

**КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ
И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД
В ПСИХОТЕРАПИИ: АРГУМЕНТАЦИЯ
МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЙ КОНГРУЭНТНОСТИ**

**CULTURAL-HISTORICAL THEORY
AND COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH
IN PSYCHOTHERAPY: ARGUMENTATION
OF METHODOLOGICAL CONGRUENCE**

*Д. Г. Дьяков,
кандидат психологических наук, доцент,
Институт психологии БГПУ (Минск, Беларусь)*

*D. G. Dyakov,
PhD in Psychology, associate Professor
The Institute of Psychology of BSPU (Minsk, Belarus)*

Аннотация. В статье обосновывается положение о том, что методологические основания культурно-исторического подхода и когнитивно-поведенческой психотерапии обнаруживают единообразие в представлениях об объекте, методе и единице анализа психики. Доказывается, что в когнитивно-поведенческой психотерапии объективируются основные положения культурно-исторического подхода: идея о динамически развивающемся единстве интеллекта и аффекта, центральной роли культурного опосредствования и интериоризации этого механизма в динамике развития личности.

Ключевые слова: культурно-историческая психология; когнитивно-поведенческий подход в психотерапии; единица анализа психики; объект; метод.

Annotation. The article argues for the position that the methodology of the cultural-historical approach and cognitive-behavioral psychotherapy reveals congruence in the ideas about the object, method and unit of psyche analysis. It is proved that cognitive-behavioral therapy implements the main ideas of the cultural-historical approach: the idea of a dynamically developing unity of intelligence and affect, the central role of cultural mediation of mental activity and its internalization in the dynamics of personality development.

Keywords: cultural-historical psychology; cognitive-behavioral approach; psyche analysis unit; object; method.

В специальной литературе периодически появляются предположения, что методологическим базисом когнитивно-поведенческой терапии является культурно-исторический подход в психологии. Так, например, Д. Мейхенбаум, один из ведущих когнитивных психотерапевтов XX века, отмечал, что «...повлияли на развитие КБТ, в особенности детской, работы советского психолога Льва Выготского и его ученика А. Лурия... предложенные ими модели социализации и интериоризации стали теоретической базой для развития детской когнитивно-бихевиоральной модификации» [19, с. 18]. Смыслообразующие для когнитивно-поведенческой психотерапии позиции в работах Л. С. Выготского обнаруживает известный последователь «Моцарта в психологии» Дж. Вертч: «Возникновение способности к саморегуляции в онтогенезе – центральная тема работ Выготского и его последователей... Его идеи о саморегуляции могут быть правильно поняты, только если мы проводим генетический анализ, восходящий к истокам саморегуляции» [21, с. 66]. Большое внимание общим в методологическом отношении позициям культурно-исторической психологии и когнитивно-поведенческого подхода уделяется А. Б. Холмогоровой [14; 15; 16].

В настоящей работе представлены результаты проверки предположения о том, что современная когнитивно-поведенческая терапия опирается в основных своих позициях на теоретико-методологические основания культурно-исторического подхода.

Прежде всего, следует сказать о едином методологическом контексте этих подходов – неклассическом типе рациональности. Как культурно-историческая психология, так и современный Оксфордский вариант когнитивно-поведенческой психотерапии реализуют неклассический тип рациональности в психологии [10; 13; 22]. Как в случае с культурно-исторической психологией, так и с когнитивно-поведенческим подходом мы имеем дело с признанием холистичности психики человека, отказом от атомистического элементаристского взгляда на ее устройство. С точки зрения Л. С. Выготского, неверно и непродуктивно, исследуя психику, делить ее на обособленные части, по аналогии с тем, как

некорректным является изучение свойств воды путем разделения ее на кислород и водород [3]. Именно такая методологическая позиция приводит позднего Л. С. Выготского к обоснованию переживания в качестве единицы анализа психического, а значения – в качестве единицы речевого мышления (в ранний период его творчества). Неклассичность рациональности, в которой фундируются культурно-исторический и когнитивно-поведенческий подходы, обуславливает единообразие понимания объекта изучения, а также закономерностей его изменений. Как в первом, так и во втором случае, объект понимается не атомистично, но холистично. Точно так же, как Л. С. Выготский понимал нормативное устройство психики в динамически изменяющемся единстве аффекта и интеллекта, в когнитивно-поведенческой терапии психика рассматривается интеракционистски, в единстве эмоций, мыслей, физиологических реакций и поведения [1; 2; 9; 17; 18]. Более того, следует отметить и характерную для неклассического типа рациональности критику линейного детерминизма в определении психических явлений в методологическом поле этих направлений. Так, в случае с культурно-исторической психологией преобладает так называемый телеологический детерминизм, сутью которого в теории Л. С. Выготского является то, что важно искать не столько причины, определяющие развитие психики ребёнка, сколько те социокультурные задачи, решение которых определяет цели его развития [4; 5]. В случае с когнитивно-поведенческим подходом мы имеем дело с кольцевым типом нелинейного детерминизма, выражающегося в том, что современный КПП, в его Оксфордском варианте, предполагает опору на идею поддерживающих циклов, в которых человек самостоятельно, но не всегда осознавая это, поддерживает существование проблемы своими собственными способами мышления и поведения. Такой поддерживающий цикл включает, как правило, когнитивный, аффективный и поведенческий аспекты проблемы и замыкается на когнитивном искажении либо контрпродуктивных поведенческих паттернах [20; 22].

Помимо единообразия в понимании объекта, культурно-исторический и когнитивно-поведенческий подходы близки и в понимании метода изучения психики. Более того, это понимание в значительной степени единообразно, хотя внешне может показаться, что это не совсем так. Действительно, в культурно-исторической психологии методом познания и развития личности является генетико-моделирующий эксперимент. Психолог моделирует психику, забрасывая «зерно в будущее», «зерно» из которого впоследствии вырастают необходимые психологические новообразования. Подобная ситуация наблюдается и в когнитивно-поведенческом подходе. Как в том, так и другом случае, мы создаем экспериментальную ситуацию для перестройки психики, развития новых способов осмысления действительности и, соответственно, новых способов опосредствования эмоционального отношения к этой действительности. Как и в формирующем эксперименте Л. С. Выготского, сначала в межличностном пространстве мы создаем условия для формирования новых способов когнитивного отношения человека к действительности и её содержанию, а затем даем человеку возможность реализовывать эти способы самостоятельно. Другими словами, мы точно так же осуществляем генетико-моделирующий эксперимент, направленный на формирование новых способов мышления, поведения в когнитивно-поведенческой терапии, как делаем это и в культурно-исторической психологии [1; 4; 6; 9; 12; 22].

Еще одним краеугольным камнем любой теории является проблема единиц анализа психики, которая всегда оставалась одной из наиболее острых в психологии. «Единица анализа психики» – понятие, которое трактовалось в динамике развития психологической науки по-разному. В «довыготскианскую» эпоху единицей анализа принято было считать простейшую часть, на которую можно разложить психологическое явление. Так, в направлениях классического типа в качестве единицы анализа психического выступали, как правило, элементарные психические явления: «простейшие ощущения в ассоцианизме, реакции в реактологии, рефлексy в рефлексологии, поведен-

ческие акты в бихевиоризме, интеллектуальные операции в теории Ж. Пиаже» [9, с. 107].

В неклассическую эпоху представления о единицах анализа психики радикально изменяются. Неклассическая психология, положившая в основу принцип невозможности сведения целого к совокупности его частей, обращается к единицам анализа психического, вмещающим системные особенности исследуемого предмета как целого [9]. В качестве примеров такого подхода к решению проблемы единицы анализа психики можно анализировать структурные отношения, формирующиеся между фигурой и фоном, рассматриваемые как единицы анализа психики в гештальтпсихологии [9, с. 107–108]. Наиболее конструктивно к решению проблемы единиц анализа психики, как нам представляется, подошел Л. С. Выготский, который предложил изменить трактовку этого понятия, разграничив анализ по элементам и по единицам [9]. Анализ по единицам, в отличие от анализа по элементам, с точки зрения Л. С. Выготского, предполагает вычленение в изучаемом объекте некоторых содержательных единиц, которые включают в себя значимые свойства объекта как целого. Согласно Л. С. Выготскому, анализ по элементам не позволяет получить полноценные представления об объекте как психологической целостности. В отличие от последнего, анализ по единицам, по мнению ученого, предполагает обращение к психологическим структурам, сообщаемым нам информацию о системе как целом. Л. С. Выготский в качестве единицы анализа психического, как уже отмечено, последовательно рассматривал «сначала значение, а затем, на более позднем этапе своей деятельности, значащее переживание человека» [9, с. 108].

Переживание рассматривалось Л. С. Выготским как динамическое единство интеллекта и аффекта [7]. В когнитивно-поведенческом подходе единицей анализа психики, так же как и в теории Л. С. Выготского, становится единство когнитивного и эмоционального [15]. Мысли и убеждения субъекта не рассматриваются в КПП в отрыве от интерактивной системы, частью которой они являются. Их значимость определяется именно в

контексте их влияния на эмоциональное состояние человека, его физиологические ощущения и поведение [1; 2; 16; 20].

Здесь я бы хотел обратиться к ещё одной важной позиции, которая постулируется как магистральная методологическая посылка в теории Л. С. Выготского и реализуется в полной мере в когнитивно-поведенческой терапии, – это представление о способе организации взаимосвязи аффекта и интеллекта. Так, Л. С. Выготский, в отличие от его предшественников, а также многих современных исследователей и практиков, понимавших проблему более статично, рассматривал эти отношения как динамически развивающиеся. Причем в динамике развития человека доля и роль интеллекта в этой взаимосвязи растет: «В ходе развития изменяются не столько свойства и строение интеллекта и аффекта, сколько отношения между ними... переход от низших к высшим аффективным образованиям непосредственно связан с изменением отношений между аффектом и интеллектом» [5, с. 255]. Согласно Л. С. Выготскому, взрослую развитую личность отличает умение управлять своим аффектом: «Мышление может быть рабом страстей, их слугой, но может быть и их господином» [5, с. 255]. Если обратиться к репрезентации идеи о способах взаимодействия интеллекта и аффекта в разных психотерапевтических подходах, то можно обнаружить, что, например, в психоанализе первичен аффект, и влечение, перефразируя З. Фрейда, это «лошадь», которая несёт субъекта, несмотря на его, преимущественно, тщетные попытки к когнитивной организации этого движения. Если в бихевиоризме вопрос взаимоотношения интеллекта и аффекта вообще не находится в ряду центральных проблем, то в когнитивно-поведенческом подходе мы наблюдаем иную ситуацию. Так, если на начальном этапе, в период становления глубинных эмоциональных схем, которые определяют способы осмысления человеком ситуации, обнаруживает себя доминирование аффекта, то в дальнейшем, в результате когнитивно-поведенческой терапии, то есть в результате определённым образом организованного развития человека, интеллект становится ведущим компонентом этого единства и подчиняет себе аффект. Таким образом, в обоих

случаях развитие заключается в изменении соотношения интеллекта и аффекта, характера их взаимосвязи, в направлении от преобладающего влияния на поведение человека его аффекта, детерминации когнитивных проявлений, к доминированию интеллектуальных процессов и к их определяющему влиянию на аффект.

Таким образом, центральной целью когнитивно-поведенческой психотерапии становится совершенствование когнитивных процессов для более эффективного регулирования эмоциональной сферы и поведения. Следовательно, можно уверенно утверждать, что когнитивная психотерапия на практике воплощает один из центральных тезисов Л. С. Выготского о динамической структуре переживания как единства интеллекта и аффекта и о необходимости специальным образом организованной и определенно направленной обучающей работы, нацеленной на становление ведущей роли когнитивного компонента в этом единстве.

Еще одной важной методологической позицией, в рамках которой когнитивно-поведенческая терапия видится практическим воплощением культурно-исторической теории, является идея опосредствования. Так, в культурно-исторической психологии последнее выражается в использовании культурно-сформированных средств, структурно и содержательно изменяющих функционирование психики в направлении ее эволюции от натуральной к социальной форме [4]. В когнитивно-поведенческом подходе развитие психики также базируется на включении в структуру психических процессов человека, в первую очередь мышления и памяти, новых культурных по своему происхождению средств, таких как способы обращения со своими мыслями, автобиографическим опытом, инструменты эмоциональной саморегуляции [42]. Во многих интерпретациях теории Л. С. Выготского можно увидеть сведение таких культурных орудий к знакам, но ученый четко указывает, что знаки являются лишь одним из вариантов таких культурных орудий [4]. Главный смысл идеи основателя культурно-исторической теории, как нам представляется, заключается как раз в том, что человек в

ходе трансформации психических процессов, их превращения из натуральных в высшие (или социокультурные) переходит к использованию культурно-генетических средств, созданных человечеством. Способы управления мышлением, его оптимизации, проверки когниций, методы выявления когнитивных искажений, моделирования поведенческих изменений, способы эмоциональной саморегуляции можно с уверенностью рассматривать в качестве культурных средств оптимизации психических процессов и поведения человека, формирования субъектности, т.е. осознанности и произвольности по отношению к этим процессам [4; 5; 6].

Еще одной позицией, методологически интегрирующей рассматриваемые подходы, является идея интериоризации психической активности субъекта и реорганизации ее из интерпсихической в интрапсихическую. У Л. С. Выготского это выражается в «овнутривании» интерперсональных по форме и изначальным функциям процессов [4; 5; 6]. В когнитивной модели А. Бека идея интериоризации конкретизируется в представлении о работе по созданию условий для интернализации изначальное интерперсональных способов рефлексии, осуществляемых при помощи диалога сократического типа, направленного на тестирование когниций различного уровня [1; 2].

Таким образом, в методологии когнитивно-поведенческой модели, так же как и культурно-исторического подхода, развитие реализуется в освоении и «овнутривании» культурных средств, орудий решения предметных, интеллектуальных и коммуникативных задач, овладения своим мышлением и деятельностью в целом. В обоих случаях эта цель реализуется в ходе специальным образом организованного обучения.

Метакогнитивная идея отношения к своим мыслям из трансцендентальной позиции, предложенная А. Беком, видится полностью созвучной идее рефлексивного мышления, активно разрабатывавшейся в культурно-исторической психологии во второй половине XX века [14]. Так же как навык метакогнитивного отношения к когнициям разного уровня формируется в КПТ в сократическом диалоге с терапевтом, форми-

рование способности к рефлексии реализуется в ходе осуществляемой совместно с «Другим» деятельности в русле культурно-исторического подхода. В категориальном поле культурно-исторической психологии такого рода работа опирается на становление и развитие системы внутренних действий, являющихся компонентами рефлексивного акта и выступающих в качестве внутренних инструментов управления когнитивными и, как следствие, эмоционально-волевыми процессами [7; 8; 16].

Важнейшим для культурно-исторической теории является понятие о «внутренней речи». Последняя, в отличие от внешней речи, с точки зрения Л. С. Выготского, имеет предикативный характер и не содержит всех необходимых для внешней речи структурных компонентов [4]. В теории А. Бека, которая легла в основу когнитивно-поведенческой модели, описываемому понятию, с известной степенью допущения, соответствует категория «автоматические мысли» [1; 2]. Так, в ходе своей терапевтической практики А. Бек обнаруживает существенную роль неосознаваемых когнитивных процессов, протекающих в форме свернутой внутренней речи, а также неподконтрольных зрительных образов в формировании депрессии [1]. Такие мысли характеризуются неподконтрольностью, быстротой и негативным влиянием на эмоциональное состояние субъекта. О роли фактически именно негативных автоматических мыслей в регуляции поведения и эмоциональных состояний, вместе со сложностью их фиксации в опыте Л. С. Выготский писал: «...человек всегда думает про себя: это никогда не остается без влияния на его поведение; внезапная перемена мыслей во время опыта всегда резко отзовется на всем поведении испытуемого. Но мы ничего не знаем о том, как учесть это влияние» [6, с. 79]. Развитие когнитивно-поведенческой модели позволяет нам не только учесть, но и специальным образом реорганизовать это влияние с целью улучшения эмоционального состояния человека.

Резюмируя, можно заключить, что с позиций культурно-исторической психологии психоэмоциональные проблемы и расстройства правомерно рассматривать как недостаток инструментов организации, а также саморегуляции психической и

поведенческой активности субъекта, а психотерапию – как деятельность, в процессе которой осуществляется специальным образом организованное возмещение соответствующего дефицита. Именно такая компенсация происходит в ходе когнитивно-поведенческой терапии. Методология культурно-исторического подхода и когнитивно-поведенческой психотерапии обнаруживает единообразие представлений об объекте, методе и единице анализа психического. В когнитивно-поведенческой терапии реализуются основные положения культурно-исторического подхода Л. С. Выготского: идея о динамически развивающемся единстве интеллекта и аффекта, центральной роли культурного опосредствования психической деятельности и его интериоризации в динамике развития личности.

Литература

1. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб. : Питер, 2003. – 301 с.
2. Бек, Дж. Когнитивная терапия: полное руководство / Дж. Бек. – М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
3. Выготский, Л. С. Исторический смысл психологического кризиса. Собр. соч. В 6-т. / Выготский Л.С. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 1. – 487 с.
4. Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 2. – 504 с.
5. Выготский, Л. С. Основы дефектологии. Собр. соч. в 6-т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 5. – 368 с.
6. Выготский, Л. С. Сознание как проблема психологии поведения. Собр. соч. в 6-т. / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1982. – Т. 1. – С. 79–98.
7. Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 4. – 400 с.
8. Гальперин, П. Я. Опыт изучения формирования умственных действий / П. Я. Гальперин // Вестник московского университета. Серия 14. Психология. – 2017. – №4. – С. 3–20.
9. Дьяков, Д. Г. Методология, теория и методы психологических исследований: учеб.-метод. комплекс / Д. Г. Дьяков. – Минск : БГПУ, 2019. – 220 с.

10. Кравцова, Е. Е. Психотерапия с позиций культурно-исторического подхода / Е. Е. Кравцова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2008. – № 3. – С. 15–27.
11. Зейгарник, Б. В. Патопсихология: учеб. пособие / Б. В. Зейгарник. – Москва : Академия, 2002. – 208 с.
12. Лубовский, Д. В. Методологические основы психологии. Хрестоматия / Д. В. Лубовский. – Москва : Смысл, 2008. – 314 с.
13. Пузырей, А. А. Культурно-историческая теория Л. С. Выготского и современная психология / А. А. Пузырей. – М. : Издательство Московского университета, 1986. – 118 с.
14. Холмогорова, А. Б. Философско-методологические аспекты когнитивной психотерапии / А. Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 3. – С. 7–28.
15. Холмогорова, А. Б. Значение культурно-исторической теории развития психики Л.С. Выготского для разработки современных моделей социального познания и методов психотерапии / А. Б. Холмогорова // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – № 3. – С. 58–92.
16. Холмогорова, А. Б. Когнитивная психотерапия А. Бека и культурно-историческая психология Л. С. Выготского / А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – Т. 19. – № 2. – С. 20–33.
17. Alford, B. The Integrative Power of Cognitive Therapy / B. Alford, A. Beck // The Guilford Press, 1998. – P. 117–128.
18. Beck, A. Cognitive therapy and the emotional disorders / A. Beck. – New York : International Universities Press, 1976. – 356 p.
19. Meichenbaum, D. H. Cognitive behavior modification: An integrative approach / D. H. Meichenbaum. – Plenum. New York, 1977. – 298 p.
20. Perris, C. The foundations of cognitive psychotherapy and its standing in relations to other psychotherapies. In: Cognitive Psychotherapy (theory and practice) / C. Perris, I. M. Blackburn, H. Perris // Springer Verlag, 1988. – P. 1–44.
21. Wertsch, J. From social interaction to higher psychological processes: a clarification and application of Vygotsky's theory / J. Wertsch // Human Development, 2008. – №51. – P. 66–79.
22. Westbrook, D. An introduction to cognitive behaviour therapy: skills and application / D. Westbrook, H. Kennerley, J. Kirk. – London: Sage Publications, 2007. – 296 p.