

"Вестник психофизиологии". 2024. № 3. С. 84-87
Psychophysiology News. 2024. No. 3. P. 84-87

Краткое сообщение
УДК 159.9.01 + 162.2
doi -

ВЫЯВЛЕНИЯ ЛОГИКИ В МЫШЛЕНИИ КЛИЕНТА С ДЕПРЕССИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ В РАМКАХ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Виктория Геннадьевна Денисова
Российская Федерация, Москва
Национальный исследовательский университет «Высшая Школа Экономики»
ORCID -
msc.denisova@mail.ru
© автора, НПЦ «ПСН», 2024

Аннотация. В статье обосновывается необходимость и польза выявления логики в мышлении клиента с депрессивной симптоматикой в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Автор отмечает, что одним из центральных положений теории КПТ, разработанной Аароном Бекем, является идея о том, что эмоции и поведение людей определяются их мыслями, а не событиями или ситуациями. Особое внимание уделяется работе с автоматическими мыслями клиента, которые могут содержать когнитивные искажения. Автор обосновывает отличия логической ошибки, ошибки в рассуждении и когнитивного искажения, приводит примеры, демонстрирующие, как реконструкция силлогистической структуры автоматических мыслей клиента помогает выявить логические ошибки и когнитивные искажения, лежащие в основе депрессивных моделей мышления. Таким образом, выявление логики в мышлении клиента является важной терапевтической задачей в практике КПТ.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия; автоматические мысли; когнитивные искажения, ошибки в рассуждениях, депрессивная симптоматика, логика мышления

Brief report

IDENTIFICATION OF LOGIC IN THE THINKING OF A CLIENT WITH A DEPRESSIVE DISORDER WITHIN THE FRAMEWORK OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Denisova V. G.
Russian Federation, Moscow
National Research University Higher School of Economics
ORCID -
msc.denisova@mail.ru

Abstract. The article substantiates the need and benefit of identifying logic in the thinking of a client with depressive symptoms within the framework of cognitive behavioral therapy (CBT). The author notes that one of the central tenets of the theory of CBT, developed by Aaron Beck, is the idea that people's emotions and behavior are determined by their thoughts, and not by events or situations. Special attention is paid to working with the client's automatic thoughts, which may contain cognitive distortions. The author justifies the differences between logical error, errors in reasoning and cognitive distortion, provides examples demonstrating how the reconstruction of the

sylogistic structure of the client's automatic thoughts helps to identify logical errors and cognitive distortions underlying depressive thinking patterns. Thus, identifying the logic in the client's thinking is an important therapeutic task in the practice of CBT.

Keywords: cognitive behavioral therapy; automatic thoughts; cognitive distortions; errors in reasoning; depressive symptoms; the logic of thinking

Цель статьи – обосновать необходимость и пользу выявления логики в мышлении клиента с депрессивной симптоматикой в рамках когнитивно-поведенческой терапии. Такая необходимость продиктована, прежде всего, наличием определенных психотерапевтических задач в практике когнитивно-поведенческого психотерапевта. В 60-х годах XX в. американский психиатр, доктор Аарон Бек (1921–2021) представил теорию когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), формы психотерапии, которая доказала свою эффективность при терапии широкого спектра психических расстройств. Одним из центральных положений Бека является идея о том, что эмоции и поведение людей определяются мыслями, а не событиями или ситуациями [3]. Проанализировав эмпирические данные, полученные в ходе многочисленных экспериментов, а также исходя из своего опыта работы с пациентами, доктор А. Бек обосновал тот факт, что люди интерпретируют свой непосредственный опыт с помощью серии автоматических мыслей, которые могут содержать как позитивное отношение человека к себе, окружающему миру и другим, так и негативное. Автоматические мысли представляют собой неосознанные мысли, возникающие у людей в момент интерпретации происходящего с ними. При взаимодействии с каким-либо объектом или нахождении в некоторой ситуации у человека возникает одно или несколько суждений, описывающих или их отношение к объекту, ситуации или сам объект и ситуацию. Когнитивно-поведенческие терапевты работают не только с автоматическими мыслями, но и с промежуточными и глубинными убеждениями. Промежуточные убеждения представляют собой некоторый набор правил, отношений к чему-либо или кому-либо и допущений, сформулированных клиентом для себя самого на протяжении его жизни. Глубинные убеждения – прочно укоренившиеся представления о себе, других людях и своем окружении, которые человек воспринимает как нечто не подлежащее опровержению. Промежуточные и глубинные убеждения активируют автоматические мысли. В процессе терапии формулируется концептуализация случая, которая представляет собой гипотезу о развитии психического расстройства у пациента, убеждения клиента и заполняется на протяжении всей совместной работы терапевта с клиентом. В статье мы останавливаемся на работе именно с автоматическими мыслями, которые могут содержать когнитивные искажения, наравне с промежуточными и глубинными убеждениями. Именно на выявление автоматических мыслей направлены первые КПТ сессии.

Начало исследований ошибок в рассуждениях и когнитивных искажений

Идея о том, что людям свойственны ошибки в рассуждениях высказана еще Аристотелем (384 г. до н.э.–322 г. до н.э.), который изложил их в своем трактате «О софистических опровержениях» [1]. Стагирит полагал, что ошибки в рассуждениях происходят тогда, когда умозаключение в них похоже на правильное, но таким не является. В самой общей формулировке ошибки в рассуждениях встречаются тогда, когда посылки аргумента не подкрепляют его вывод, или же вывод делают при ложности одной из посылок или обеих посылок. Мы будем отличать ошибки в рассуждениях от когнитивных искажений, однако отметим, что и те и другие содержат логические ошибки. В то время как ошибки в рассуждениях являются логическими ошибками, когнитивные искажения определяются не только на основании наличия логических ошибок. Наиболее полный список ошибок в рассуждениях с современными наименованиями приводит И. Копи [6], они сгруппированы по четырем типам. В статье [4] мы дополнили семь наиболее часто встречающихся ошибок в рассуждениях из разных типов списка И. Копи примерами из современной практики когнитивно-поведенческого терапевта и подчеркнули, что ошибки в рассуждениях часто (но

не всегда) становятся предпосылкой возникновения искаженного убеждения клиента о себе, других людях и окружающем мире.

Первый тип ошибок, который описал И. Копи, – ошибки релевантности, являются наиболее многочисленными и наиболее часто встречающимися. В таких ошибочных выводах посылки аргумента не имеют отношения к заключению. Второй тип ошибок – ошибки неверно построенного индуктивного аргумента. В таких рассуждениях посылки аргумента, хотя и имеют отношение к выводу, настолько сами по себе слабы и недостоверны, что построение вывода из этих посылок не представляется возможным. Третий тип ошибок – ошибки допущений. При ошибочных допущениях в посылках предполагается слишком многое, в то время как логический вывод делают, исходя из этих необоснованных предположений. Четвертый тип ошибок в рассуждениях, описанный И. Копи, а изначально сформулированный Аристотелем, – ошибки двусмысленности. Такой тип ошибок в рассуждениях выделен на основании двусмысленного использования слов или фраз. Какое-то слово или фраза в одной части аргумента имеют значение, отличное от значения того же слова или фразы в другой части аргумента.

Ошибки в рассуждениях и когнитивные искажения – это разные заблуждения, хотя они и пересекаются. Когнитивные искажения мы будем понимать в соответствии с теорией когнитивно-поведенческой психотерапии А. Бека, согласно которой когнитивное искажение проистекает из несоответствующего действительности представления человека о себе, других людях, окружающем мире, при этом когнитивное искажение не обязательно содержит логическую ошибку.

Реконструкция логической структуры автоматических мыслей клиента с депрессивным расстройством

А. Бек [5] приводит пример вывода, который делает клиентка при виде пуделя: «Собака собирается меня укусить», такая мысль вызывает у клиентки тревогу. При дальнейшей работе с этой клиенткой он понял, что у нее постоянно возникали мысли такого рода, когда к ней приближалась любая собака. В подобных случаях автоматические мысли представляют собой вывод, где упущена какая-либо посылка. При обнаружении таких автоматических мыслей можно реконструировать силлогизм, по которому клиентка рассуждала перед тем, как прийти к выводу о том, что собака собирается ее укусить. По стандартам силлогистического представления суждений большая посылка звучала бы так: «Все собаки, которые приблизятся ко мне, укусят меня». Меньшая посылка была бы: «Этот объект, обнюхивающий меня, – собака». Вывод был бы таким: «Собака собирается меня укусить». При взаимодействии с внешним миром пациент не вербализует три отдельных шага в силлогизме. Весь процесс сведен к заключительному шагу, или заключению, которое возникает автоматически и не требует каких-либо размышлений или рефлексий. Если большая посылка не истинна, то вывод будет не валидным, даже если пациентка построила валидный силлогизм по всем правилам логики.

Когнитивная триада Бека, основополагающая концепция когнитивной терапии, определяет три ключевых компонента, которые способствуют возникновению депрессивных моделей мышления [2]:

1. Негативный взгляд на себя: люди воспринимают себя как никчемных, неадекватных или непривлекательных, что серьезно влияет на их самооценку.
2. Негативный взгляд на мир: мир воспринимается как враждебный или несправедливый, что приводит к чувству изоляции и отчаяния.
3. Негативный взгляд на будущее: существует распространенное убеждение, что ситуация не улучшится, что порождает безнадежность и пессимизм в отношении будущих результатов.

Рассмотрим другой пример. Человек, который интерпретирует незначительную неудачу на работе как личную неудачу, может испытывать чувство неполноценности и отчаяния. Если коллеги не пригласили его для участия в новом проекте, у него возникает

мысль: «Я – неудачник», которая приводит к возникновению эмоций подавленности или беспомощности.

Аарон Бек использовал силлогизмы, чтобы проиллюстрировать, как негативные схемы у пациентов с депрессией приводят к искаженному мышлению. Силлогизмы, логические аргументы, которые с необходимостью позволяют делать вывод из имеющихся посылок, помогают определить, как негативные убеждения пациентов о себе, мире и будущем могут вызвать цикл депрессии. Например, пациент может рассуждать так:

Посылка 1: “Я – никчемный”.

Посылка 2: “Если я никчемный, меня никто не будет любить”.

Вывод: “Следовательно, меня никто не любит”.

Эта логическая структура демонстрирует, как негативные схемы усиливают пессимистические взгляды и отягощают симптомы депрессии.

Заключение. Выявление логики в мышлении клиента с депрессивной симптоматикой является важной и полезной практикой в рамках когнитивно-поведенческой терапии. Как было показано в статье, автоматические мысли клиента, которые часто содержат когнитивные искажения, могут быть реконструированы в виде силлогистических рассуждений. Это позволяет терапевту выявить ложные или необоснованные послылки, лежащие в основе негативных выводов и убеждений клиента.

Работа с логической структурой мышления клиента дает возможность более глубоко понять его когнитивные паттерны, которые поддерживают депрессивные состояния. Выявление ошибок в рассуждениях и когнитивных искажений открывает путь к их коррекции и формированию более адаптивных моделей мышления. Это, в свою очередь, способствует позитивным изменениям в эмоциональной сфере и поведении клиента.

Таким образом, анализ логики в мышлении клиента является важным инструментом когнитивно-поведенческой терапии, позволяющим эффективно работать с депрессивной симптоматикой.

Литература [References]

1. Аристотель. О софистических опровержениях / пер. с древнегреч. М.И. Иткин // Аристотель. Сочинения: в 4 т. / общ. ред. З.Н. Микеладзе. Т. 2. М.: Мысль, 1978. С. 533–594. [Aristotle. On sophistic refutations / translated from Ancient Greek by M.I. Itkin // Aristotle. Works: in 4 volumes / general ed. Z.N. Mikeladze. Vol. 2. M.: Mysl, 1978. pp. 533-594.]
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии / пер. с англ. СПб., 2003. [2. Beck A., Rush A., Sho B., Emery G. Cognitive therapy of depression / trans. from English St. Petersburg, 2003.]
3. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия от основ к направлениям / пер. с англ. А.В. Соломина // под ред. Д.В. Ковпака. СПб.: Питер, 2018.
4. Денисова В. Г., Ковпак Д. В. Логические основания когнитивно-поведенческой психотерапии // Вестник психофизиологии. 2023. № 1. С. 68–79. DOI: 10.34985/f1949-1960-4937-u [Denisova V. G., Kovpak D. V. Logical foundations of cognitive behavioral psychotherapy // Bulletin of psychophysiology. 2023. No. 1. pp. 68-79.]
5. Beck A. T. Thinking and depression: 2, Theory and therapy. Archives of General Psychiatry. 1964. Vol. 10. P. 561–571.
6. Copi I. Introduction to Logic. London: Macmillan and co., 1961.

Статья поступила в редакцию 08.06.2024; одобрена после рецензирования 13.07.2024; принята к публикации 21.08.2024.

The article was submitted 08.06.2024; approved after reviewing 13.07.2024; accepted for publication 21.08.2024.