной из самых влиятельных фигур в интеллектуальной истории Запада. Родившийся в 384 г. до н. э. в Стагире, Греция, он был учеником Платона, а позже стал наставником Александра Македонского. Аристотель основал свою собственную школу, Лицей, в Афинах, где он провел большую часть своей жизни (умер в 322 г. до н. э.), преподавая и занимаясь литературой (Реале, Антисери, 1994).

Аристотеля часто считают основателем логики, хотя он не вводил само понятие «логика», а использовал в своих работах слова «аналитика» и «диалектика». Он разработал систему дедуктивных рассуждений, известную как силлогизм, которая на протяжении веков становилась основой для трудов по логике в западной философии. Его подход к логике был систематическим, сосредоточенным на структуре аргументов и принципах обоснованного вывода (Реале, Антисери, 1994). Как в протологической системе Аристотеля, так и в КПТ рациональному анализу уделяется первостепенное внимание как инструменту понимания и совершенствования мыслительных процессов человека (Денисова, Ковпак, 2023). В рамках КПТ клиентов учат использовать анализ мыслей, связи между ними, чтобы преобразовать негативные мысли в более реалистичные, функциональные и позитивные, тем самым оказывая влияние на эмоции и поведение (Beck, 1979; Beck J. S., 2020). Это отражает веру Аристотеля в силу разума для достижения знания и истины.

Аристотель считал метафизику⁷ «первой философией», изучающей первопричины и принципы всего сущего (Aristotle, 1924). Он стремился понять фундаментальную природу реальности и бытия. Стагирит⁸ ввел понятия материи и формы. Материя – это потенциал,

⁷ Метафизика – это раздел философии, который занимается изучением фундаментальной природы реальности, бытия и существования. Она исследует первопричины, принципы и структуру всего сущего, выходя за рамки физического, эмпирического опыта. Основные вопросы, которыми задается метафизика: что такое реальность, каково истинное устройство мира; что такое бытие, что значит существовать; какова природа причинности, как связаны между собой явления?

⁸ Аристотеля называют Стагиритом по месту его рождения. Он родился в 384 г. до н. э. в городе Стагира (Στάγειρα), расположенном на полуострове Халкидики в Северной Греции. В античной традиции было принято давать известным людям прозвища, связанные с местом их рождения или проживания. Так, Аристотеля стали называть «Стагирит» или «философ из

который актуализируется через форму. Форма организует материю и делает вещь тем, что она есть. В отличие от Платона, формы для Аристотеля не существуют отдельно, а воплощены в конкретных вещах. Важное место в метафизике Аристотеля занимает учение о четырех причинах: материальной (из чего состоит вещь), формальной (сущность или природа вещи), действующей (источник изменения) и целевой (ради чего существует вещь). Аристотель также известен своей теорией категорий – высших родов бытия. Он выделял десять категорий, таких как субстанция, количество, качество, отношение, место, время и др. Категории представляют собой разные способы высказывания о сущем.

Аристотель заложил основы когнитивной теории эмоций, которую спустя тысячелетия развили психологи, стоявшие у истоков КПТ. В своей работе «Риторика» он дает определение эмоциям (гнев, страх, сострадание), связывая их с оценкой ситуации. Например, гнев – это реакция на несправедливость (оскорбление, пренебрежение). В трактате описаны 14 эмоций (страстей) и их взаимосвязь с мышлением (оценками), они сгруппированы в семь пар противоположных эмоций (гнев и спокойствие, неприязнь и дружба и т. д.).

Этика добродетели Аристотеля, в частности концепция эвдемонии (процветания или благополучия), имеет отношение к целям КПТ по укреплению психического здоровья и благополучия. Описывая человека как «разумное животное» (ζῷον λόγον ἔχον), Аристотель полагал, что именно рациональность – это путь к благополучию и исцелению, а эвдемония достигается через жизнь в соответствии с разумом. Страсти и эмоции важны, но они должны быть умерены разумом (доктрина «золотой середины»). Его философия телеологична – все имеет цель («телос»). Цель человека – реализация своей истинной природы (разумной) для достижения эвдемонии. КПТ-подход также функционален и целенаправлен. Терапия начинается с постановки конкретных, измеримых целей. Терапевт спрашивает: «Как эта мысль/поведение служит вам? Каков их результат?» Анализируется не «правда» мысли в абсолюте, а ее полезность для жизни и целей клиента. Аристотель исходил из телеологической и эссенциалистской метафизики (у всего есть сущность и цель). КПТ – это светская, эмпирическая и научно проверяемая модель, основанная на экспериментальной психологии (теориях научения, когнитивной психологии и т. д.).

Аристотель считал, что добродетели развиваются в процессе практики и что достижение добродетельного характера ведет к полноценной жизни. Добродетель, по мнению Аристотеля, – это не знание, а привычка (ἔξις – гексис). Гексис – это относительно устойчивое состояние или расположение, например, здоровье, система знаний или характер человека. Это важное слово для понимания философии Аристотеля, и поэтому оно стало традиционным философским термином. «Мы – то, что мы делаем постоянно. Совершенство, следовательно, не действие, а привычка»⁹. Стать добродетельным можно только через постоянное практическое действие. Аналогичным образом КПТ поощряет развитие навыков регуляции эмоций и адаптивного поведения, формирование за счет тренировки полезных привычек мышления и поведения, которые можно рассматривать как современные эквиваленты воспитания добродетелей (Robertson, 2010). Практика таких добродетелей, как смелость, честность и практическая мудрость, может способствовать лучшему регулированию эмоций и психологической устойчивости. Аристотель подчеркивал роль привыкания в развитии добродетелей, предполагая, что многократное совершение добродетельных поступков приводит к формированию доб-

Стагиры». Это прозвище закрепилось за ним в истории философии.

⁹ Эта цитата часто приписывается Аристотелю, но на самом деле она принадлежит американскому историку и философу Уиллу Дюранту. Он сформулировал ее в 1926 г. в книге «The Story of Philosophy», перефразируя идеи Аристотеля из «Никомаховой этики» о формировании добродетелей через привычки. Дюрант написал: «We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act but a habit» (Durant W., The Story of Philosophy: The Lives and Opinions of the Greater Philosophers / Will Durant. – New York: Simon and Schuster, 1926. – P. 87), иллюстрируя аристотелевскую мысль о том, что добродетели возникают от повторяющихся действий, а не от единичных актов. Оригинал Аристотеля ближе к формулировке «Мы обретаем добродетели, совершая соответствующие действия».

родетельного характера. Эта идея находит отражение в использовании поведенческих техник КПТ, помогающих людям формировать новые, более здоровые привычки. Постоянно практикуя новые когнитивные и поведенческие стратегии, люди могут изменить свой образ мыслей и поведение, во многом напоминая аристотелевское представление о добродетели, которая приводит к привыканию (Beck J. S., 2020; Robertson, 2010). И Аристотель, и КПТ делают акцент на практике и повторяющемся действии как на единственном пути к устойчивому изменению личности и поведения. Знания («что делать») недостаточно для закрепления изменений.

Связь между Аристотелем и КПТ – это связь между глубокой философской моделью о природе человека и ее современным научно-практическим воплощением. Аристотель дал теоретические послы: человек рационален, эмоции зависят от суждений, привычка – путь к изменению. КПТ взяла этот каркас и наполнила его конкретными проверяемыми техниками, превратив философские прозрения в эффективный инструмент психологической помощи.

Эпикурейство и его связь с КПТ

Эпикурейство – это философская школа, основанная древнегреческим философом Эпикуром (341–270 гг. до н. э.). Эпикур родился на острове Самос и позже переехал в Афины, где основал свою школу, известную как «Сад Эпикура» (Wilson, 2015). Эпикурейская философия основана на идее, что главной целью жизни является достижение счастья и избегание страданий.

Основные принципы эпикурейства включают стремление к удовольствию, избегание боли и достижение атараксии¹⁰ (спокойствия) (Wilson, 2015). Эпикур учил, что удовольствие – это отсутствие физической боли и душевных страданий. Он подчеркивал важность простых удовольствий, таких как дружба, умеренность в еде и питье, а также интеллектуальные беседы. Эпикурейцы верили, что для достижения счастья необходимо освободиться от страха перед богами и смертью, а также от ненужных желаний.

Эпикур также подчеркивал важность самодостаточности и независимости от внешних обстоятельств. Он учил, что человек должен полагаться на свои собственные суждения и не зависеть от мнения других людей. Эпикурейцы верили, что через самопознание и самоконтроль можно достичь душевного спокойствия и счастья (Wilson, 2015).

Когнитивно-поведенческая терапия помогает людям изменить негативные мысли и убеждения, влияющие на их эмоции и поведение. Хотя КПТ возникла в XX в., некоторые ее принципы имеют корни и в эпикурейской философии.

Одним из ключевых принципов КПТ является акцент на роли мыслей и убеждений в формировании эмоций (Beck, 1979). Эпикурейцы также признавали важность мыслей в определении эмоционального состояния человека. Они учили, что через рациональное мышление и самоанализ можно избавиться от избыточных негативных эмоций, таких как дисфункциональный страх и дезадаптивная тревога (Wilson, 2015).

КПТ также подчеркивает важность сосредоточения на настоящем моменте и получения простых удовольствий (Beck J. S., 2020). Это согласуется с эпикурейским принципом наслаждения простыми удовольствиями и жизни в настоящем. КПТ учит людей ценить положительные аспекты своей жизни и не заикливаться на негативных мыслях о прошлом или будущем.

Еще одним важным аспектом КПТ является поощрение саморефлексии и самоосознания (Robertson, 2010). Эпикурейцы также подчеркивали важность самопознания и самоанализа для достижения душевного спокойствия. КПТ помогает людям развивать навыки самонаблюдения и самоанализа, чтобы лучше понимать свои мысли, эмоции и поведение (Beck J. S., 2020).

Таким образом, эпикурейская философия оказала значительное влияние на развитие КПТ. Акцент на роли мыслей в формировании эмоций, сосредоточенность на настоящем моменте и простых удовольствиях, а также поощрение саморефлексии и самоосознания – все это ключевые принципы и навыки, которые КПТ разделяет с эпикурейством. Хотя эпикурейство возникло более двух тысяч лет назад, его идеи продолжают оказывать влияние на современную психологию и психотерапию (Robertson, 2010; Wilson, 2015).

¹⁰ Термин «атараксия» впервые как существительное использовал Демокрит (около 460–370 гг. до н. э.). Для него это было состояние души, свободное от страха и тревог, – внутренняя гармония, когда разум контролирует страсти, обеспечивая невозмутимость и покой. Аристотель (384–322 гг. до н. э.) позднее применял этот термин в форме прилагательного, рассматривая внутреннее спокойствие как результат разумного управления желаниями и добродетелями, а не просто отсутствия тревог. В традициях скептицизма (Пиррон и последователи) атараксия связывалась с «эпохе» – воздержанием от суждений как способом достичь душевного спокойствия. У Эпикура же атараксия связана с удовольствием, которое он понимал как отсутствие телесной боли и душевных страданий, в том числе тревог, возникающих из-за ложных мнений о богах и смерти. Избавление от таких мнений через рассудок ведет к состоянию тревожной безмятежности – атараксии.

Эпикурейская философия предлагает ценные уроки для современного человека. В нашем быстро меняющемся мире, полном стрессов и неопределенности, идеи Эпикура о стремлении к простым удовольствиям, избегании ненужных желаний и достижении душевного спокойствия через самопознание и самоконтроль остаются актуальными. КПТ, опираясь на эти принципы, помогает людям справляться с эмоциональными проблемами и улучшать качество жизни. Эпикур учил, что корень всех человеческих невротических состояний заключается в отрицании смерти и склонности людей предполагать и верить, что смерть ужасна и болезненна, что, в свою очередь, приводит к ненужному избыточному беспокойству, перестраховочному сверхсамозащитному поведению и лицемерию. Согласно Эпикуру, смерть есть конец и тела, и души, и поэтому ее не следует бояться. Известна его крылатая фраза «Смерть не имеет к нам никакого отношения. Когда мы живы, смерти еще нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет», которая выступает примером когнитивной реструктуризации и устранения ментальных факторов психоэмоциональных нарушений (Wilson, 2015). В процессе оказания профессиональной помощи такой философский посыл и иной взгляд для нового, более ресурсного мировоззрения может помочь многим людям, страдающим страхом смерти и проходящим очередной экзистенциальный кризис (Beck J. S., 2020).

Эпикур учил, что, хотя боги и существуют, они не участвуют в человеческих делах. Он считал, что людям следует вести себя этично не потому, что боги накажут или наградят их за их действия, а потому что аморальное поведение будет обременять их чувством вины и мешать им достигнуть атаксии (Wilson, 2015).

Однако важно отметить, что КПТ не является прямым воплощением эпикурейской философии. КПТ – это научно обоснованный метод психотерапии, который опирается на современные исследования в области психологии и нейробиологии. В то время как эпикурейство предлагает философскую основу для понимания человеческого счастья и страдания, КПТ предоставляет практические инструменты и техники для изменения негативных мыслей и поведения (Beck, 1979; Beck J. S., 2020).

В заключение, эпикурейская философия и КПТ имеют много общего в своем подходе к достижению счастья и душевного спокойствия. Акцент на роли мыслей в формировании эмоций, сосредоточенность на настоящем моменте и простых удовольствиях, а также поощрение саморефлексии и самосознания – это ключевые принципы, которые объединяют эти две традиции. Изучая эпикурейскую философию, мы можем лучше понять истоки и философские основы КПТ, а также извлечь ценные уроки для нашей собственной жизни (Robertson, 2010; Wilson, 2015).

Стоицизм

Философская школа стоиков была основана около 300 г. до н. э. Зеноном, который родился в городе Китион на Кипре. Его отец был успешным торговцем. Юный Зенон тоже начал заниматься торговлей. Согласно античным источникам, однажды Зенон потерпел кораблекрушение у берегов Аттики. Добравшись до Афин, он зашел в книжную лавку, где услышал чтение диалогов Ксенофонта о Сократе. Эти рассуждения настолько увлекли Зенона, что он решил посвятить свою жизнь философии. Он учился у философа-киника Кратета из Фив, что повлияло на его философское развитие. Название «стоицизм» происходит от Стоа Пойкиле, или «расписного крыльца», на Афинской Агоре, где Зенон и его последователи собирались для обсуждения своих идей. Стоицизм возник в эллинистический период, время значительных культурных и интеллектуальных преобразований, и стал одной из доминирующих философских систем в греческом и римском мирах (Robertson, 2010).

Развитие философской школы стоиков было динамичным процессом, который развивался на протяжении нескольких столетий, начиная с начала III в. до н. э. и продолжаясь в римский период.

Ранние стоики, включая Зенона, Клеанфа и Хрисиппа, создали всеобъемлющую философскую систему, охватывающую логику, физику и этику. Они подчеркивали важность жизни в согласии с природой и разумом и рассматривали добродетели – мудрость, мужество, справедливость и самоконтроль – как путь к достижению эвдемонии, то есть хорошо прожитой жизни (Robertson, 2010).

Стоицизм приобрел значительную популярность в Риме, где его приняли и развивали такие влиятельные фигуры, как Сенека, Эпиктет и Марк Аврелий. Практический характер философии стоиков, с ее акцентом на жизнестойкость и добродетель, перекликался с римскими ценностями и рассматривался как руководство к личному поведению и управлению.

В ходе своего развития стоицизм эволюционировал для решения различных философских проблем, включая скептицизм и природу знания. Такие стоики, как Хрисипп, внесли свой вклад в логику и эпистемологию, в то время как Панетий и Посидоний адаптировали идеи стоиков к чувствам римлян, делая упор на моральную философию и естественные науки.

Со временем стоицизм взаимодействовал с другими философскими школами, включая платонизм и аристотелизм, и оказал влияние на раннехристианскую мысль. Стоические концепции естественного права и универсального разума были интегрированы в философию Средневековья и Возрождения, способствуя дискуссиям об этике, политике и природе человека (Robertson, 2010).

Стоицизм пережил несколько новых всплесков интереса к нему, особенно в эпоху Возрождения и в наше время, когда его акцент на рациональность и эмоциональную устойчивость продолжает вызывать интерес. Современный стоицизм адаптирует древние принципы для решения актуальных психологических и философских проблем (Irvine, 2009; Pigliucci, 2017; Robertson, 2010).

Стоицизм тесно связан с когнитивно-поведенческой терапией, поскольку оба они разделяют основополагающие принципы, которые фокусируются на роли познания во влиянии на эмоции и поведение. Рассмотрим ключевые связи между стоицизмом и КПТ.

– Когнитивное дистанцирование.

Одной из основных идей стоицизма, сформулированной такими философами, как Эпиктет, является представление о том, что «людей беспокоят не вещи, а их взгляды на вещи» (Эпиктет, «Энхиридион»). Эта идея напрямую отражена в КПТ, где основное внимание уделяется выявлению и преодолению дисфункциональных мыслей и иррациональных убеждений, которые приводят к возникновению неадаптивных негативных эмоций и, как следствие, становятся

причиной возникновения и сохранения психических расстройств. Техники КПТ, такие как когнитивный анализ и когнитивная реструктуризация, призваны помочь людям отделить свои мысли от событий – процесс, известный как когнитивное дистанцирование, подробно описанный А. Беком еще в 60-е гг. XX в. и который Шефтсбери назвал «суверенным принципом» стоицизма (Beck, 1979).

– Дихотомия контроля.

Стоицизм подчеркивает дихотомию контроля, которая предполагает различие между тем, что находится в пределах нашего контроля, и тем, что нет. Этот принцип помогает людям сосредоточиться на своих реакциях и установках, а не на внешних, не зависящих от них событиях. КПТ воплощает эту идею, поощряя клиентов сосредоточиться на изменении своих мыслей и поведения, которые находятся под их контролем, а не пытаться изменить внешние обстоятельства.

– Эмоциональная регуляция.

И стоицизм, и КПТ подчеркивают важность рационального мышления в регулировании эмоций. Стоики верили, что добродетель и рациональный склад ума ведут к спокойной жизни. Аналогичным образом КПТ направлена на то, чтобы помочь людям научиться управлять своими эмоциями путем изменения образа мыслей, тем самым уменьшая причины избыточной тревоги и депрессии. Стоики исповедуют так называемое стоическое принятие и индифферентность, что означает не апатию, а свободу от иррациональной страсти. Таким образом, внешние события рассматриваются ими бесстрастно, без привязки к ним сильных, связывающих ценностей или эмоций.

– Философия как любовь к мудрости.

Слово «философия» в прямом переводе и означает «любовь к мудрости». Что для стоиков было наполнено особым смыслом. Философия определяется как особая форма познания и система знаний об общих характеристиках, понятиях и принципах действительности, или бытия, а также о бытии человека и об отношениях его с окружающим миром. Что также использовалось стоиками не только в качестве общих рассуждений, но и как руководство для жизни и деятельности. В практическом плане характерное для стоиков сопоставление последствий разных линий поведения – когда человек заранее представляет себе возможные варианты действий и их результаты, чаще всего сравнивая поступки, продиктованные разрушительными страстями, с действиями, согласованными с мудростью и добродетелью, – можно сравнить с функциональным анализом или анализом затрат и выгод, применяемым в КПТ.

– Осознанность и сосредоточенность на настоящем.

Стоицизм включает в себя практики, близкие к осознанности, такие как сосредоточение внимания на настоящем моменте и принятие вещей такими, какие они есть. Это согласуется с использованием техник, основанных на осознанности, которые помогают людям лучше осознавать свои мысли и чувства без осуждения, способствуя эмоциональной устойчивости и благополучию. Одной из таких техник является стоическая внимательность, или просоche (prosoche – «внимание»), посредством которой стоики поддерживают постоянное внимание к своим собственным произвольным мыслям и действиям и, в частности, к различию между ними и внешними событиями или автоматическими мыслями. В качестве примера еще одной техники осознанности можно привести созерцание «здесь и сейчас» – тему, особо подчеркиваемую во всех медитациях Марка Аврелия, которая предполагает сосредоточение внимания на настоящем моменте, отчасти потому, что это составляет наш локус контроля.

– Философские корни психотерапии.



Альберт Эллис, известный психолог и основатель рационально-эмотивно-поведенческой терапии

Альберт Эллис (1913–2007) – влиятельный американский психолог, разработавший в 1950-х гг. рационально-эмотивно-поведенческую терапию (РЭПТ), а также основатель когнитивно-поведенческой терапии Аарон Бек открыто признавали влияние философии стоицизма на их терапевтические подходы (Albert Ellis Institute, 2024; Beck, 1979). Рационально-эмотивно-поведенческая терапия А. Эллиса и когнитивно-поведенческая терапия А. Бека основаны на идеях стоицизма, которые помогают людям бросить вызов иррациональным убеждениям и развить более здоровые когнитивные модели. Стоицизм оказал значительное влияние на развитие КПТ, обеспечив философскую основу, подчеркивающую силу рационального мышления в управлении эмоциями и поведением. Интеграция принципов стоицизма в методы КПТ продолжает предлагать эффективные стратегии улучшения психического здоровья и благополучия.

Предлагаем несколько цитат из этих философов, иллюстрирующих их связь с КПТ. Сенека подчеркивал важность замены дезадаптивных эмоциональных реакций адаптивными с рациональными для них основаниями в функциональном варианте мышления. Он писал: «Лучший план состоит в том, чтобы сразу же отвергнуть первые побуждения к гневу, сопротивляться самому его зарождению и заботиться о том, чтобы не поддаться ему: ибо, если однажды он начнет увлекать нас, будет трудно вернуться к здоровому состоянию» (Seneca, 2024). Слова Сенеки согласуются с тем, что КПТ сосредоточена на распознавании и модификации автоматических дисфункциональных мыслей и схем для предотвращения эмоциональной эскалации (Beck J. S., 2020).

В своем эссе «О краткости жизни» Сенека советовал: «Откладывать дела на потом – это самая большая трата жизни: она отнимает у нас каждый день по мере его наступления и лишает нас настоящего, обещая будущее. Самое большое препятствие в жизни – это ожидание, которое зависит от завтрашнего дня и упускает сегодняшний» (Seneca, 2024). Это отражает акцент КПТ на осознанности и сосредоточении на настоящем моменте, что помогает уменьшить беспокойство, стресс и прокрастинацию (Beck J. S., 2020).

Эпиктет, как известно, сказал: «Счастье и свобода начинаются с ясного понимания одного принципа: некоторые вещи находятся под нашим контролем, а некоторые – нет» (Epictetus, 2025). Этот принцип является основополагающим в КПТ, которая поощряет

людей сосредотачиваться на том, что они могут контролировать – на своих мыслях и реакциях, – а не на внешних обстоятельствах (Robertson, 2010).

Эпиктет также учил: «Людей расстраивают не сами вещи, а их суждения об этих вещах» (Epictetus, 2025). Эта идея является центральной в КПТ, которая помогает людям переосмыслить дисфункциональные мысли и специфику восприятия, использовать адаптивное мышление и свои сильные стороны, чтобы улучшить эмоциональные реакции и свое состояние (Beck, 1979; Beck J. S., 2020).

Марк Аврелий подчеркивал важность мыслей для определения счастья: «Счастье вашей жизни зависит от качества ваших мыслей» (цит. по: Robertson, 2010). Это согласуется с тем, что КПТ уделяет особое внимание когнитивной реструктуризации, направленной на улучшение психического благополучия путем развития реалистичных позитивных и адаптивных рациональных моделей мышления (Beck J. S., 2020).

Он также писал: «Вы имеете власть над своим разумом, а не над внешними событиями. Осознайте это, и вы обретете силу» (цит. по: Robertson, 2010). Это отражает подход КПТ, направленный на то, чтобы помочь людям изменить свой внутренний диалог и эффективно справляться с дистрессом, неадаптивными эмоциями, избыточными физиологическими реакциями и проблемным поведением, создающим дополнительные сложности (Beck J. S., 2020).

В современном движении стоицизма Дональд Робертсон является видной фигурой, и он подробно исследовал связи между стоицизмом и КПТ. В своей книге «Философия когнитивно-поведенческой терапии» Робертсон обсуждает, как стоические техники могут быть интегрированы в практику КПТ. Он подчеркивает, что стоики уделяют особое внимание рациональному мышлению и эмоциональной устойчивости, что согласуется с различными методами КПТ. Робертсон выступает за использование упражнений стоиков, таких как медитация «Взгляд сверху»¹¹, чтобы помочь людям обрести перспективу в жизни и справиться с дистрессом.

Другой современный стоик – Райан Холидей – известный писатель, сыгравший значительную роль в популяризации стоицизма среди современной аудитории. Его книги, такие как «Препятствие – это путь» и «Эго – враг», основаны на концепциях стоицизма и содержат практические советы для личного и профессионального роста (Holiday, 2014; Holiday, 2016). В своей работе Холидей подчеркивает стоическую идею превращения невзгод в преимущество, что согласуется с направленностью КПТ на когнитивную перестройку для решения проблем (Beck J. S., 2020).

Философ, известный своей способностью воплощать философию стоиков в практические советы для современной жизни, – Уильям Б. Ирвин. Его книга «Руководство по хорошей жизни: древнее искусство стоической радости» предлагает понимание того, как принципы стоицизма могут быть использованы для развития полноценной и безмятежной жизни. В своей

¹¹ Медитация «Взгляд сверху» (также известная как «Взгляд с высоты» или «Взгляд из космоса») – это техника, которую практиковали древние стоики, такие как Марк Аврелий и Сенека. Цель этой медитации – помочь человеку взглянуть на свою жизнь и проблемы с более широкой, космической перспективы. Вот как ее можно практиковать: Найдите тихое, спокойное место, где вас никто не побеспокоит. Сядьте в удобную позу, закройте глаза. Начните с нескольких глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоить ум. Представьте, что вы начинаете подниматься вверх, как будто вы смотрите на себя с высоты птичьего полета. Визуализируйте свое непосредственное окружение – комнату, здание, в котором вы находитесь. Продолжайте подниматься выше, представляя свой город, регион, страну. Обратите внимание, насколько малыми и незначительными кажутся отдельные здания и улицы с этой высоты. Поднимитесь еще выше, представляя всю планету Земля, плывущую в космосе. Отметьте, насколько мала и хрупка наша планета в масштабах Вселенной. Из этой космической перспективы подумайте о своей жизни, своих проблемах и заботах. Осознайте, насколько мелкими и преходящими они могут быть в масштабах космоса и вечности. Почувствуйте связь со всем человечеством, с природой, со Вселенной. Ощутите себя частью чего-то большего. Когда будете готовы, начните постепенно «спускаться» обратно, визуализируя планету, свою страну, город, здание, комнату. Откройте глаза. Эта медитация может помочь обрести чувство перспективы, снизить дистресс и тревогу, связанные с повседневными проблемами. Она напоминает нам о том, что многие наши заботы не так значительны в масштабе Вселенной, и побуждает сосредоточиться на том, что действительно важно. Регулярная практика «Взгляд сверху» может способствовать развитию мудрости, спокойствия и устойчивости перед лицом жизненных трудностей.

работе Ирвин подчеркивает важность рационального мышления и эмоциональной регуляции, которые являются ключевыми элементами как стоицизма, так и КПТ (Irvine, 2009).

Выдающийся современный философ-стоик, сыгравший значительную роль в возрождении стоицизма в наше время, – Массимо Пильюччи. Будучи профессором философии в Городском колледже Нью-Йорка, Пильюччи посвятил большую часть своей работы интерпретации и применению принципов стоицизма таким образом, чтобы они были актуальны в современной жизни. Его вклад помог соединить древнюю философию стоиков с современными практиками, включая ее связь с когнитивно-поведенческой терапией. Пильюччи делает акцент на практическом применении стоицизма, подчеркивая его важность в преодолении жизненных невзгод. Он выступает за развитие добродетелей стоиков – мудрости, мужества, справедливости и умеренности – как средств достижения личностного роста и жизнестойкости. Эти достоинства, утверждает он, могут помочь людям справляться со сложными ситуациями хладнокровно и рационально, что аналогично целям КПТ (Pigliucci, 2017).

Направляемое открытие Аарона Бека

Направляемое открытие (guided discovery) – это техника в рамках КПТ, которая предполагает совместную работу терапевта и клиента для изучения и понимания мыслей и убеждений клиента. Этот подход основан на когнитивной теории, разработанной Аароном Беком в 1960-х и 1970-х гг. (Beck, 1979). Первоначальная работа Бека была сосредоточена на выявлении и преодолении негативных автоматических мыслей, которые способствуют различным проблемам человека, включая и психоэмоциональные нарушения, и психические расстройства, особенно у людей, страдающих депрессией и тревожными расстройствами (Beck et al., 1979).



Доктор Аарон Бек, основатель когнитивной терапии

Бек заметил, что его пациенты часто придерживались искаженных убеждений, которые не были основаны на реальном положении дел, что приводило к негативным эмоциональным состояниям. Он утверждал, что, помогая пациентам раскрыть и переоценить эти убеждения, они могли бы достичь более сбалансированного и реалистичного мышления, тем самым улучшая свое эмоциональное благополучие (Beck, 1979).

Направляемое открытие характеризуется совместным с терапевтом исследованием состояния клиента и сократовским подходом, при котором терапевты используют открытые вопросы, чтобы помочь клиентам исследовать свои мысли и убеждения. Процесс включает в себя несколько ключевых компонентов:

- совместный эмпиризм: терапевт и клиент работают вместе, чтобы исследовать обоснованность и полезность мыслей клиента. Это побуждает клиентов рассматривать свои убеждения как гипотезы, которые можно проверить и оценить (Beck J. S., 2020);

- сократовское вопрошание: терапевты используют продуманные открытые вопросы, способствующие более глубокому осмыслению и исследованию опыта и убеждений клиента. Этот метод побуждает клиентов критически мыслить и самостоятельно разрабатывать идеи (Beck J. S., 2020);

- самопознание: конечная цель направляемого открытия заключается в том, чтобы клиенты сами пришли к своим собственным идеям и решениям. Подобно максиме «Познай самого себя», начертанной на храме Аполлона в Дельфах, направляемое открытие также нацелено на

то, чтобы человек лучше понял себя, свое мышление и поведение. Способствуя самопознанию, клиенты обретают более глубокое и устойчивое понимание своих проблем, что приводит к значимым изменениям (Beck J. S., 2020).

Направляемое открытие стало краеугольным камнем КПТ, продемонстрировав свою эффективность в терапии широкого спектра психических расстройств, включая тревогу, депрессию, злоупотребление психоактивными и многими другими веществами (Beck J. S., 2020). Эта методика расширяет возможности клиентов, способствуя самоосознанию и критическому мышлению, позволяя им развивать более адаптивные способы мышления и поведения.

Успех метода направляемого открытия в КПТ можно объяснить его внимательным отношением к потребностям и чувствам клиента и сотрудничеством терапевта и клиента. Поощряя клиентов к активному участию в их терапевтическом путешествии, метод направляемого открытия развивает чувство автономии и сопричастности к процессу, что приводит к более устойчивым результатам.

Обсуждение

КПТ-терапевт: Итак, Логик, мы завершили главу об истоках когнитивно-поведенческой терапии в древнегреческой философии. Как Вы оцениваете наш труд?

Логик: Я считаю, что нам удалось провести глубокий анализ связей между древнегреческой философией и современной КПТ. Особенно впечатляет то, как идеи Сократа, Платона, Аристотеля, эпикурейцев и стоиков нашли отражение в принципах КПТ.

КПТ-терапевт: Согласен. Мы показали, что многие ключевые концепции КПТ имеют глубокие философские корни. Например, сократовский метод явно перекликается с техникой направляемого открытия Аарона Бека.

Логик: Действительно. А идея Эпиктета о том, что «людей беспокоят не вещи, а их взгляды на вещи», прямо соотносится с основным принципом КПТ о влиянии когнитивных процессов на эмоции и поведение.

КПТ-терапевт: Верно подмечено. Кстати, я хотел бы привести пример того, как я могу использовать материал этой главы в своей практике. Недавно ко мне обратился клиент с проблемой тревожности. Используя идеи стоиков о дихотомии контроля, я помог ему разделить события на те, которые он может контролировать, и те, которые вне его контроля.

Логик: Интересно. Как именно Вы это сделали?

КПТ-терапевт: Мы составили список ситуаций, вызывающих у него тревогу, а затем проанализировали каждую из них, определяя, что находится под его контролем, а что нет. Это помогло клиенту сосредоточиться на том, что он может изменить, и принять то, что изменить нельзя. Такой подход значительно снизил уровень его тревожности.

Логик: Это прекрасный пример практического применения древней мудрости в современной терапии. А как Вы используете идеи эпикурейцев?

КПТ-терапевт: Философия эпикурейцев о простых удовольствиях и жизни в настоящем моменте отлично работает при лечении депрессии. Я часто прошу клиентов быть внимательнее к тому, что дарит им хотя бы мгновение радости или интереса, а также вести дневник благодарности, отмечая эти простые радости каждого дня. Это помогает им тренировать переключение внимания с негативных мыслей на позитивные аспекты жизни.

Логик: Очень интересно. Получается, что древнегреческая философия не только лежит в основе КПТ, но и продолжает обогащать ее практическими инструментами.

КПТ-терапевт: Именно так. Жемчужины мудрости античных философов являются ценнейшим ресурсом человечества и терапии. Знание философских корней КПТ помогает мне лучше и более доходчиво объяснять клиентам принципы психотерапии и повышает их мотивацию к работе над собой. Когда люди понимают, что эти идеи прошли проверку временем, они больше доверяют процессу терапии.

Логик: Это важное наблюдение. Подводя итог, можно сказать, что эта глава не только раскрывает исторические связи, но и демонстрирует актуальность древней мудрости для современной психотерапии.

КПТ-терапевт: Абсолютно верно. Мы показали, что КПТ – это не просто набор техник, а глубоко обоснованный подход, опирающийся на многовековую философскую традицию. Это придает нашей работе дополнительную глубину и смысл.

Логик: Согласна. Надеюсь, что данная глава поможет как практикующим КПТ-терапевтам, так и их клиентам лучше понять и оценить богатое наследие, на котором основана эта терапия.

КПТ-терапевт: Несомненно. Спасибо Вам за плодотворное сотрудничество. Думаю, мы создали действительно ценный материал, который будет полезен многим.

Логик: И Вам спасибо. Было очень интересно работать над этой темой. Надеюсь, наше сотрудничество продолжится и в будущем.

Список литературы

1. Денисова В. Г., Ковпак Д. В. Логические основания когнитивно-поведенческой психотерапии // Вестник психофизиологии, 2023. № 1. – С. 68–79.
2. Реале Дж., Антисери Д. Западная философия от истоков до наших дней: текст / Пер. с итал. С. Мальцевой; науч. ред. Э. Соколов. – М.: Наука, 1994.
3. Albert Ellis Institute. About Albert Ellis, PhD [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://albertellis.org/about-albert-ellis-phd/about-aei/>
4. Aristotle. Metaphysics / Translated by W.D. Ross. – Oxford: Oxford University Press, 1924. – Vol. 1.
5. Beck A.T. Cognitive therapy and the emotional disorders. – New York: International Universities Press, 1979.
6. Beck A.T., Rush J., Shaw B., Emery G. Cognitive therapy of depression. – New York: Guilford Press, 1979.
7. Beck J.S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond / 3rd ed. – New York: The Guilford Press, 2020.
8. Epictetus. Enchiridion: translation from ancient Greek into English by George Long [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://archive.org/details/discrsepictetus00epiciala>.
9. Guthrie W.K. C. A History of Greek Philosophy: Vol. 1. The Earlier Presocratics and the Pythagoreans. – Cambridge: Cambridge University Press, 1978.
10. Guthrie W.K. C. Socrates / Cambridge: Cambridge University Press, 1971.
11. Holiday R. Ego Is the Enemy. – New York: Portfolio, Penguin, 2016.
12. Holiday R. The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph. – London: Profile Books, 2014.
13. Irvine W.B. A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy. – Oxford: Oxford University Press, 2009.
14. Pigliucci M. How to be a Stoic: Ancient Wisdom for Modern Living. – London: Ebury Publishing, 2017.
15. Plato. The Republic / Translated by Benjamin Jowett [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gutenberg.org/files/1497/1497-h/1497-h.htm>.
16. Robertson D. The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy. – London: Karnac Books, 2010.
17. Seneca. On Anger: from Minor Dialogs Together with the Dialog «On Clemency»; translated by Aubrey Stewart / Bohn's Classical Library Edition; London, George Bell and Sons, 1900 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://en.wikisource.org/wiki/Of_Anger.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.