

**ВЫБОР ЗДРАВОГО СМЫСЛА
КАК «АЛЬФА И ОМЕГА» ТЕРАПИИ**

**CHOOSING COMMON SENSE
AS "ALPHA AND OMEGA" THERAPY**

*А. П. Лобанов,
доктор психологических наук,
профессор, РИВШ (Минск, Беларусь)*

*Н. В. Дроздова,
кандидат психологических наук,
доцент, РИВШ (Минск, Беларусь)*

*К. С. Жаранков,
кандидат медицинских наук, РИВШ (Минск, Беларусь)*

*A. P. Lobanov,
Doctor of Psychology, Professor, NIHE, (Minsk, Belarus)*

*N. V. Drozdova,
PhD in Psychology, Associate Professor, NIHE (Minsk, Belarus)*

*K. S. Gharankov,
PhD in Medicine, NIHE (Minsk, Belarus)*

Аннотация. В статье предложен когнитивный подход к КПТ. КПТ исходит из предположения, что психологические проблемы и нервно-психические расстройства вызваны нелогичными или нецелесообразными мыслями и убеждениями человека, а также дисфункциональными стереотипами его мышления, изменив которые, руководствуясь выбором здравого смысла, можно изменить эмоции и поведение и таким образом решить проблемы.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия; когнитивный подход; выбор; здравый смысл, эффективность.

Annotation. The paper proposes a cognitive approach to CBT. The CBT assumes that psychological problems and neuropsychiatric disorders are caused by illogical or impractical thoughts and beliefs of a person, as well as dysfunctional stereotypes of his thinking, changing which, guided by a choice of common sense, can change emotions and behavior and thus solve problems.

Keywords: cognitive behavioral therapy; cognitive approach; choice; common sense; effectiveness.

Когнитивно-поведенческая терапия является терапией выбора здравого смысла при многих психических расстройствах, исходит из предположения о том, что психические расстройства и психологические проблемы вызваны нелогичными или нецелесообразными (иррациональными, по А. Эллис) мыслями.

В основе дисфункции психики, как правило, находятся стереотипы, шаблоны и автоматизмы сознания, когда-то в опыте человека сыгравшие адаптационную роль, но утратившие миссию адекватной реакции на происходящее и закрепившиеся в поведении как привычный и «быстрый» паттерн. Автоматическая часть психики (Система 1, Д. Каннеман) – это своеобразный «плюсик в карму», приз, подарок, с которым трудно расстаться, потому, что он дает иллюзию контроля происходящего, экономит ресурсы и время.

КПТ приобретает эффективность, когда в психологическом пространстве терапевт-клиент актуализируется вопрос: «А если смысл не здравый?» Соответственно, сомнению подвергаются стереотипы мышления (автоматические мысли, А. Бек), что, в свою очередь, меняет всю картину когнитивно-эмоциональной интерпретации события. Как по-другому сделать, объяснить, сказать, поступить? Эта интенция позволяет увидеть альтернативу возможностей и сфокусироваться на выборе «нужных» из них.

Когнитивная стратегия выбора решения, которое является удовлетворительным (скорее, для клиента), а не оптимальным (скорее, для терапевта), хорошо иллюстрируется концепцией ограниченной рациональности (П. Саймон). Фоновые когнитивные искажения (А. Тверски, Д. Каннеман), недостаток времени и ресурсов вместе обеспечивают успех формулы здравого смысла.

Психология сегодня – это наука о ментальных репрезентациях в их символическом бытии. Репрезентация позволяет видеть нечто отсутствующее, при этом предполагается чёткое различие репрезентирующего субъекта и репрезентируемого объекта (Словарь, 1727). В природе нет цвета, но мы все его видим (репрезентируем). Земля вращается вокруг солнца (научный факт), но мы видим и репрезентируем обратную картину – Солнце вращается вокруг Земли.

Сознание определяет поведение. Изменяя мысли человека, мы неизбежно вторгаемся в сферу его поведения. Пример М. Хаузера: представьте, на земле лежит женщина, над ней сидит мужчина с ножом в руке, рядом бегают девочка и кричит «Помогите моей маме!».

Первая реакция – вызвать милицию. Какая вторая? Может, третья?

Проиллюстрируем ваш выбор (рисунок) [1, с. 6].

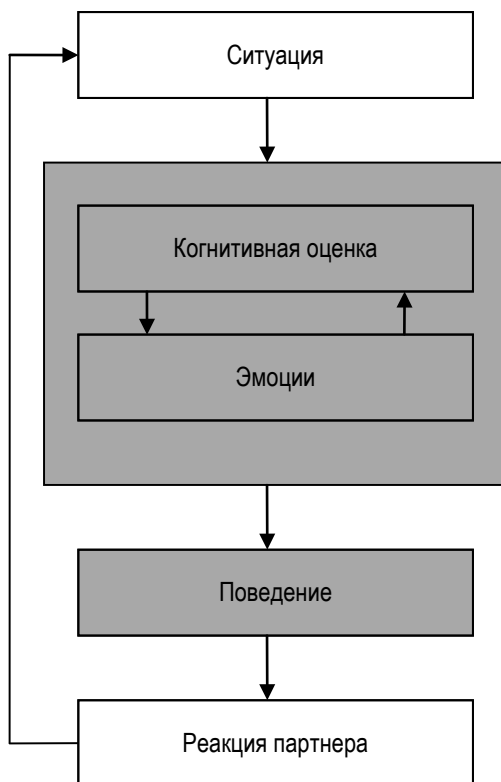


Рисунок – Когнитивная оценка эмоций.

Большой прямоугольник, включающий «когнитивную оценку» и «эмоции», символизирует происходящие внутри нас

процессы. Наше поведение – результат этих процессов, а его следствие – реакция партнёра по взаимодействию. Она, в свою очередь, создаёт новую ситуацию. Потому между «реакцией партнёра» и «ситуацией» Р. Хинш и С. Виттман нарисовали стрелку (обратная связь).

Две стрелки между «когнитивной оценкой» и «эмоциями» показывают, что обратная связь происходит и на этом уровне осознания. Всё, оттенённое на этой схеме (когнитивная оценка, эмоции и поведение), относится непосредственно к личности. Не оттенённые прямоугольники символизируют окружающую среду.

Модель может показаться абстрактной, но на практике она очень полезна. Вы готовы признать, что реагируете не на ситуацию саму по себе, ситуация только вызывает когнитивную оценку. Поэтому эмоции и реакция – это не прямые следствия ситуации. Они следуют из когнитивной оценки. Человек должен задуматься над своей когнитивной оценкой, перепроверить и изменить её по мере необходимости и, тем самым, изменить своё поведение (Р. Хинш и С. Виттман) [2].

Литература

1. Лобанов, А. П. Общая и когнитивная психология 6 учебное пособие / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. – 2-е изд., перераб. – Минск: РИВШ, 2020. – 206 с. : ил.
2. Хинш, Р. Уверенность в себе. Практическое руководство по тренингу / Р. Хинш, С. Виттман. – Харьков: Гуманитарный центр, 2015. – 184 с.