

"Вестник психофизиологии". 2023. № 1. С. 68-79.
Psychophysiology News. 2023. No. 1. P. 68-79.

Теоретическая работа

УДК 612.821

doi: 10.34985/f1949-1960-4937-u

ЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Виктория Геннадьевна Денисова¹, **Дмитрий Викторович Ковпак**²

¹ Международный институт развития когнитивно-поведенческой терапии, Москва, Россия

² Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова,
Санкт-Петербург, Россия

¹ viktorija.denisova@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6637-1192

² kovpak@list.ru, ORCID: 0000-0002-0833-7252

© Денисова В.Г., Ковпак Д.В., НПЦ "ПСН", 2023

Аннотация. В статье рассматривается исследовательский вопрос о полезности и применимости логической теории для работы с клиентами в рамках когнитивно-поведенческих терапевтических (КПТ) сессий. В ходе КПТ сессий терапевты стремятся помочь своим клиентам выявить неадаптивные глубинные убеждения, а затем оспорить эти убеждения с помощью нескольких типов диспутов. Понятие логического следования обсуждается в связи с логическим диспутом, используемым терапевтами для диспутирования мыслей клиентов. Утверждается, что применение логики эффективно и целесообразно для выявления некорректно построенных рассуждений, которые вызывают нежелательные модели поведения. По итогам проведенного исследования, авторами выделены три типа взаимоотношений между наукой логикой и КПТ.

Ключевые слова: логика, когнитивно-поведенческая психотерапия, силлогистика Аристотеля, сократовский метод, диспутирование иррациональных убеждений, логический диспут, стоицизм, терапия стресса, терапия депрессивного расстройства, неадаптивные глубинные убеждения

Theoretical work

LOGICAL FOUNDATION OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

Viktorija G. Denisova, Dmitrii V. Kovpak

Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии, Saint Petersburg, Russia

¹ International Institute for Cognitive Behavioral Therapy Development, Moscow, Russia

² The North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov,
Saint-Petersburg, Russia

¹ viktorija.denisova@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6637-1192

² kovpak@list.ru, ORCID: 0000-0002-0833-7252

Abstract. The article discusses the research question of the usefulness and applicability of logic for working with clients within the framework of cognitive behavioral therapy (CBT) sessions. During CBT sessions, therapists seek to help their clients to identify maladaptive core beliefs, and then challenge these beliefs through several types of disputes. The concept of logical consequence is discussed in connection to the logical dispute employed by therapists for challenging the thoughts of their clients. It is argued that the employment of logic is effective and relevant for identification of incorrectly constructed arguments that cause undesirable behaviors. Based on the results of the study, the authors offer three types of relationship between the science of logic and CBT.

Keywords: logic, cognitive behavior therapy, Aristotelian syllogistic, Socratic method, disputation of irrational beliefs, logical dispute, stoicism, therapy for stress, therapy for depression, maladaptive core beliefs

1. Введение

В развитии когнитивно-поведенческой психотерапии ясно просматриваются логические корни. Прежде всего философское обоснование КПТ дается в рамках учения философов-стоиков, понимающих логику как "каркас", на котором держится вся их теория, о чем мы поговорим ниже. Текущие исследования и многочисленные конференции, проходящие по всему миру, свидетельствуют о том, что стоицизм стал крайне популярным в качестве дополнительного средства для терапии депрессивного расстройства, стресса и многих других психических расстройств. Примечательным фактом, позволяющим рассматривать убеждения и мысли клиентов в рамках логической теории, а также ее применимость для возвращения пациентов к нормальным мыслительным способностям, является то, что когнитивно-поведенческая терапия также имеет дело с логическими аспектами мыслительного процесса. В этой статье основное внимание уделяется практическому применению логики при терапии различных психических расстройств, а также обсуждается вопрос о том, как логические модели могут быть полезны для работы с пациентами в КПТ подходе, в котором поведение пациентов рассматривается в неотрывной связи с их мыслями.

В 1967 году психиатр Аарон Т. Бек опубликовал книгу "Депрессия: клинические, экспериментальные и теоретические аспекты" [13] (оригинальное ее название: Beck A. T. Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press, 1967), в которой он обобщил свои предыдущие исследования по когнитивной терапии, или когнитивно-поведенческой терапии, - названием, под которым она известна сегодня. Эта терапия рассматривает мысли людей как краеугольный камень их страданий. А. Бек ясно говорил об источнике своего вдохновения, а именно о философах-стоиках и, в частности, об Эпиктете, который считал логику полезной для выявления ложных убеждений, приводящих к появлению вредоносных эмоций, а также для отказа от этих убеждений. Руководящая идея, изложенная в статье, проистекает из предположения Бека о том, что "... в основе таких психических расстройств, как тревога и депрессия, лежит расстройство мышления" [5, с. 3]. В некоторых случаях расстройства мышления рассматриваются с учетом культурных особенностей, например, если содержание мысли не соответствует среде, в которой находится человек. Кроме того, трудности с пониманием естественного языка или с языковым выражением мыслей мешают терапевтическому процессу. Вот место, где логика вступает в игру и становится инструментом для облегчения проведения терапии. Она не имеет дела ни с культурными, ни с языковыми трудностями, скорее в ней есть определенное количество так называемых "инструментов", которые могут быть полезны и терапевтам, и клиентам в их совместной работе. В современном состоянии человеческих знаний логика представлена во многих научных областях, таких как вычислительные науки, философия, лингвистика, психология и других. Сфера применения логики теперь касается не только правил построения правильного рассуждения, или, говоря на научном языке логики, - вывода, но и таких понятий, как информационный поток, социальное взаимодействие и коммуникация [21]. В данной статье мы рассматриваем логические основания именно КПТ, которая "отличается четкостью структуры, ясностью и научностью используемых терминов и дефиниций, методологической проработанностью и возможностью доказывать свою эффективность по ведущим критериям ... " [10, с. 70].

Как мы уже упомянули в самом начале статьи, философское обоснование КПТ имеет влияние со стороны учения философов стоиков. Стоицизм - это этическая концепция, отождествляющая источник гармонии в мире с принятием естественного порядка вещей и, соответственно, рекомендующая стоически переносить все испытания судьбы. Главным

посылом выступала практика управления человеком своими страстями. Название "Стоя" происходит от названия "Расписной Портик" (Στοά Ποικίλη) в Афинах, где около 300 года до н. э. преподавал Зенон из Китиона (город на острове Кипр, в его южной части, на территории нынешней Ларнаки), основатель учения. Ранее стоиками в Афинах называли поэтов, собиравшихся в Стоа Пойкиле за сто лет до появления там Зенона, его учеников и единомышленников [9]. Следует отметить, что именно стоик Зенон Китийский ввел в употребление термин "логика", который происходит от древнегреческого слова "логос", имеющее множество значений, в том числе "рассуждение", "мысль", "разум", "смысл". Философская школа стоиков выдвигает идею о существовании стратегий рассуждения, общих для отдельных людей, а также устанавливает зависимость моделей поведения от мыслей. Альберт Эллис, основатель рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ), которая является формой когнитивной терапии, пишет, что: "Этот принцип, который я усвоил на многих психотерапевтических сессиях с десятками пациентов за последние несколько лет, был первоначально открыт и сформулирован древними философами-стоиками" [17, с. 54]. Наиболее часто Эллис цитировал Эпиктета и Марка Аврелия, философов "поздней стои" (римский стоицизм) I-II века нашей эры. Эпиктет пояснял ученикам, что основная задача философии - научить различать, что сделать в наших силах, а что - нет. Нам неподвластно все находящееся вне нас, телесное и внешний мир. Не сами вещи, а только наши представления о них делают нас счастливыми или несчастными (ведущий слоган современной когнитивно-поведенческой психотерапии). Однако наши мысли и стремления, а следовательно, и наше счастье нам подвластны.

Эпиктет говорил: "Почему краснеет и бледнеет человек, играющий на гусях или поющий перед большой толпой народа? Потому что он хочет не только хорошо сыграть или спеть, но чтобы люди его похвалили. Однако это зависит не от него, а от слушателей. И вот он беспокоится о том, чем не может распоряжаться, и мучит себя понапрасну, беспокоясь не о деле своем, а о похвале людской, которая не в его власти". Человек не только разумен, но и обладает свободой мысли, свободой воли. Эпиктет утверждал, что никто не может отнять то и другое у человека, даже если лишить его имущества, чести, семьи и тела. Истинная сущность человека состоит в духовности, благодаря которой он родственен божеству; обращаясь к этой своей природе, единственно ценной и свободной, человек находит счастье. Дух человека по природе нуждается в совершенствовании и развитии, которые достигаются упорной работой над собой [9].

Хрисипп, изучавший философию стоиков, и в конце концов ставший главой стоической школы в Афинах, выступал за необходимость контролировать эмоции, приводящие к психическим расстройствам или болезням. Он учил, что должна быть судьба, которую нельзя контролировать, и взывал к признанию вселенной, то есть Бога. Переноса учение стоиков на современный язык КПТ, из этого следует, что клиенту следует принять последствия своей судьбы. В целом, стоики включали в свою теорию три составляющие: философию и логику, наравне с этикой. Хрисипп сделал открытия и в логике, а именно - расширил силлогистику Аристотеля и создал систему логики высказываний, в которой акцент был перенесен с терминов (по Аристотелю) на высказывания.

2. Логическое обоснование КПТ: назад в античность

В этом разделе мы сосредоточимся на философском и логическом обосновании КПТ, точнее, на идеях, которые не только нашли последователей в XX и XXI веке, но и стали своего рода лекарством для пациентов, страдающих от тревоги, эмоциональных расстройств, многих психических отклонений, а также помогли многим людям приобрести навыки совладания с дистрессом. А. Эллис, использовавший философию в качестве основы для новой терапии, всегда считал классических и современных философов источником своих идей. Он был одним из первых психотерапевтов, выступавших за активные изменения убеждений клиентов для индуцирования эмоционального или поведенческого изменения. С точки зрения рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ), эмоциональное

нарушение в значительной степени (но не полностью) является функцией восприятия, оценок и установок по отношению к событиям жизни - компонентам нашей личной философии. В РЭПТ заложена эпистемология или теория знания, диалектика или система рассуждений, система ценностей и этические принципы [7]. РЭПТ опирается на некоторые философские допущения. Первым из них является приверженность научному методу. Эллис полагал, что применение научного метода в личной жизни приведет к меньшему количеству эмоциональных нарушений и меньшему проявлению неэффективного поведения.

Людям было бы легче, если бы они осознали, что все их убеждения, схемы, восприятие и прописные истины могут быть неверны. Проверка своих предположений, изучение обоснованности и функциональности собственных убеждений, а также готовность высказывать альтернативные идеи способствуют позитивной адаптации человека. Ригидное следование убеждению или схеме мира мешает человеку пересмотреть мышление и обрекает его вести себя так, как если бы мир был таким, как он надеется, а не таким, какой он есть. Эллис полагал, что людям станет легче, если они будут гибки в своих убеждениях и готовы отказаться от них при появлении более полезных, логичных и эмпирически последовательных убеждений.

Вот несколько тезисов, которые мы можем проследить как наследие стойков в современной когнитивно-поведенческой терапии и психотерапии в целом:

1. Вопросы Сократа. Метод обычно предполагал такие стратегии, как вербализация предположений, выявление исключений из общих определений, проведение различия между видимостью и реальностью, подчеркивание двойных стандартов и, конечно же, привлечение внимания к противоречиям.

2. Дихотомия контроля, основа "Руководства" Эпиктета, которая требует проведения четкого различия между тем, что зависит от нас, и тем, что нет, то есть принятия большей ответственности за наши собственные действия, принимая то, что просто происходит с нами.

3. Отделение суждений от событий, которые Шефтсбери назвал "суверенным принципом" стоицизма, и Эллис ввел в область КПТ высказывание "Нас расстраивают не вещи, а наши суждения о них" - сравнимое с процессом, называемым "когнитивным дистанцированием" в подходе Бека.

4. Стоическая внимательность, или просоche (prosoche, внимание), посредством которой стойки поддерживают постоянное внимание к своим собственным произвольным мыслям и действиям и, в частности, к различию между ними и внешними событиями, или автоматическими мыслями, как в двух предыдущих техниках.

5. Стоическое принятие и индифферентность (не апатия, а свобода от иррациональной страсти), то есть внешние события рассматриваются бесстрастно, без привязки к ним сильных ценностей или эмоций.

6. Противопоставление последствий, с помощью которого стойки заранее представляют себе шаги, необходимые для различных направлений действий, и вероятные последствия, как правило, контраст между действиями, руководимыми нездоровыми страстями, и действиями, соответствующими мудрости и добродетели, - сравним с функциональной оценкой или анализом затрат и выгод в КПТ.

7. Отсрочка ответов, с помощью которой стойки ждали бы появления сильных эмоций, таких как гнев или нездоровые желания, естественно, утихли, прежде чем решить, какие действия предпринять в ответ на них - сравнимо с тайм-аутом в управлении гневом.

8. Созерцание Мудреца, рассмотрение достоинств реальных или воображаемых образцов для подражания или того, как они будут вести себя в конкретных ситуациях - сравнимо с методами моделирования в КПТ.

9. Созерцание Смерти, которое принимает различные формы, но считалось фундаментально важным для стойков, которые стремились принять более философский подход.

10. Взгляд сверху, который также принимает различные формы, но обычно включает в себя изображение событий с высоты птичьего полета, или в космологических терминах,

чтобы поместить их в более широкий контекст с точки зрения как пространства, так и времени, что стоики и другие философы сочли ценным как способ умерить сильные желания и эмоции.

11. Созерцание "Здесь и сейчас" - тема, особо подчеркиваемая во всех медитациях Марка Аврелия, которая предполагает сосредоточение внимания на настоящем моменте, отчасти потому, что это составляет наш локус контроля.

12. Объективное представление, или фантазия каталептики, описание или мысленное представление событий в объективных терминах без сильных оценочных суждений или эмоциональной риторики - аналогично декатастрофизированию в КПТ.

13. Предвидение невзгод, *praemeditatio malorum*, еще одно знаменитое упражнение стоиков, которое включает в себя регулярное воображение (визуализация) различных ситуаций, которых вы боитесь, как будто они уже случаются с вами, таких как изгнание, бедность, болезнь, смерть и т. д., чтобы мысленно отрепетировать более философское отношение к ним (апатию) с помощью некоторых стратегий, упомянутых выше. Это явно напоминает различные стратегии воображаемого воздействия, используемые в КПТ, но, возможно, лучшей аналогией была бы скрытая репетиция когнитивных и поведенческих стратегий совладания в таких подходах, как "Тренинг по прививке от стресса" Д. Мейхенбаума.

14. Запоминание высказываний, примеров которых много в стоических текстах, которым стоики учились бы до тех пор, пока они не были бы "готовы действовать" в сложных ситуациях - сравнимо с использованием копинг карт в КПТ. Например, Марк Аврелий кратко изложил свою философию в "шести греческие словах", переведенные как "вселенная - это перемены; жизнь - это мнение", означают, что материальные вещи изменчивы и преходящи, и что наши ценностные суждения формируют качество нашей жизни.

15. Эмпатическое понимание, попытка понять точку зрения, ценности и предположения других рациональным и сбалансированным образом, а не делать поспешных выводов о них, потому что стоики находились под влиянием знаменитого парадокса Сократа в том, что "ни один человек не совершает зла добровольно" (или сознательно) - Эпиктет, например, учил своих учеников говорить себе: "Это казалось ему правильным", когда его оскорбляли чьи-то действия, чтобы умерить гнев и выработать более философское отношение к предполагаемым проступкам других. Более того, учение стоиков оказывает влияние на формирование жизнестойкости, а также стратегий совладания, что доказывается примером применимости этой философии в когнитивно-поведенческой психотерапии. Ермакова Е. С. [8] провела исследование формирования жизнестойкости, стратегий совладания и стрессоустойчивости врачей-терапевтов. Результаты исследования выявили зависимость жизнестойкости врачей от их стажа работы: у врачей-терапевтов со стажем работы более 10 лет компоненты жизнестойкости и навыки совладания выше, чем у врачей со стажем менее 10 лет. В рамках применимости философского учения стоиков к данной проблематике, взаимосвязь между жизнестойкостью может зависеть не только от стажа работы врачей, но и от уровня развитости навыков совладания со стрессовыми ситуациями, которые могут быть развиты путем тренировки и применимости на практике в том числе учения стоиков, а также навыков построения логически верных рассуждений.

Одним из приемов терапии в РЭПТ и КПТ в целом рассматривается диспут как инструмент познания и научный способ выведения истины. За время развития РЭПТ было сформулировано много типов диспутов и стиля их ведения. К основным из них относят логический, реалистический, прагматический, рациональную альтернативу, а также стили их ведения, такие как дидактический, сократический, метафорический и юмористический. Логика стала одной из опор в ведении диспутирования, делегируя этот навык и самому клиенту для самостоятельной работы над собой и своими дисфункциональными убеждениями.

Эллис писал:

"Искусством логического мышления не так легко овладеть - большинство людей выглядят, как эксперты в алогизме. Типичное самоуничижительное алогичное рассуждение выглядит так:

Я должен быть совершенным.

Я только что допустил жуткую ошибку.

Это доказывает, что я несовершенен, а значит, никчем" [7].

Но несмотря на большой опыт применения логического диспута в КПТ, он все еще недостаточно теоретически и методологически проработан в современной психотерапевтической теории и практике, что не позволяет многим терапевтам использовать весь его потенциал и не редуцировать его к бесполезному спору с клиентом, который может негативно повлиять на терапевтические отношения и рабочий альянс с ним. На наш взгляд, практикующим специалистам будет полезно понимание основ логики и возможности использования их в своей практике.

Обратимся к истории предмета. Ниже приведен пример из диалога древнегреческого философа Платона, в котором Сократ разоблачает софизмы и связанные с ними ошибки в рассуждениях. Софисты были известны своим стремлением к диспутам, в которых они преследовали цель победить, независимо от применимых ими методов. Чтобы проиллюстрировать диспут, в котором первоначальный тезис заменяется другим, мы приводим отрывок диалога между Евтидемом и Ктесиппом (полный текст представлен в диалоге Платона "Евтидем" [12]). Прежде чем перейти к следующему абзацу, мы предлагаем подумать о тезисе Ктесиппа в начале диспута и аргументах Евтидема против него, и попытаться ответить, как Евтидем успешно подменил первоначальный тезис.

- Как, Ктесипп, - вмешался тут Евтидем, - ты считаешь, что возможно лгать?

- Да, клянусь Зевсом, - отвечал тот, - если только я не сошел с ума.

- А в каком случае - если говорят о деле, о котором идет речь, или если не говорят?

- Если говорят, - отвечал тот.

- Но ведь если кто говорит о нем, то он называет не что иное из существующего, как то, о чем он говорит?

- Что ты имеешь в виду? - спросил Ктесипп.

- Ведь то, о чем он говорит, является одним из существующего, отдельным от всего прочего.

- Разумеется.

- Значит, тот, кто говорит об этом, говорит о существующем?

- Да.

- Но ведь тот, кто говорит о существующем, говорит сущую правду. Так и Дионисодор, коль скоро он говорит о существующих вещах, говорит правду, а вовсе не клеветает на тебя.

- Да, - отвечал Ктесипп [10, с. 128].

Приведенный выше отрывок иллюстрирует, как оспаривание одного тезиса заменяется другим тезисом. Евтидем использует свои аргументы, чтобы опровергнуть утверждение Ктесиппа о существовании лжи. При этом Евтидем переходит от разговора о предмете, или о том, о чем говорится, к акту "говорения": "Рассказываешь ли ты то, о чем говоришь, или нет?" Когда происходят такие замены слов, это может остаться незамеченным. Прежде всего, надо обращать внимание на все слова, термины, используемые в диспутах. Здесь Евтидем апеллирует к акту "говорения" и каждый раз дает иное название тому, о чем идет речь. Таким образом, софист намеренно замещает словом объект, акт "говорения" тем, о чем говорится.

Сократ указывает на то, что легко ошибиться и упустить момент, когда оспариваемая мысль заменяется другой, и, как следствие, прийти к неверному выводу. Мы считаем, что КПТ терапевты могут извлечь пользу из урока Сократа. Как только КПТ терапевт начинает

использовать логические или функциональные диспуты в ходе своих сессий, он "привязывается" к изначально высказанной клиентом мысли и возвращается к ней каждый раз, когда происходят какие-либо замещения терминов или слов, или отклонения от изначально сформулированной мысли.

Вернем снова к приведенному выше отрывку из диалога Платона "Евтидем", в котором Ктесипп был вынужден согласиться с выводом Евтидема о несуществовании лжи. Евтидем был искусным мастером использования логических ошибок в своих интересах. В целом, любая ошибка в процессе рассуждения является заблуждением. Одним из применений логики в терапевтических сессиях становится выявление неверных способов рассуждения клиентов. Через несколько лет после написания Платоном этого диалога, Аристотель, который обучался в Академии Платона, перечислил заблуждения человеческого разума. Большинство из них описано в его трактате "О софистических опровержениях" [3]. В настоящее время заблуждения имеют другие названия, поскольку язык изменился и, соответственно, были адаптированы новые термины. Полный список заблуждений с их современными названиями приведен в книге Ирвинга Копи "Введение в логику" [15]. Ниже мы приводим 7 часто встречающихся ошибок и примеры из повседневной жизни, где встречаются эти ошибки.

Ошибка апелляции к народным мудростям возникает, когда факты, свидетельства, подтверждающие те или иные аргументы приводятся путем апелляции к общественному мнению или общеизвестным знаниям, но не к конкретному авторитетному лицу. Например:

Женщины в вашем возрасте выходят замуж и рожают детей.
Значит, вы должны выйти замуж и родить детей.

Ошибка "пугало" возникает, когда оппонент заменяет первоначальное утверждение (или иначе тезис) тем, которое легче опровергнуть. Показав, что замененное утверждение ложно, он возвращается к исходному тезису и создает впечатление, что он также ложен.

Например, участник диспута утверждает, что эмоция печали является естественной эмоцией для каждого человека. Спорящий с ним заменяет изначально утверждение (тезис) утверждением о том, что печаль становится причиной проблем у всех людей. Высказанное последним замененное утверждение легко опровергается, и у участника диспута, высказавшего тезис, создается впечатление, что изначально утверждение тоже ложно.

Ошибка "обращение к силе" возникает, когда оппонент использует угрозы или апеллирует к силе, пытаясь убедить своего собеседника. Например, если вы не придете в офис за 30 минут до начала рабочего времени, вы получите штраф. Поэтому, вы должны прийти в офис за 30 минут до начала рабочего дня.

В подобном случае человек, который использует такой аргумент, применяет угрозу вычета некоторой суммы денег независимо от значения понятия "рабочее время", в действительности означающее время работы сотрудника в соответствии с договоренностью. "Обращение к силе" применено для того, чтобы сотрудник пришел в офис за 30 минут до того, как ему предписывается это сделать в соответствии с контрактом.

Ошибка "обращение к ненадлежащему авторитетному источнику" возникает, когда доказательства подкрепляются ссылкой на человека, который на самом деле не является экспертом в данной области. Например, чтобы продемонстрировать доказательства утверждения "Курс валюты не важен для людей", участник диспута ссылается на недавнюю популярную статью, написанную специалистом по производству молочной продукции.

Ошибка ложной причины возникает, когда временная последовательность становится причиной при установлении причинно-следственных связи между двумя состояниями или событиями. В общем виде, это звучит как "после этого, значит, из-за этого". Например, сегодня утром его уволили, потому что на прошлой неделе была принята новая налоговая политика.

Ошибка двусмысленности проистекает из использования одного термина с различным значением, придаваемым ему в одном аргументе. Здесь два разных значения не различаются.

Если бы они были различены, то такого вывода не последовало бы. Например, отрывок из "Алисы в Зазеркалье" Льюиса Кэрролла [11]:

- Кого ты там видишь? - спросил король.
- Никого, - сказала Алиса.
- Мне бы такое зрение! - заметил король с завистью. - Увидеть Никого!

В этом отрывке слово "никто" используется в двух разных значениях. Во-первых, оно используется в значении "никто", а во-вторых, как имя Никто. Такой диалог будет иметь терапевтическое влияние уже не в дидактическом стиле условно выделяемого "логического" диспута, а скорее как метод парадоксальной интенции Франкла в юмористическом стиле диспутирования, которую А. Эллис зачастую использовал в виде техники "доведения до абсурда".

3. Логический диспут. Что значит рассуждать логически?

У всех нас есть способность здраво рассуждать. Более того, мы общаемся с другими людьми и обмениваемся некоторой информацией. Процесс аргументации включает в себя процесс вывода из известных нам фактов. Аристотель утверждал, что у человеческого мышления должна быть структура. В "Первой аналитике" Аристотель представляет первую логическую прото-систему, силлогистику. Силлогизм - это умозаключение, состоящее из трех простых категорических суждений: двух посылок и заключения.

Посылки и заключение должны быть утвердительными предложениями или суждениями, то есть они должны что-то утверждать или отрицать. Например:

- Все дети счастливы.
- Никакие выходные не являются рабочими днями.
- Некоторые родители устали.
- Некоторые кошки не дружелюбны.

Сам Аристотель определяет силлогизмы следующим образом:

"Силлогизм же есть высказывание, в котором при утверждении чего-либо из него необходимо вытекает нечто отличное от утвержденного и (именно) в силу того, что это есть" [2]. Здесь под словом "вытекает" подразумевается "дедукция". Силлогизм сам по себе - это дедуктивный вывод. Далее Аристотель продолжает: "Под словами же "в силу того, что это есть", я разумею, что это отличное вытекает благодаря этому, а под словами "вытекает благодаря этому" - что оно не нуждается ни в каком постороннем термине, чтобы следовать с необходимостью" [2]. Другими словами, вывод по дедукции (логическим правилам) в силлогизме должен с необходимостью следовать из посылок.

С точки зрения логики как науки, когда мы говорим о том, что что-то является "логичным", мы рассматриваем три логических понятия: термины, суждения и аргументы (силлогизмы в терминах Аристотеля или же умозаключения). Поэтому, в то время как терапевт использует логический диспут, он может подвергнуть сомнению следующее:

1. Являются ли термины ясными или неясными (двусмысленными).
2. Являются ли суждения истинными или ложными.
3. Являются ли аргументы действительными или недействительными.

Рассуждение построено логически правильно или, другими словами, аргумент обоснованный, когда его заключение с необходимостью следует из его посылок. Определение правильного аргумента таково: если посылки истинны, то вывод должен быть с необходимостью истинным. Неправильный аргумент - это аргумент, из которого при истинных посылках вывод с необходимостью не следует.

Например, этот аргумент является правильным:

- Все люди смертны.
- Сократ - человек.

Следовательно, Сократ смертен.

Но этот аргумент неправильный:

Все люди смертны.

Все собаки смертны.

Следовательно, все собаки - люди.

Альберт Эллис, основатель рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ), пишет, что: "Этот принцип, который я усвоил на многих психотерапевтических сессиях с десятками пациентов за последние несколько лет, был первоначально открыт и сформулирован древними философами-стоиками. Одним из основных источников влияния на возникновение моих идей <...> стали работы греческих и римских философов-стоиков (например, Эпикура, Эпиктета и Марка Аврелия). <...>, по сути, эти древние философии, которые утверждали, что людей беспокоят не вещи, а их взгляд на вещи, стал основой РЭПТ" [16, с. 2].

В первом разделе мы ссылались на Хрисиппа, одного из самых влиятельных философов-стоиков, который добавил условные суждения к аргументам в своей логической теории. Есть несколько примеров, представленных в книге "Логика в действии" [22], которые иллюстрируют использование условных суждений в аргументах:

Если вы примете мое лекарство, вам станет лучше.

Но вы не принимаете мои лекарства.

Так что вам не станет лучше.

Здесь вывод может быть ложным, даже если обе посылки истинны. Это означает, что аргумент неправильный.

Такой способ приводит к заключению или, говоря языком логики, делать вывод, может даже привести к подобным опасным сценариям:

Если я буду сопротивляться, враг убьет меня.

Но я не сопротивляюсь.

Значит, враг не убьет меня.

Теперь рассмотрим другой аргумент:

Если вы примете мое лекарство, вам станет лучше.

Но вам не становится лучше.

Следовательно, вы не принимали мои лекарства.

Это правильный аргумент: ни при каких обстоятельствах обе посылки истинны, в то время как вывод - ложный.

Задания на построение правильного рассуждения с помощью силлогизмов использовались психологами для выявления некоторых психических расстройств. Чэннон С. и Бэйкер Дж. [14] предполагают, что люди, которые страдают депрессивным расстройством, не способны выполнять задания на построение вывода в силлогизмах. Имеются доказательства нелогичности мышления людей с определенными отклонениями от их нормальных мыслительных способностей. Мы согласны с тем, что предоставление определенных логических правил клиентам помогает нормализовать их способности к рассуждению независимо от их убеждений и определенного поведения. Логическая теория широко используется в терапевтической работе с иррациональными убеждениями клиентов.

КПТ терапевты используют логический диспут в своей совместной работе с клиентами, когда они диспутируют иррациональные убеждения. В ходе тренинга по

стратегиям ведения диспутов рассматривается убеждение: "Я нехорош, если мои друзья смотрят на меня свысока" [7].

Дидактический стиль в логическом диспуте представлен Билом, Копеком и Диджузеппе следующим образом [7]:

"Если ваши друзья смотрят на вас свысока, то что они делают, так это наблюдают за вашими чертами и приходят к выводу, что эти части плохие. Затем они переходят от этих частей к выводу, что "все вы никуда не годитесь". Это плохая логика!" [7].

Однако недостаточно ясно, что здесь означает "логика". Иногда "логика" понимается либо в терминах правил грамматики, а именно правил соединения букв и слов в предложении, либо могут существовать правила соединения мыслей в рассуждении, или закон природы, или социальный закон. Логика как наука о формальных рассуждениях имеет определенные правила, и некоторые из них мы обсудили выше. Логическая теория может служить здесь для того, чтобы помочь выявить неправильность аргумента. Во-первых, все мысли могут быть записаны отдельными строками:

Если ваши друзья смотрят на вас свысока, значит, они наблюдают за вами со стороны.
Если они наблюдают за какими-то вашими частями, то делают вывод, что эти части плохие.

Если эти части плохие, тогда вы полностью никуда не годитесь.

Терапевт может продемонстрировать логически обоснованные рассуждения:

Если ваши друзья смотрят на вас свысока, значит, они наблюдают части вашего тела.
Ваши друзья смотрят на вас свысока.
Значит, они наблюдают за вашими частями тела.

Другими словами, единственный верный вывод, который можно сделать из данных посылок, заключается в том, что "Друзья наблюдают за вами", и ничего не говорится о том, что вы "плохие".

Диалог между терапевтом и клиентом сам по себе играет решающую роль в возвращении пациента к нормальным способностям к рассуждению. Диалог раскрывает новые знания в результате ответов на вопросы, которые используются для подтверждения фактов, уже известных терапевту.

Стандартная модель КПТ рассматривает взаимовлияние между поведением, мышлением и эмоциями. Существует взаимосвязь между тем, что люди думают, и тем, как они действуют, то есть конкретная мысль вызывает эмоциональную реакцию, которая приводит к соответствующему поведению. Во время терапии КПТ терапевт оспаривает мысли клиента, используя различные методы. В этом разделе мы обсуждаем диспутирование иррациональных убеждений посредством сократического вопрошания с использованием логического диспута. Это предполагает, что терапевт посредством информации, полученной из ответов клиента, продемонстрирует иррациональность его или ее убеждений. Таким образом, основная стратегия, которую мы обсуждаем, - это стратегия "вопрос-ответ", используемая терапевтом.

"Если ваши друзья смотрят на вас свысока, то что они делают, так это наблюдают за частями вашего тела и приходят к выводу, что эти части "плохие". Тогда они перескакивают с этих частей на все, что в вас не так. Разве это логично? Почему нет?" (Тренинг по стратегиям ведения диспутов [7, с. 182].)

Мы предлагаем избегать самого слова "логика", поскольку это может привести к недоразумениям. Понятие "логики" может быть понято терапевтом и клиентом по-разному. Существуют определенные логические связки, такие как "если", "тогда" и "или", "нет". Эти логические связки помогают перейти от "Идет снег" до "Снега нет"; от "Идет снег", "Температура ниже 0" до "Если идет снег, то температура ниже 0".

В приведенном выше примере - от "Ваши друзья смотрят на вас свысока", "Они наблюдают за вами" до - "Если ваши друзья смотрят на вас свысока, то они наблюдают за вами".

Мы предлагаем следующий вопрос, который терапевт мог бы использовать вместо "Логично ли это?":

Действительно ли *"тогда-часть"* следует из *"если-части"*?

Таким образом, мы переключаем внимание на причинно-следственные связи между "Твои друзья смотрят на тебя свысока" и "Они считают, что в тебе есть что-то плохое".

Действительно ли то, что "Они считают, что в тебе есть что-то плохое" следует из того, что "Твои друзья смотрят на тебя свысока"?

Теперь очевидно, что клиент делает вывод на другой основе: он ошибочно переходит от "смотрят на вас свысока" к "вы плохой".

4. Заключение

В статье мы остановились на важнейших типах взаимоотношений между наукой логикой и когнитивно-поведенческой психотерапией. В связи с этим, мы выделяем первый тип - софистический, когда аргументы используются для доказательства или опровержения некоего тезиса и, вместе с тем, применяются различные стратегии (во времена Древней Греции данный современный термин не использовался) разоблачения софизмов. Этот тип взаимоотношений между логикой и КПТ относится к короткому историческому периоду до развития первой логической прото-системы, когда мысль рассматривалась в связи с рассуждениями и доказательствами существования или не существования различных сущностей и явлений. Именно Сократ стал тем мыслителем, который разоблачал софистов, используя свой метод поиска нового знания, путем задавания вопросов своим собеседникам. Как мы обсуждали выше в статье, сократовский метод широко используется в современной психотерапии.

Далее, второй тип взаимоотношений - аристотелевский. Мы отмечали ранее, что Аристотель выделил и описал заблуждения человеческого разума, которые имеют современные названия. Мы описали самые наиболее часто встречающиеся в практике психотерапевтов заблуждения, которые принято называть когнитивными искажениями на языке КПТ специалистов. Авторы подчеркивают, что Стагирит представил первую логическую прото-систему под названием силлогистика, которая определила некоторые законы мышления, согласно которым несколько мыслей связываются между собой. Следует отметить, что сам Аристотель не вводил понятие "логика", а называл свою теорию как "диалектика", так и "аналитика". Мы привели примеры того, как силлогизмы могут использоваться в психотерапевтической практике для выявления неправильных рассуждений клиентов, нелогично построенных ими выводов.

Наконец, третий тип взаимоотношений - причинно-следственный. Мы предложили отказаться от использования слова "логика" при применении логического диспута в психотерапевтических сессиях. В статье приведено обоснование выявления причины и следствия в определенной мысли клиента, которую терапевт диспутирует совместно с клиентом в ходе психотерапевтической сессии.

В данной статье проанализированы этапы становления взаимоотношений между наукой логикой и КПТ. Мы отметили, что логика оказала влияние на формирование базовых концепций КПТ и стала одним из инструментов, помогающих сформировать метапозицию и критическое мышление. Авторы статьи подчеркивают значимость логики выявления когнитивных искажений, иррациональных убеждений, диспутирования мыслей, а также дальнейшего развития КПТ.

Список источников [References]

1. Аристотель. Риторика. М.: АСТ, 2017. 352 с. ISBN 978-5-17-102258-7 [Aristotle. Rhetoric. M.: AST, 2017. 352 p. ISBN 978-5-17-102258-7]

2. Аристотель. Аналитики первая и вторая. Ленинград: Государственное издательство политической литературы, 1952. 437 с. [Aristotle. Analysts one and two. Leningrad: State Publishing House of Political Literature, 1952. 437 p.]
3. Аристотель. Сочинения в 4х томах. Т. 2. М.: Мысль, 1978. 687 с. [Aristotle. Works in 4 volumes. V. 2. M.: Thought, 1978. 687 p.]
4. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 298 с. ISBN: 5-318-00689-2 [Beck A., Rush A., Sho B., Emery G. Cognitive therapy for depression. St. Petersburg: Peter, 2003. 298 p. ISBN: 5-318-00689-2]
5. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия от основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. 416 с. ISBN: 978-5-4461-0552-6 [Beck J. Cognitive behavioral therapy from basics to directions. St. Petersburg: Peter, 2018. 416 p. ISBN: 978-5-4461-0552-6]
6. Декарт Р. Избранные произведения. М.: Госполитиздат, 1950. 715 с. [Descartes R. Selected works. M.: Gospolitizdat, 1950. 715 p.]
7. Диджузеппе Р., Дойл К., Драйден У., Бакс У. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. СПб.: Питер, 2021. 480 с. ISBN:978-5-4461-1511-2 [DiGiuseppe R., Doyle K., Dryden W., Backx W. Rational Emotive Behavior Therapy. St. Petersburg: Peter, 2021. 480 p. ISBN:978-5-4461-1511-2]
8. Ермакова Е.С. Жизнестойкость, копинг-стратегии и стрессоустойчивость врачей // Вестник психофизиологии. 2021. № 1. С. 39-47. ISSN 2227-6157 [Ermakova E. Resilience, coping strategies and stress resistance of doctors // Psychophysiology News. 2021. No. 1. P. 39-47. ISSN 2227-6157]
9. Ковпак Д.В. Олимпийское спокойствие. Как его достичь? СПб.: Питер, 2014. 200 с. [Kovpak D.V. St. Petersburg: Peter, 2014. 200 p.]
10. Ковпак Д.В. Развитие когнитивно-поведенческого направления психотерапии, роль отечественной физиологической и психологической школ // Вестник психофизиологии. 2014. № 4. 2014. С. 67-73. [Kovpak D.V. The development of cognitive behavioral direction of therapy, the role of Russian physiological and psychological schools // Psychophysiology News. 2014. No. 4. P. 67-73. ISSN 2227-6157]
11. Кэрролл Л. Алиса в зазеркалье. М.: РОСМЭН, 2021. 160 с. ISBN: 978-5-353-09415-9 [Carroll L. Alice Through the Looking Glass. M.: ROSMEN, 2021. 160 p. ISBN: 978-5-353-09415-9]
12. Платон. Диалоги. М.: Мысль, 1986. 607с. [Plato. Dialogues. M.: Thought, 1986. 607p.]
13. Beck A.T. Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. Philadelphia, PA: The University of Pennsylvania Press, 1967.
14. Channon S., Baker J. Reasoning strategies in depression: Effects of depressed mood on a syllogism task // Personality and Individual Differences. 1994. Vol. 17(5). P. 707-711.
15. Copi I. Introduction to Logic. London: Macmillan and co., limited, 1961.
16. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy, New York: Springer, 1997. ISBN-13: 978-0826122162
17. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus, New-Jersey: Citadel Press, 1962. ISBN-13: 978-1559722483
18. Gamut L. T. F. Logic, Language, and Meaning. Vol. 1. University of Chicago Press; 1st edition, 1990. ISBN-13: 978-0226280851
19. Hintikka J. Socratic Epistemology. Explorations of Knowledge-Seeking by Questioning. Cambridge University Press, 2007. ISBN: 9780521616515
20. Keith S., van Lambalgen M. A little logic goes a long way: basing experiment on semantic theory in the cognitive science of conditional reasoning // Cognitive Science. 2004. V. 28. P. 481-529.
21. van Benthem J. Logic and Reasoning: do the facts matter? // Studia Logica. 2007. Vol. 0. P. 1-18. 2007.
22. van Benthem J., van Ditmarsch H., van Eijck J., Jaspars J. Logic in Action. [Электронный ресурс] / URL: <https://www.logicinaction.org/> (дата обращения: 01.06.2022).

Статья поступила в редакцию 19.01.2023; одобрена после рецензирования 23.02.2023; принята к публикации 10.03.2023.

The article was submitted 19.01.2023; approved after reviewing 23.02.2023; accepted for publication 10.03.2023.

Заявленный вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests.