

Ранние этапы развития когнитивной теории

Историю возникновения когнитивной терапии, берущей начало в 1956 году, можно изложить следующим образом. Аарон Бек, стремясь найти эмпирическое подтверждение определенным психодинамическим формулировкам депрессии (которые Бек в то время считал верными), обнаружил ряд аномалий — феноменов, не согласующихся с психоаналитической моделью. В частности, согласно психоаналитической концептуализации (Freud, 1917/1950), у пациентов с депрессией проявляется ретрофлексивная враждебность, выражающаяся в «мазохизме» или «потребности в страдании». Однако в ответ на опыт достижения успеха (выполнение постепенно усложняющихся задач в лабораторных условиях) состояние депрессивных пациентов скорее улучшалось; они, вопреки ожиданиям, не демонстрировали сопротивления подобному опыту (Beck, 1964; Loeb, Beck, & Diggory, 1971). Это побудило Бека и коллег к дальнейшим эмпирическим исследованиям и клиническим наблюдениям в попытке объяснить эти аномалии. Конечным результатом стал пересмотр представлений о депрессии как о расстройстве, характеризующемся глубоким негативным искажением. Феноменальное содержание этого искажения включало в себя ожидание негативных результатов (последствий поведения) в личностной сфере, а также негативное восприятие себя, окружающего контекста и целей. Одновременно предпринимались попытки изменить негативное когнитивное содержание и искажения, что привело к разработке и оценке терапевтических стратегий. Впоследствии модель адаптировали для работы с другими расстройствами, чтобы проверить границы применимости нового подхода.

Этот краткий обзор наглядно показывает: когнитивная теория возникла из желания проверить конкретные теоретические положения психоанализа. Когда подтвердить их не

удалось, начался поиск других объяснений. Таким образом, развитие когнитивной терапии с самого начала определялось теоретическими интересами. (Более подробный исторический обзор см. в: Arnkoff & Glass, 1992.)

Основные положения когнитивной теории

Когнитивная теория психопатологии и психотерапии рассматривает когницию как ключ к пониманию психологических расстройств. Когниция¹ определяется как функция, которая включает в себя построение умозаключений о своем опыте, а также о вероятности наступления будущих событий и возможности контроля над ними. Когнитивная теория подчеркивает важность феноменологического восприятия взаимосвязей между событиями; в клинической когнитивной теории когниция включает в себя процесс идентификации и прогнозирования сложных взаимосвязей между событиями, что способствует адаптации к изменяющимся условиям среды. Ранее сформулированные положения, развивающие когнитивную теорию, представлены в ряде публикаций (например, Beck, 1964, 1984b, 1987a, 1991b; Beck, Freeman, & Associates, 1990; D. A. Clark, 1995; Hollon & Beck, 1994; Leahy, 1995; Young, 1990).

¹ Когниция (от лат. *cognitio* — знание, познание, когнитивный) — соответствующий когниции, или познанию, познаваемый. В психологии когниции — это совокупность психических (ментальных, мыслительных) процессов — восприятия, категоризации, мышления, речи и прочих процессов, служащих обработке и переработке информации. Включает осознание и оценку самого себя в окружающем мире и построение особой картины мира (модели мира) — все то, что составляет основу для его реагирования — эмоционального, чувственного, физиологического и поведенческого. — *Примеч. пер.*

Описанная здесь формальная и всеобъемлющая версия когнитивной теории охватывает все допущения, необходимые и достаточные для данной теоретической системы, и составляет ее вершину (см.: Поппер, 1959). Таким образом, все теоретические положения могут быть логически выведены из аксиом (постулатов или исходных суждений). Термин «аксиома» не несет в себе утверждения об абсолютной истинности. Напротив, сведение теории к аксиомам выполняет важную функцию — оно позволяет внести ясность в научную теорию и дать ей точное определение. По словам Поппера (1959),

суровая проверка системы предполагает, что на данный момент она имеет определенную и окончательную форму, чтобы в нее невозможно было «протащить контрабандой»¹ новые допущения. Другими словами, система должна быть сформулирована достаточно четко и недвусмысленно, чтобы каждое новое допущение было легко распознано как то, чем оно является на самом деле — изменением, а следовательно, *пересмотром всей системы* (курсив автора).

Поппер (1959, pp. 71–72) утверждает, что лишь немногие отрасли науки когда-либо разрабатывали тщательно продуманную, хорошо сформулированную теоретическую систему. Требования к строгой системе, которую Поппер называет «аксиоматизированной системой», описываются следующим образом: аксиомы не должны противоречить друг другу; они должны быть независимыми (то есть аксиоматические

¹ Smuggled in (англ.). Поппер использует этот образ (иногда в форме *ad hoc hypothesis* или *conventionalist stratagem*), когда критикует теории, которые пытаются «спастись» от опровержения. В его главной книге *The Logic of Scientific Discovery* («Логика научного исследования») (1959) этот оборот встречается именно в контексте обсуждения «аксиоматизированных систем». Его идея в том, что, если система не зафиксирована четко, в нее можно «подбрасывать» новые допущения, чтобы объяснить неудачи, и никто этого не заметит. — *Примеч. ред.*

утверждения не могут быть выведены из других утверждений внутри той же системы); достаточными для вывода всех утверждений, относящихся к данной теории; и, наконец, каждая из аксиом должна быть необходима для логического вывода утверждений, принадлежащих теории. В соответствии с этими критериями, формальные аксиомы когнитивной теории выглядят следующим образом.

1. Центральный путь к психологическому функционированию или адаптации состоит из смыслообразующих структур познания, называемых схемами. «Смысл» относится к интерпретации человеком данного контекста и отношения этого контекста к самому себе.
2. Функция *присвоения смысла* (как на автоматическом, так и на сознательном уровнях) заключается в управлении различными психологическими системами (например, поведенческой, эмоциональной, а также вниманием и памятью). Таким образом, смысл определяет выбор стратегии адаптации.
3. Взаимодействие между когнитивными и другими системами носит интерактивный характер.
4. Каждая категория смысла имеет последствия, которые переводятся в конкретные паттерны эмоций, внимания, памяти и поведения. Это называется *специфичностью когнитивного содержания*.
5. Хотя смыслы создаются человеком, а не являются уже существующими компонентами реальности, они могут быть верными или неверными по отношению к определенному контексту или цели. В случае возникновения *когнитивного искажения* или *предвзятости* приписываемые смыслы становятся дисфункциональными или дезадаптивными (с точки зрения активации систем¹). Когнитивные иска-

¹ Обзор сложностей и эмпирического статуса понятия «когнитивное искажение» приведен в работе Хааги и Бека (1995). — *Примеч. авт.*

жения включают в себя ошибки в когнитивном содержании (смыслообразовании), в когнитивной переработке (осмыслении) или и в том и в другом.

6. Люди предрасположены к определенным ошибочным когнитивным конструкциям (когнитивным искажениям). Такая предрасположенность называется *когнитивной уязвимостью* — именно она повышает вероятность развития определенных синдромов; когнитивная специфичность и когнитивная уязвимость взаимосвязаны.
7. Психопатология является следствием дезадаптивных смыслов, созданных в отношении собственного «Я», окружающего контекста (опыта) и будущего (целей). Вместе эти элементы называются *когнитивной триадой*. Каждому клиническому синдрому соответствуют характерные дезадаптивные смыслы, связанные с компонентами когнитивной триады. При депрессии все три компонента интерпретируются негативно. При тревоге собственное «Я» воспринимается как неполноценное (из-за нехватки ресурсов), окружающая среда считается опасной, а будущее представляется неопределенным. При гнев и параноидных расстройствах собственное «Я» интерпретируется как подвергающееся жестокому или оскорбительному обращению со стороны других, а мир воспринимается как несправедливый и противоречащий интересам человека. Именно таким образом специфичность когнитивного содержания соотносится с когнитивной триадой.
8. Существуют два уровня смысла: (а) *объективный* или *общественный смысл* события, который может иметь мало значимых последствий для отдельного человека; и (б) *личностный* или *частный смысл*. Личностный смысл, в отличие от общественного, включает в себя последствия, значимость или обобщения, сделанные на основе произошедшего события (Beck, 1976). Личностный или частный

уровень смысла ранее был представлен в виде понятия «личностной сферы» (Beck, 1976)¹.

9. Существуют три уровня когниции: (а) предсознательный, произвольный, *автоматический* уровень («автоматические мысли»); (б) сознательный уровень; и (в) метакогнитивный уровень, который включает «реалистичные» или «рациональные» (адаптивные) реакции. Все они выполняют полезные функции, но основной интерес для достижения клинического улучшения в психотерапии представляет сознательный уровень. (См. подраздел «Три когнитивные системы» в главе 3.)
10. Схемы развивались, чтобы облегчить адаптацию человека к окружающей среде, и в этом смысле являются *телеономическими структурами*². Таким образом, конкретное психологическое состояние (возникшее в результате активации определенных систем) не является ни адаптивным, ни дезадаптивным само по себе — оно становится таковым лишь по отношению к более широкой социальной и фи-

¹ Этот уровень был назван «импликативным родовым значением» (Teasdale & Barnard, 1993). — *Примеч. авт.*

² Телеономические структуры — слово «телеономический» (от англ. *teleonomic*) происходит от греческих корней *telos* (цель) и *nomos* (закон) и означает «обладающий внутренней целесообразностью» или «направленный на достижение цели». Телеономические системы (в данном контексте — когнитивные схемы) сформированы эволюцией для решения конкретных адаптивных задач (например, выживания). Термин подчеркивает, что такие механизмы имеют встроенную биологическую целесообразность. Однако, будучи «целенаправленными» по своей природе, они проявляют себя как адаптивные или дезадаптивные только в зависимости от того, насколько текущая среда соответствует тем условиям, в которых эти структуры изначально развивались. В когнитивной терапии схемы направляют восприятие и поведение человека определенным образом, и это можно назвать телеономическим процессом — человек стремится к согласованности своего опыта с внутренними структурами. — *Примеч. науч. ред.*

зической среде, в которой находится человек, или в ее контексте.

Эти десять аксиом составляют современное формальное изложение когнитивной теории. Здесь полезно сделать несколько уточнений. Во-первых, из данных формальных аксиом может быть выведено множество частных гипотез и/или моделей (например, Beck, 1987a). Кроме того, аксиомы взаимосвязаны и могут быть объединены для создания конкретных гипотез. Например, специфичность когнитивного содержания (аксиома 4) и когнитивная уязвимость (аксиома 6) были объединены для создания исследовательских гипотез, касающихся прогнозирования начала депрессии (Alford, Lester, Patel, Buchanan, & Giunta, 1995; Naaga, Dyck, & Ernst, 1991). И последнее замечание: когнитивная теория постоянно развивается (например, Beck, 1996); очевидно, что аксиомы не являются статичными принципами. Скорее, по словам Поппера (1959): «Наука никогда не преследует иллюзорную цель сделать свои ответы окончательными... Ее движение, напротив, направлено на достижение бесконечной, но в то же время достижимой цели — постоянно открывать все новые, более глубокие и общие проблемы и подвергать свои ответы, всегда носящие предварительный характер, все новым и все более строгим проверкам».

Теоретические направления и проблемы

Некоторые принципы когнитивной теории, включенные в приведенное выше формальное изложение, хорошо известны, например когнитивная триада, специфичность когнитивного содержания, когнитивная уязвимость и различные «ошибки переработки» или когнитивные искажения. Другие важные аспекты теории менее известны или находятся в процессе

развития или уточнения, поэтому они представлены в данном разделе. К ним относятся природа неосознанной (автоматической) переработки информации; дистальные и проксимальные причины фиксации ресурсов внимания; а также современные вопросы, касающиеся «конструктивистской» природы психопатологии. Краткий обзор этих тем представлен далее.

Автоматическая когнитивная переработка

«Когнитивная революция» в психологии привела к многочисленным экспериментальным открытиям (и концепциям), которые во многом перекликаются с клиническими наблюдениями за автоматической когнитивной переработкой. Кроме того, сама когнитивная теория неявно включает в себя ряд соответствующих понятий, таких как предвнимательная обработка, когнитивный ресурс и «неосознанная» переработка информации. Например, современные когнитивные психологи используют термин «когнитивное неосознанное» для описания психических структур и процессов, которые действуют вне феноменального осознания, но при этом определяют сознательный опыт, мышление и действия (Kihlstrom, 1987; Meichenbaum & Gilmore, 1984).

Нет никаких теоретических оснований полагать, что когнитивные процессы, связанные с психопатологией, должны протекать исключительно в рамках осознаваемого феноменального опыта. Рассмотрим следующую последовательность: ситуация — убеждение — интерпретация — аффект — поведение (см. рис. 1.1). Поясним подробнее: внешние обстоятельства активируют существующие структуры убеждений или схемы. Схематическая (смысловая) переработка, сознательная или неосознанная, порождает интерпретацию. Конкретная интерпретация приводит к возникновению аффекта, далее следует конкретное поведение, которое, в свою очередь, изменяет исходную ситуацию.