

# Философские и методологические основы когнитивно – бихевиоральной психотерапии



Когнитивно-бихевиоральная терапия (КБТ) охватывает различные психотерапевтические подходы, которые основываются на фундаментальном принципе, согласно которому человеческое мышление является главным определяющим фактором, вызывающим эмоциональные и поведенческие реакции.

*Здоровая личность, это личность, способная осознавать, применять, совершенствовать собственные когнитивные схемы, в соответствии с меняющимся опытом и меняющейся реальностью.*

*Ключ к пониманию и решению психологических проблем находится в сознании пациента.*

*А. Бек.*

# История создания КБТ

- Принято считать, что на формирование КБТ прежде всего оказали влияние бихевиоральные (поведенческие) подходы.
- В период с 50-ых по 70-ые годы поведенческая терапия широко использовалась исследователями в США, Великобритании и Южной Африки, которые были вдохновлены бихевиористской теорией научения И.П. Павлова, Дж. Уотсона и К. Халла. В Великобритании поведенческая терапия в основном была сосредоточена на невротических расстройствах. Так, Д. Вольпе применил результаты экспериментов на животных для создания своего метода "систематической десенсибилизации»
- В Соединенных Штатах специалисты применяли радикальный бихевиоризм Б.Ф. Скинера в клинических целях. Большая часть этой работы была сосредоточена в направлении коррекции тяжелых, хронических психических расстройств. Ведущими специалистами в этой области были О. Линслей и Т. Айлон. Существенный вклад в развитие поведенческой терапии внесли А. Лазарус, С. Рахман, Г. Айзенк, А. Бандура.

- **Поведенческая терапия** была первой видом терапии, которая опиралась на экспериментальные данные и строго научные теории. Кроме того, поведенческая терапия отвечала на социальные требования того времени, а именно была ориентирована на краткосрочность и работу с конкретным симптомом, в частности, с различными видами тревожных расстройств.
- Несмотря на большую популярность поведенческого подхода и высокие показатели его эффективности, начиная с 60-х гг. многим специалистам становились очевидными теоретические и практические ограничения данного направления.

- **Во-первых**, несмотря на всю стройность теоретических положений, бихевиоральная модель не могла в полной мере дать объяснения сложной человеческой деятельности. Одним из первых исследователей, обративших на это внимания и значительно модифицировавший принципы бихевиоризма, был Альберт Бандура. В своей теории социального научения (или социального когнитивизма) Бандура подчеркнул важную роль, которую познание (например, мысли, образы и ожидания) играют в психологическом функционировании, включая их роль в развитии и лечении психологических расстройств. Бандура продемонстрировал, что на поведение влияет не только подкрепление, но и восприятие этого подкрепления. Работы в области теории социального научения также подчеркивали важность опосредованных процессов саморегуляции, где мыслям и чувствам пациента стала приписываться основная роль в процессе осуществления поведенческих изменений. Выяснилось, что индивид не только реагирует на окружающее, но и участвует в его создании.

- Кроме того, в этот период в рамках экспериментальной психологии активно развивалась когнитивная психология. Это явления часто называют «когнитивной революцией», в результате которой многие теоретические положения бихевиоризма заметно пошатнулись, что предвосхитило появление КБТ.
- **Во-вторых**, многие исследования того времени показали, что в целом эффективность бихевиоральной терапии была не выше, чем у альтернативных интервенций. Кроме того, поведенческие стратегии оказывались недостаточно эффективными на протяжении длительного времени. Бихевиоральные подходы также были малоэффективны при лечении некоторых клинических нарушений, в частности, депрессии и различного рода навязчивых состояний. В конечном итоге бихевиоральная терапия стала заметно уступать новым современным терапевтическим подходам, главным из которых в то время, безусловно, стала когнитивно-бихевиоральная терапия.

- Можно выделить следующие этапы развития когнитивно-бихевиоральной терапии. В пятидесятых-шестидесятых годах двадцатого века появились первые работы по данному направлению. Начиная с семидесятых годов, началось расширение влияния КБТ на другие области психотерапии; разработанная на модели депрессивных расстройств, когнитивная терапия разрабатывается и для других расстройств. Современный этап развития КБТ, начавшийся в девяностые годы, характеризуется интеграцией когнитивной терапии с другими подходами.
- **Аарон Темкин Бек** род. 18 июля 1921 г— американский психотерапевт, профессор психиатрии Пенсинвальского университете, создатель когнитивной психотерапии, одного из направлений современного когнитивно-бихевиорального направления в психотерапии. Когнитивная терапия А.Т.Бека наиболее широко применялась в области работы с депрессивными больными.
- Первоначально получил психоаналитическую подготовку, но, разочаровавшись в психоанализе, создал собственную модель депрессии и новый метод лечения аффективных расстройств, который получил название когнитивной терапии. Её основные положения сформулировал независимо от А. Эллиса, разработавшего в 50-е годы метод рационально-эмоциональной психотерапии. Если психоанализ объясняет невроз бессознательными факторами, поддающимися выявлению лишь с помощью психоаналитических толкований, то А. Бек в своей монографии «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» (1976) выдвинул принципиально новый подход к изучению и лечению эмоциональных нарушений:

# Определение когнитивной терапии

- **Когнитивная терапия** — это активный, директивный, ограниченный по времени, структурированный подход, используемый при лечении различных психологических/психиатрических расстройств (например, депрессии, тревоги, фобий, болевых ощущений и др.).



- **В основе данного подхода лежит теоретическая посылка, согласно которой эмоции и поведение человека в значительной степени детерминированы тем, как он структурирует мир.**
- Представления человека (вербальные или образные «события», присутствующие в его сознании) определяются его установками и умопостроениями (схемами), сформированными в результате прошлого опыта. Например, в мышлении человека, интерпретирующего любое событие в терминах собственной компетентности или адекватности, может доминировать такая схема: «Пока я не достигну во всем совершенства, я — неудачник». Эта схема определяет его реакцию на самые разные ситуации, даже те, что никак не связаны с его компетентностью.

- *«Терапевтические техники, используемые в рамках данного подхода, основаны на когнитивной модели психопатологии; мы убеждены, что терапия не может быть эффективной без прочной теоретической базы. Эти техники позволяют выявить, проанализировать и скорректировать ошибочные концептуализации и дисфункциональные убеждения (схемы) пациента. Пациент научается решать проблемы и находить выходы из ситуаций, которые прежде казались ему непреодолимыми, переосмысляя их и корректируя свое мышление. Когнитивный терапевт помогает пациенту мыслить и действовать более реалистично и адаптивно и тем самым устраняет беспокоящие его симптомы».*
- *А. Бек*

- Мы устанавливаем и затем подвергаем логической и эмпирической проверке мысли и убеждения, питающие эти симптомы. Например: «Моя жизнь бессмысленна, и я не в силах что-либо изменить».
- Один из мощных компонентов обучающей модели психотерапии состоит в том, что пациент постепенно перенимает от терапевта многие терапевтические техники. В какой-то момент он вдруг обнаруживает, что начинает играть роль терапевта по отношению к самому себе, подвергая сомнению собственные умозаключения или прогнозы.
- **Вот некоторые примеры самоопроса:**
- На каких фактах основан мой вывод? Возможны ли другие объяснения? Насколько серьезна эта потеря? Забирает ли она что-либо действительно важное из моей жизни? Что плохого для меня в том, если посторонний человек подумает плохо обо мне? Что я потеряю, если попробую более настойчиво отстаивать свои права?

- Подобный самоопрос, имеет важнейшее значение, для переноса когнитивных техник из ситуации интервью в ситуации повседневной жизни.
- Он помогает пациенту освободиться от стереотипных автоматических паттернов мышления — феномена, который можно назвать «бездумным мышлением».

**Когнитивная терапия**  
Это кратковременная (14-16 недель)  
директивная терапия, основана на идее,  
что мысли и чувства влияют на поведение.  
Когнитивная терапия фокусируется на  
том, чтобы решить проблему в настоящем  
времени  
Цель: изменить негативные модели  
мышления для того, чтобы изменить  
ответ на трудную ситуацию.  
Началась в 60-х годах

*Aron Beck, 1967. Depression.  
Causes and Treatment in.*



**Арон Бек (1921)**  
Американский  
психиатр  
создатель  
когнитивной  
терапии

## Основные философские идеи, оказавшие влияние на становление когнитивно-поведенческого подхода

- Наибольшее влияние на зарождение когнитивно-поведенческого подхода в консультировании и психотерапии, по признанию самих основателей этого направления (А. Эллиса и А. Бека), оказали труды древних философов. Греческие и римские стоики — Эпикур, Эпиктет, Марк Аврелий — утверждали, что людей расстраивают не сами события как таковые, а мнение людей об этих событиях. Такого же взгляда придерживались и многие древние восточные философы — Конфуций, Лао-Цзы, Будда Гаутама. Эта мысль о зависимости эмоциональных переживаний от идей, убеждений, взглядов относительно событий стала центральной в когнитивно-поведенческой парадигме.

- Главная цель этого подхода — изменить то, как человек думает о мире. Наряду с этим современная когнитивная психотерапия заимствовала идеи из многих других философских источников. Платон и философы-идеалисты подчеркивали, что идея о мире более важна, чем сама реальность. Идеалисты даже заменили понятие «реальность» понятием «идеи о предмете». Эммануил Кант, Спиноза, Шопенгауэр в своих трудах указывали на ограниченность человеческого познания мира (наряду с большими возможностями познания). Американские и английские позитивисты и прагматики Бентам, Милл, Уильям Джемс задавались вопросом: достаточны ли знания для живущих на Земле? Философы К. Поппер, Б. Рассел, У. Бартли выдвинули важную мысль о том, что люди постоянно создают гипотезы о природе мира и верят в них; между тем этим гипотезам не нужно слепо верить, их следует проверять. Именно под влиянием этих идей в когнитивной психотерапии и консультировании на практике используются логико-эмпирические методы, отвергаются любые догмы и жесткий абсолютизм, убеждения клиентов исследуются и проверяются совместно психологом и клиентом (в частности, с помощью поведенческого эксперимента, сократовского диалога и других методов).

- Никого так часто не цитируют в литературе по когнитивной психотерапии, как Эпиктета: «Человека расстраивают не столько обстоятельства, сколько его собственный взгляд на них... Если мы наталкиваемся на препятствия, или расстроены, или тоскуем, то стоит винить не других, а лишь самих себя, а именно наши взгляды» (цит. по Ferris, 1988). Эпиктет также первый описал механизмы дисфункционального мышления, такие, как «персонализация» и «ошибочное атрибутирование». Эпиктет развивал учение греческих стоиков (Зеннона, Клеанфа, Хрисиппа) и был, наряду с Марком Аврелием, Цицероном и Сенекой, крупнейшим представителем римского стоицизма. Еще Хрисипп утверждал, что человеческие эмоции имеют свою основу в ошибках разума, и необходима максимальная рационализация эмоциональной, страстной сферы человека.



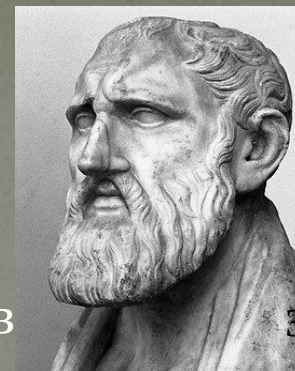
- Этика стоиков опиралась на веру в провидение или разумный план космоса (все в целом хорошо, хотя в частях может быть плохо). Стоики воспитывали в себе автаркию (независимость, самоудовлетворенность) и апатию (повиновение судьбе, бесстрашие, нечувствительность к страданию). Во всем этом они видели путь к эвдемонии – процветанию, высшему счастью и блаженству. Видя в бесстрастии путь к блаженству, стоики одними из первых разработали анализ страстей, определив страсть как неразумное и противное природе движение души, источник трусости, неумеренности и несправедливости. Правильная позиция заключается в том, чтобы принимать все, как есть – жизнь и смерть, здоровье и болезнь, удовольствие и страдание, знатность и низкое происхождение, красоту и безобразие.
- **Главный тезис стоиков заключается в том, что от нас зависят не сами обстоятельства нашей жизни, в том числе и социальной, а лишь наше отношение к этим обстоятельствам.**

# Стоицизм в Древней Греции

- Это был метод понимать мир и себя.
- Стоицизм это школа философии в Древней Греции 3 век до н.э.
- Истина в естественных законах природы
- Соответствие мыслей естественному порядку - благополучие и защита от разрушающих эмоций
- Убеждения противоречащие естественному – страдания
- Стоицизм это не только абстрактная мудрость, но и практическая и эффективная философия, применимая по сей день. Это был практический метод самопомощи и саморазвития.

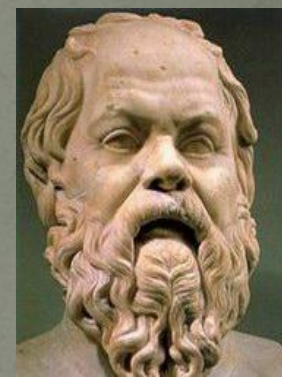


# Согласие с природой



Зенон Китийский  
334-263 до н.э.  
древнегреческий  
философ,  
Основатель  
стоической школы

- Учение зенона характеризуется преимущественным вниманием к обоснованию внутренней независимости личности.
- Восприятие изменяет состояние нашей души. Зенон полагал, что оно отпечатывается в душе, как в воске.
- Главное препятствие на пути гармонии с природой и со своей судьбой — это страсти.
- Идеалом стоиков был невозмутимый мудрец.
- Сократ- главный авторитет стоиков



Сократ  
469 -399 до н.э.

# Сократ

- Учение Сократа знаменует поворот в философии — от рассмотрения природы и мира к рассмотрению человека. Его деятельность открыла новое русло в развитии античной философии- философствующее мышление впервые обращается к себе самому, исследуя собственные принципы и приёмы.
- «Я знаю только то, что ничего не знаю, но другие не знают и этого».

# Метод Сократа

Майевтика – искусство повивальной бабки.

Сократ не делится истиной, а лишь помогает собеседнику самостоятельно «извлечь» её из своего же собственного разума.

«Ирония» Сократа — это скрытая насмешка над самоуверенностью тех, кто мнит себя «многознающим». Он заводил мудреца в тупик, и тогда тот был готов сообщая искать истину.

Цель майевтики- ориентировать собеседника на самопознание, а также на обнаружение и уяснение того, что в нём самом до этого оставалось скрытым, неясным и дремлющим. Этому методу Сократ давал название «обличие».

Сократ задавал общий вопрос, получив ответ, задавал уточняющий вопрос и так далее до окончательного ответа.

Оппонент в итоге признавал, что смешон или что его мысли не имеют отношения к реальности.

# Пять шагов «сократовской» беседы

1. Тезис. Собеседник Сократа утверждает тезис, например, «Мужество — это стойкость души», который Сократ считает ложным.
2. Антитезис. Сократ путём общих определений указывает оппоненту на его противоречивый тезис, например, «Мужество — это хорошо» и «Упорство без благоразумия — это плохо».
3. Принятие. Оппонент соглашается с противоречивостью своих суждений. И обращается к Сократу за Советом.
4. Отказ. Сократ показывает своё незнание в данном аспекте, тем самым ставя оппонента в тупиковую ситуацию («Я знаю, что ничего не знаю»).
5. Рождение. Далее Сократ путём беседы с наводящими вопросами способствует «зарождению» новой истины у оппонента. «Мужество есть благоразумное упорство»

# СТОИЦИЗМ И ЕГО ИСТОРИЯ

**Стоицизм** — древняя философия, о которой в последнее время упоминают всё чаще и чаще. Стоицизм относится к эвдемоническому направлению. В свою очередь эвдемонизм — этическое направление, признающее критерии нравственности и основой поведения человека его стремление к достижению счастья. Стоицизм зародился в Афинах в начале 3 века до н. э.

Однажды финикийский купец **Зенон** вёз партию пурпура из Финикии в Пирей, его настигло кораблекрушение. Оказавшись на волоске от смерти, он меняет своё видение мира и погружается в философию. Спустя некоторое время Зенон разговорился в книжной лавке с продавцом. Он спросил его: «Где мне найти людей, подобных Сократу?» В этот момент мимо лавки проходил философ Кратет Фиванский, продавец указал на него и произнёс: «Следуй за ним». Так Зенон и стал его учеником. Зенон перенимал мудрости ещё некоторых учителей и наконец основал свою школу.

# ДОБРОДЕТЕЛИ СТОИЦИЗМА

1. **Практическая мудрость:** помогает верно принимать решения.
2. **Мужество:** проявляется как отвага в действиях, например в бою, так и в психологической выносливости, то есть без страха смотреть фактам в глаза.
3. **Умеренность:** во всём должна быть мера.
4. **Справедливость:** стоики должны обращаться к другим людям достойно и справедливо.

чтобы  
воспитать в  
себе  
правильную  
личность  
стоики  
следовали  
четырёх  
добродетелям:



- Дихотомия контроля – наиболее фундаментальный из всех принципов стоицизма. Суть в том, что есть вещи, которые можно контролировать, а есть такие, которыми управлять невозможно. Стоики оценивают каждую ситуацию с этой точки зрения и фокусируют свое внимание только на явлениях, которые относятся к первой категории. Любая практика, например, медитация, всегда должна начинаться с фокусировки внимания на аспектах, которые можно контролировать. Обучение стоицизму строится на базе соблюдения трех принципов и развития в себе четырех добродетелей. Принципы, скорее всего, были разработаны еще Эпиктетом. Затем их подхватили другие мыслители – например, Марк Аврелий упоминает о них в своих работах. О четырех основных добродетелях стоиков говорили Платон и Сократ, но вполне возможно, что сформулированы эти добродетели были еще раньше.

- Добродетель – это искусство жить в гармонии с миром. В стоицизме считается, что каждый человек – часть природы, как и все остальное. Мы можем научиться взаимодействовать с миром, показывая свои лучшие стороны, являя свою уникальность. Главная цель стоика – достижение совершенства. Античные стоики стремились следовать добродетелям и оценивать свои мысли и поступки с учетом этих добродетелей:

- • мудрость;
- • отвага;
- • справедливость;
- • скромность.

- • мудрость – «я знаю, что следует делать, а что нет»;
- • отвага – «я знаю, с чем следует смириться, а с чем нет»;
- • справедливость – «я знаю, что следует распространять вокруг себя, а что нет»;
- • скромность – «я знаю, к чему стоит склоняться, а к чему нет».
- В античной школе стоиков добродетель воспринималась как наука, но на самом деле суть добродетели нельзя уложить в рамки стандартной формулы. Это скорее искусство. Обучить человека основам добродетели можно, но ему необходимо постоянно трудиться, чтобы совершенствовать свои навыки и в процессе познавать самого себя.

## Принципы Стоицизма

- • **принцип желания.** Следует стремиться получить то, чем вы в состоянии самостоятельно распоряжаться и что вы можете контролировать. Такая избирательность внимания освобождает от всего, что может помешать достичь счастья.
- • **принцип поведения.** Нужно стремиться к установлению здоровых и позитивных отношений со всеми людьми, даже если кто-то из них не отвечает вам взаимностью.
- • **принцип согласия.** Нужно обращать внимание на свои мысли, стремиться к взвешенным суждениям об окружающем мире. Тщательно оценивая каждую свою мысль и сознательно отказываясь от негатива, можно обрести мудрость.

- «Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственное представление об этих вещах»  
Эпиктет. Энхиридион, V
- Принцип согласия учит нас обращать внимание на мыслительный процесс и вырабатывать у себя здоровое мышление. Согласие в стоицизме – это открытость и непротивление любой поступающей информации. Остановиться и проанализировать свое отношение к жизни лучше, чем слепо следовать своим инстинктам и тем самым причинять себе вред.

- Стойки выделяли три этапа овладения принципом согласия:
- • с вами что-то происходит (первичная реакция);
- • вы начинаете понимать, что именно произошло (объективная репрезентация);
- • вы даете свою оценку происходящему (оценочное суждение). Это довольно просто, но без тренировки можно сбиться с курса. Важно научиться еще и отслеживать свои реакции. Если вы не умеете отслеживать напряжение, которое возникает в вашем теле, когда рядом кто-то ведет себя грубо, как вы сможете избавиться от этого напряжения?

- «Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие – нет. В нашей власти мнение, стремление, желание, уклонение – одним словом, все, что является нашим. Вне пределов нашей власти – наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера, одним словом – все, что не наше»  
Эпиктет. Энхиридион, I
- Приведенной выше цитатой Эпиктет открывает свой труд «Энхиридион». Умение отделять то, чем нам дано управлять, от того, что не в нашей власти, это базовое положение философии стоиков. Оно называется «дихотомия контроля». Согласно Эпиктету, областями нашего контроля являются:
  - • наши суждения о жизни;
  - • наши стремления;
  - • наши желания;
  - • то, от чего мы уклоняемся.

- Ваши ценности и ваши действия, основанные на них, – это именно то, что всегда находится в вашей власти. Все остальное, что вы контролировать не можете, относится к категории безразличного. Эпиктет относит к этой категории и тело. Им вы хоть и можете управлять, но здоровье не всегда зависит от вашей воли. Разве можно по своему желанию отменить болезни, травмы и другие подобные напасти? Когда стоики говорят о контроле, они имеют в виду полный контроль. С этой точки зрения тело находится в сфере безразличного, ведь его состояние может меняться в зависимости от обстоятельств.



- Список безразличного, составленный Эпиктетом:
- • ваше тело;
- • ваша собственность;
- • ваша репутация;
- • ваша работа;
- • все остальное, что не является нашей личной заслугой.

# ДИСЦИПЛИНА ЖЕЛАНИЯ

В стоицизме существует важнейшее положение — дихотомия контроля. Дихотомия или двойственность контроля — это фундаментальное положение этики стоицизма. Иными словами есть вещи, которые мы контролируем, есть другие — вне нашей власти.

# ДИСЦИПЛИНА СОГЛАСИЯ

Эта дисциплина о том, как стоит реагировать на события вокруг. Стоик анализирует первые впечатления на увиденное и услышанное, затем решает: соглашаться с ними или нет. Она основана на изучении логики и практической мудрости.

- «Так вот, старайся говорить всякой неприятной фантазии: «Ты являешься всего лишь умственным представлением и притом вовсе не тем, чем кажешься».
- Затем исследуй его и испытай по тем трём правилам, какие у тебя имеются. Задайся вопросом, относится ли это видение к тому, что в нашей власти или к тому, что вне её. И если оно относится к тому, что вне нашей власти, то пусть у тебя под рукой будет следующее суждение: «Ко мне это отношения не имеет».

— Эпиктет

# ДИСЦИПЛИНА ДЕЙСТВИЯ

## КОНЦЕПЦИЯ

Дисциплина действия регулирует наше поведение; требует справедливости и знания этики; в основе лежит самоконтроль (англ. Self-control) — способность контролировать свои эмоции.

## САМОКОНТРОЛЬ

Умение управлять мыслями и поведением; основывается на воле — высшей психической функции, определяющей способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь.

## НОСТАЛЬГИЯ

Ностальгия — грустное счастье. Мы вспоминаем, как было хорошо, но с тоской осознаем, что всего этого уже не вернешь. Поэтому это боль памяти, ушедшее кажется незабываемым и неповторимым.

- Итак, нужно концентрироваться на тех вещах, которыми вы можете управлять:
- • принцип желаяния учит необходимости познавать добродетели и обращать внимание на то, как вы проживаете свою жизнь;
- • принцип поведения говорит о том, что нужно наслаждаться каждым моментом жизни, а не гнаться за достижением цели;
- • принцип согласия поможет правильно оценивать происходящее и относиться к жизни с пониманием. По мере освоения этих принципов вы освободите свой разум и сможете впустить в свою жизнь позитивные эмоции.

# Что общего между стоицизмом и когнитивной терапией?

Основа стоицизма использована в когнитивной терапии

- Логика
- Принятие
- Контроль



# Логика

- Ум- проводник между восприятием и действием.
- Логика позволяет различать между точным и ложным восприятием.
- Истинное восприятие основано на наблюдаемом законе природы. Оно ведет к покою.
- Фальшивое восприятие не имеет естественную основу и ведет к деструктивным эмоциям, если не разоблачено.
- Фальшивое восприятие - ложные убеждения - несоответствующие реальности ожидания-страдания
- Вместо того, чтобы изменить природу, стоит пересматривать свои мысли и делать их более точно отражающими природу.
- Вывод: Снижение различия между ожиданиями и реальностью означает снижение страданий.

# Принятие

- Все что от природы должно быть принято. Равное принятие силы и ограничений, красоты и ужаса мира, жизни и смерти ведет к балансу и хорошей адаптации в жизни
- Пессимистичные суждения не имеют смысла. Природа- это не все плохо и не все хорошо.
- Надо жить в настоящем моменте и без осуждений принять обстоятельства без жестких ожиданий того, что придет.
- Поспешные выводы, чтение мыслей, предсказания – это примеры невозможности принять опыт.



# КОНТРОЛЬ

- Мы не имеем полный контроль над внешними обстоятельствами – нашей репутацией, как люди к нам относятся.
- Но мы можем контролировать наши мысли и убеждения.
- Мы должны концентрировать свою энергию на тех вещах, которые мы действительно можем контролировать. И это даст нам лучшие возможности, чтобы влиять на мир вокруг нас.
- Все то, что не поддается контролю мы можем просто принять.

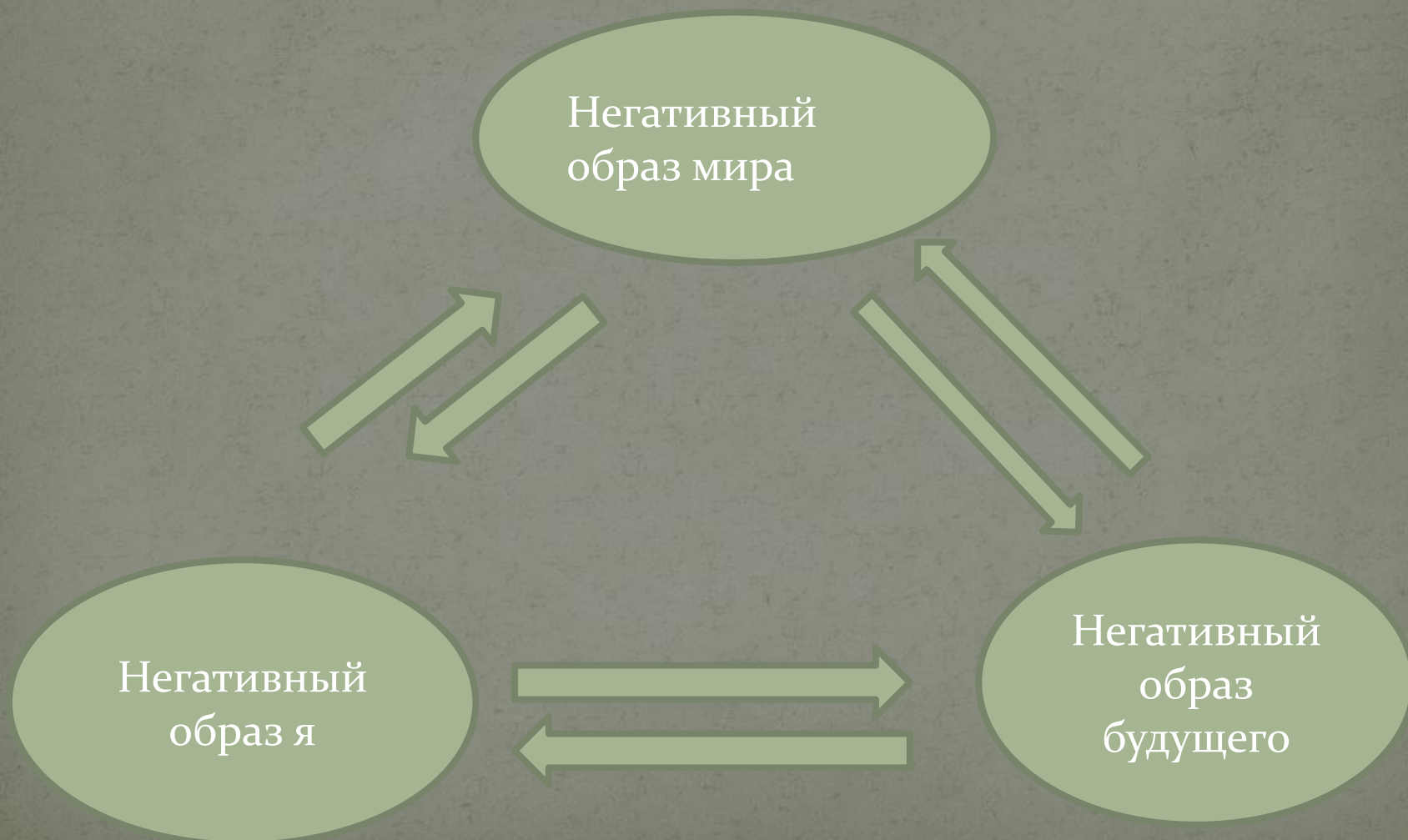
# Три компонента в когнитивной терапии

- Логика -определения нереалистичных мыслей
- Принятие – освобождение от негативных чувств
- Контроль - умение определить между тем что мы можем контролировать и тем что не можем – это основной принцип когнитивно- поведенческой терапии.

# Мысли и расстройства

- При психологических расстройствах люди бесконечно крутят искаженные мысли о угрозе и это приводит к пролемным эмоциям.
- Депрессия – пессимистический взгляд на мир, часто включает мысли о беспомощности и невозможности изменить мир
- Тревога – переоценка опасности.
- Эти мысли приводят к подкреплению и усилению проблемной эмоциональной регуляции, которая в свою очередь лишь подтверждает негативные мысли. По принципу самореализующегося пророчества.

# Триада Бека



# Концепция я

- Негативная схема отношения к себе:
- «Люди не говорят со мной, потому что меня нельзя любить»
- Эта схема ведет нескончаемому циклу негативных мыслей.
- Это приводит к предубежденному избирательному вниманию.
- Депрессия – мысли содержат негативные определения, а избирательно внимание пропускает негативные определения себя и отрицает позитивные здоровые.
- Негативные определения «Я» коррелируют с более длительными депрессивными эпизодами, демонстрируя цикл негативности.

- Я чувствую, что весь мир против меня
- Во мне нет ничего хорошего
- Почему у меня ничего не получается?
- Никто не понимает меня
- Я подвожу людей
- Никто меня не любит
- Я бы хотел быть лучше
- Я такой слабый, тупой, некрасивый, неудачливый и т.п.
- Моя жизнь идет не так как я бы хотел
- Ничего хорошего не чувствую
- Я не могу это больше выносить
- Я не могу начать
- Что со мной не так?
- Я бы хотел быть в другом месте

- Рационалистический фатализм стоиков получил дальнейшее развитие в трудах Б. Спинозы: «Вещи не могли быть произведены Богом никаким другим образом и ни в каком другом порядке, чем произведены» (Спиноза, 1957, с.390). А потому самое мудрое – это спокойно принять этот порядок вещей, не пытаясь изменить. Однако человек по природе раб своих страстей («О человеческом рабстве, или о силах аффектов», часть IV «Этики») и лишь немногим мудрецам дано разумно-интуитивно познать природу и добиться господства над собственными страстями аффектами («О могуществе разума или о человеческой свободе», часть V «Этики»).

- Не все представители рационалистической философии являются фаталистами. Напротив, один из родоначальников философии Нового Времени Ф.Бэкон с оптимизмом оценивает возможность человека влиять на происходящее при условии искоренения ошибок разума – идолов (Бэкон, 1977-78). Большое влияние на развитие теории познания и этики оказал И.Кант. В теории познания Канта особенно ценным для когнитивной психотерапии является принцип проверки любого знания опытом. Над всеми же чувствами Кант поставил нравственный закон, призванный быть их регулятором и известный всем, согласно Канту, априори.



# Экзистенциальная философия и когнитивно – бихевиоральная терапия

- Серьезное влияние на современный облик когнитивно-поведенческой терапии оказала и экзистенциальная философия, в частности труды С. Кьеркегора, М. Хайдеггера, П. Тиллиха, Ж.-П. Сартра. Экзистенциализм связан с человеческим существованием и бесконечными возможностями, которые жизнь открывает перед человеком. Каждый человек находится в центре своей вселенной, обладает свободой выбора — выбора эмоционального и поведенческого реагирования. Мы живем в мире, который воздействует на нас, но именно мы решаем, что значит этот мир, и именно мы придаем ему упорядоченность.

- Жизнь человека рассматривается в экзистенциализме как цепь постоянно принимаемых решений, даже если некоторые из них бессознательны. При принятии решений человек всегда имеет одну основную альтернативу — выбор прошлого (переписать свою историю) или выбор будущего. Предназначение человека — жить и действовать, определяя свою судьбу. Центр контроля и принятия решений находится внутри человека, а не в его прошлом или факторах его окружения. Основываясь на положениях философии экзистенциализма, когнитивно-поведенческие терапевты стремятся исследовать «вселенную» каждого клиента, ставят человека в центр мира и его собственной эмоциональной судьбы и предоставляют ему почти полную ответственность за выбор — причинять или не причинять самому себе серьезное беспокойство.

# ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМ

В доме экзистенциалиста крысы сами идут в мышеловку...



...потому что осознают, что бытие абсурдно

## Формулировка

### проблемы

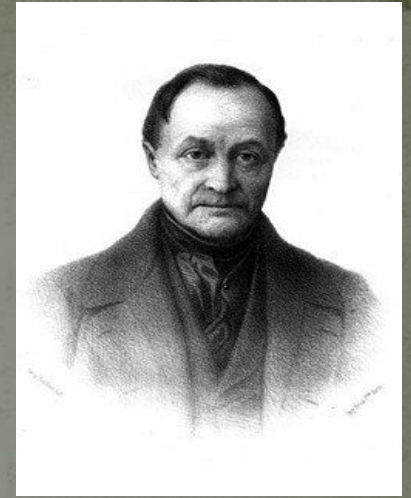
Кто есть человек? Каждый знает по себе, что такое человек. Я человек. Я это знаю и не нуждаюсь более ни в каких определениях. Но что такое «Я»?

Классическая традиция, нашедшая свое выражение в философии Гегеля, видит **сущность человека в мышлении.**

*«Я» есть последняя, простая и чистая сущность сознания. Мы можем сказать: «я» и мышление есть одно и то же; или более определенно: «я» есть мышление как мыслящее. В «я» перед нами совершенно чистая мысль. Животное не может сказать «я»; это может сделать лишь человек, потому что он есть мышление» (Г. Гегель)*

Но мышление всеобщее, оно подчиняется строгим логическим законам и осуществляется по универсальным правилам. В «рациональном мышлении» каждый человек предельно «деиндивидуализирован», его собственное «Я» становится лишь придатком к осуществлению логических и математических операций. Так, у Гегеля человек есть лишь инструмент для самореализации Абсолютной идеи, управляющей человечеством через «хитрость мирового разума».

В 19 веке успехи науки и техники убедили Европу в том, что человек — существо рациональное, логичное. Он должен стремиться к целесообразности, пользе, всеобщему благосостоянию. Необходимо преодолевать и подавлять те порывы души, которые не связаны с рациональностью. Принципами мышления становятся утилитаризм, техницизм, сциентизм. Выражением этого настроения была философская система «позитивизма».



Огюст  
Конт

Основатель позитивизма О.Конт полагал, что человечество должно преодолеть иррациональное в своем мышлении и поведении. Необходимо построить общество на прочном фундаменте «позитивных» научных знаний.

Наука — главный фактор общественного прогресса; свобода индивида — деструктивна; развитие общества должно направляться силой планомерной, научно организованной деятельности государства.

Система Конта есть «самая совершенная система духовного и светского деспотизма из всех, произведенных человеческим мозгом...» (Дж.Ст.Милль)

**Но человек сначала существует, а лишь затем мыслит.**

**Человек сначала мыслит произвольно, и лишь затем, если хочет, рационально.**

*«Свое собственное, вольное и свободное хотенье, свой собственный, хотя бы самый дикий каприз, своя фантазия, раздраженная иногда хоть бы даже до сумасшествия, - вот это-то все и есть та самая, пропущенная, самая выгодная выгода, которая ни под какую классификацию не подходит и от которой все системы и теории постоянно разлетаются к черту. И с чего это взяли все эти мудрецы, что человеку надо какого-то нормального, какого-то добродетельного хотения? С чего это непременно вообразили они, что человеку надо непременно благоразумно выгодного хотения? Человеку надо - одного только самостоятельного хотения, чего бы эта самостоятельность ни стоила и к чему бы ни привела.» (Записки из подполья. Ф.М.Достоевский)*

В мире рационализированном и предельно стандартизированном свобода индивида, загнанная в «подполье», проявляется как произвол, протест, бунт, отрицание.

Существование человека оказалось совершенно упущено из виду. Классическая мысль, обращая внимание на всеобщую человеческую сущность, не принимает во внимание единичное, уникальное и неповторимое человеческое существование. Необходимо вновь актуализировать индивидуальное, внерациональное начало мышления.

«О понятии иронии»

«Или-или»

«Страх и трепет»

«Болезнь к смерти»



С. Кьеркегор

Единичное существование переживается в отчаянии, страхе, тревоге

Существование (экзистенция) всегда единично, непознаваемо научным путем

Необходимо обратить внимание не на «сущность», а на «существование» человека.

предпосылки:

- 1) Мировоззрение романтизма, акцентировавшее внимание на индивидуе как одиночке среди обывателей.
- 2) Разделение Фомой Аквинским «сущности» и «существования».
- 3) Христианский персонализм.

# Три стадии человеческого существования

## ОБЫВАТЕЛЬ (вне стадий)

Первый тип человека.

- 1) Живет «как все»
- 2) Не знает, что у него есть выбор, если и знает, то знает это исключительно абстрактно.
- 3) Обыватель — тот, в ком «не включилась» жажда «подлинности», жажда жить «своей жизнью»



## Три стадии человеческого существования



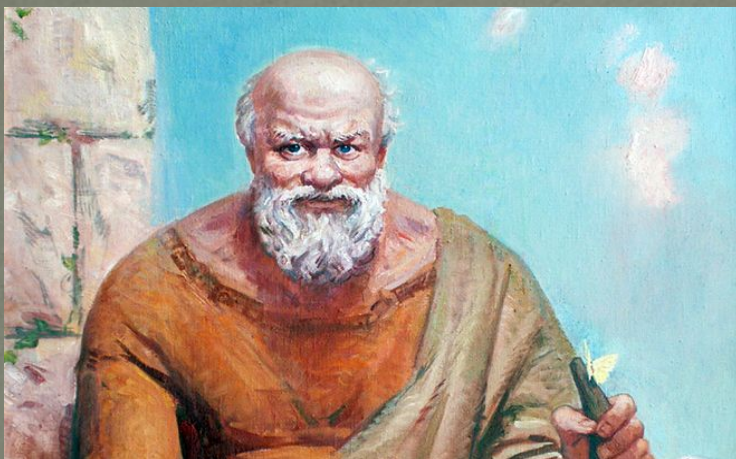
По мысли Кьеркегора, эстетик, избегающий себя в погоне за наслаждениями - приходит в итоге к распаду своей личности. Мир уже не вызывает «кайфа», а быть самим собой эстетику невыносимо.

## Эстетик (Первая стадия)

Второй тип человека.

- 1) Осознал, что у него есть выбор, что ему не обязательно повторять судьбы и ошибки «всех».
- 2) Целью своей жизни Эстетик делает «наслаждение».
- 3) Эстетик не знает ни чувства ответственности, ни чувства долга. Он живет так, чтобы ему было приятно и интересно.
- 4) Если вокруг нет объектов, которые приносят удовольствие, эстетику становится скучно и он страдает. Это означает, что Эстетик не в силах выносить **самого себя**. Погоня за удовольствием — способ **не быть собой**.
- 5) Эстетик пребывает в «**Отчаянии возможного**» - он всегда сознает, что объекты удовольствий кончатся и ему придется встретить самого себя.

## Три стадии человеческого существования



## ЭТИК (вторая стадия)

Третий тип человека.

- 1) Берет на себя ответственность за то, чтобы «быть собой».
- 2) Принципом своей жизни делает следование долгу. «Делай как должно и будь что будет».
- 3) Этик желает совершать только хорошие поступки и не делать плохих.
- 4) Тем не менее, этик сознает, что одной его воли недостаточно ни для того, чтобы сделать мир справедливым, ни для того чтобы обрести спасение от сомнений и

## Три стадии человеческого существования



### Жертвоприношение Авраама

То, что делает Авраам — это «прыжок веры», поступок противоречащий как морали, так и чувствам. Выбор, не имеющий разумных оснований - подлинно свободен. «Верую — ибо абсурдно». Религиозность Кьеркегора — это религиозность индивидуалиста, эгоцентрика. Подчинение Богу оказывается и бунтом против «всех» и утверждением самого себя.

## РЕЛИГИОЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК (третья стадия)

Четвертый тип человека.

- 1) Религиозный человек осознает, что ни удовольствия, ни моральный долг не позволяют ему ни обрести себя, ни избавиться от страха.
- 2) Абсолютная единичность «Я» может быть сопоставлена только с абсолютной единичностью Бога. «Хочу познать Бога и душу. И более ничего? Более ничего» (Августин).
- 3) Во взаимоотношениях души с Богом нет ни посредников, ни законов. Логика разума заменяется логикой сердца. От этого по-настоящему религиозный человек - одинок.
- 4) Этой стадии соответствует **«абсолютное отчаяние»**. Это понимание богооставленности мира.

Идеи Кьеркегора оказались не востребованы в XIX веке. Мир казался познаваемым, а Человек — разумным и желающим блага существом. Будущее представлялось торжеством прогрессивного поступательного развития.



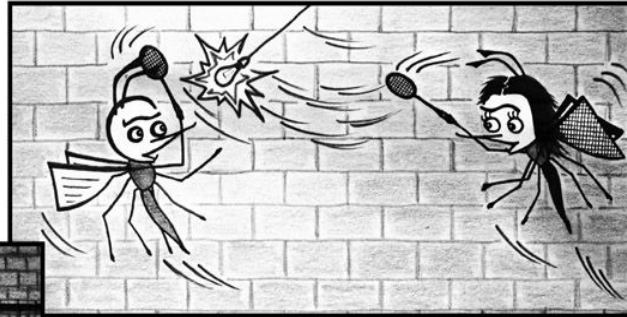
Но уже первая мировая война показала, что человеческая рациональность, как и человеческое изначальное стремление к благу — заблуждение. В 20-30 годы Европа переживает период духовного кризиса: «смерть Бога», утрата иллюзий прогресса, «открытие» бессознательного, реальные альтернативы фашистских или коммунистических режимов. Все это обостряет и «чувство индивидуальности» (через страх, тревогу). Экзистенциальная философия становится модной и популярной.

Популярность экзистенциализма сыграла с ним злую шутку. Это неоднородное в концептуальном плане учение стало источником поверхностных «мемов» еще в межвое

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

### Э. [Экзистенциализм]

Для комаров вполне привычна  
Жизнь в помещениях  
подвальных... —



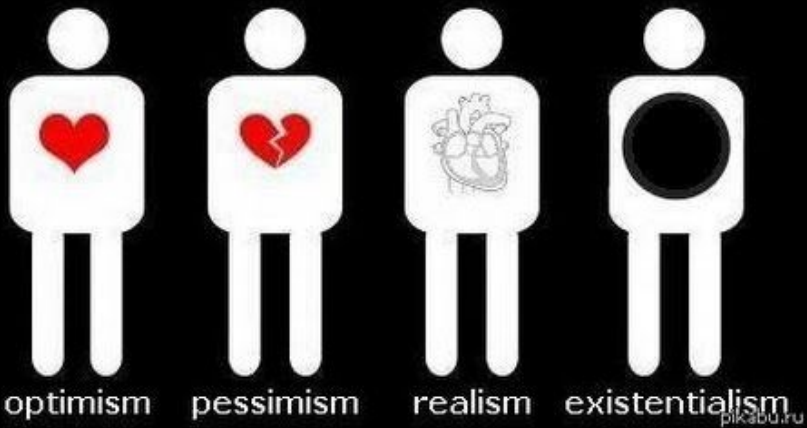
Не очень это эстетично,  
Но очень... экзистенциально!



А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

Филипп Алигер. Комариный алфавит

Проявление у человека обостренного чувства «Я» возникает в неожиданных, тяжелых и гнетущих условиях. От этого внимание к таким феноменам как «страх»,



optimism pessimism realism existentialism



Философские концепции, оказавшие определяющее влияние на теорию и практику ЭПТ и КПТ, интересно рассмотреть на примере того как разные авторы видят соотношение эссенции (сущности) и экзистенции (существования) человека и какой смысл вкладывают в эти понятия. Традиционно считается (Р. Мэй, И. Ялом, Э. ван Дорцен), что в экзистенциальной психологии существованию человека отдается приоритет по сравнению с его сущностью. Или, согласно более жесткой формулировке Ж.-П. Сартра, «существование предшествует сущности». В то же время у В. Франкла можно найти обратное утверждение: сущность человека не зависит от его существования и, более того, первична по отношению к существованию.

С. Кьеркегор заложил основы описания трудноформализуемого понятия экзистенции как самобытия субъективности: экзистенция — это отношение к самому себе и одновременно отношение к иному; в этом двойном соотношении человек как субъект собственной жизни должен постоянно делать выбор своей внутренней позиции и своего поведения.

К. Ясперс полагал, что экзистенция — это свободное бытие человека, необъективируемый источник человеческих мыслей и действий. Из необъективируемости экзистенции следует, что она представляет собой не бытие некоторой сущности, которое оставалось бы для этой сущности чем-то внешним, но саму сущность человека, которой, однако, невозможно как предмету дать некоторое однозначное содержательное определение.



Согласно М. Хайдеггеру, сущность сущего «человек» Das Man находится в его бытии. Для обозначения человеческой реальности М. Хайдеггер вводит термин Dasein, или бытие-в-мире, которым подчеркивает фундаментальную неразделимость двух планов человеческого бытия: онтологического непредметного смыслового плана и конкретного предметно-фактического онтического плана. Описывая человека как бытие-в-мире, М. Хайдеггер фактически абсолютизирует понимание экзистенции как отношения: соотнесенность становится неразрывной связанностью, нерасчленимым единством; больше нет человека и мира, но лишь их единство — Dasein.

Dasein, также известное в различных переводах как «присутствие» или «вот-бытие», является одним из основных понятий работы Хайдеггера. По его словам, Dasein — это сущее, обладающее способностью вопрошать о бытии. Смыслом же этого понятия является временность. То есть, только человек может осознавать свою смертность, временность существования, поэтому он может осознать свое бытие. Dasein определяется экзистенцией. Таким образом, по Хайдеггеру экзистенциальность является неким бытийным устройством сущего, которое экзистирует.

Мартин Хайдеггер (1889-1976) никогда не считал себя «экзистенциалистом», но в своей работе «Бытие и время» (1927) предпринял анализ проблемы Бытия через призму человеческого восприятия этой проблемы.

Его интерес — Бытие.  
**Фундаментальная**

**онтология**

(попытка возродить

онтологическую

проблематику)

предпосылки:

1) Феноменология Э.

Гуссерля

2) Досократическая философия

3) Христианский персонализм.

4) Пронизанное пессимизмом

умонастроение межвоенной

Европы.



М.Хайдеггер

быть или НЕ быть?



- Следует различать бытие и существование
- Бытие это не какое либо сущее, не субстанция, не комплекс ощущений, не пустое понятие.
- Бытие — невыразимая полнота жизни, придающая сущему смысл, и сама являющаяся этим смыслом.
- Бытие раскрывается из человеческого бытия (Dasein) как предмет основной и предельной заботы (Человек — пастух Бытия).
- Бытие как смысл сущего обретает голос в языке (Язык — дом бытия).

- Человек — это сущее, вопрошающее о смысле бытия и к тому же нередуцируемое к чистому объекту. Бытие человека — его экзистенция, бытие, могущее быть. Но «возможное бытие» означает проектирование. Такая экзистенция есть трансценденция, «переход за». Трансценденция для Хайдеггера вовсе не одна из многих возможных поведенческих моделей, мы имеем дело с фундаментальной характеристикой. Человек есть проект в том смысле, что все мирское изначально образом инструментально в функции проекта. Так Хайдеггер приводит нас к пониманию человека как «бытия-в-мире». Поскольку человек сущностным образом проективен, то мир — это не реальность для созерцания (как думал Гуссерль), а комплекс инструментов для человека «Бытие-в-мире», стало быть, изначально отсылает к миру как проекту. Трансценденция устанавливает проект, или набросок мира, и это невозможно понять иначе, как акт свободы, более того, по Хайдеггеру, это сама свобода.

- Человек, будучи втянут в вещный мир, трансформирует его. А меняя мир, он формирует и меняет самого себя. Созерцательная позиция незаинтересованного наблюдателя событий (на этой традиции западной философии настаивал Гуссерль) представляет собой один аспект более общей системы утилизируемости вещей. Вещь всегда инструмент, если угодно, ее можно рассматривать как средство эстетического наслаждения. Но при желании вещь можно рассмотреть и «объективно», с научной точки зрения, на фоне всеобщего проекта. Человек постигает нечто, когда знает, что с ним следует делать, когда познает себя самого и что с собой можно сделать, чем он может быть. Так рассуждая, Хайдеггер приходит к необходимости выйти из гносеологического тупика современной философии, помещающей знание внутри познающего, не умеющей выйти из замкнутого пространства ментального театра. Эта привычная установка и связанная с ней псевдопроблема ошибочно делают познание внутренним качеством субъекта, основой его изначального отношения к миру. На деле человек — не монада, и вовсе не на познании зиждется его отношение к миру. Он — просвет, раскрытие мира, поэтому проблема, есть ли мир и как его бытие может быть доказано, в качестве проблемы, поставленной человеком, лишена смысла. Если «бытие-в-мире» («in der-Welt-sein») — экзистенциал, то в такой же мере экзистенциал и «бытие-с-другими» («Mit-sein»). Нет субъекта без мира, как нет изолированного Я без других.

Человек открыт не только зову Бытия, но и миру, и другим людям. Поглощенность миром и другими заглушает зов Бытия, и бытие человека становится неподлинным (Dasman)

**Dasein** — тут-Бытие, присутствие. Этот термин обозначает подлинный способ бытия человека, связанный с личным выбором.

**Dasman** — «человек» в среднем роде, «Оно», «люди».

Этот термин выражает неподлинный характер нашего социального бытия. Когда мы душой «с людьми», то значит ни с кем. Мы поглощены болтовней, суею, двусмысленностью, заглушающими для нас голос Бытия.



*Слушали. Постановили.*

*Все говорят, что...*

*Делай как люди делают!*

*Люди в шоке! Пугачева наконец то.....*

*Россия онемела! Открылась правда о....*

*Пользователи сети высказались о...*

Обезличивающий характер социума виден даже на уровне употребляемых выражений

Человек неизбежно находит себя внутри ситуации, и своим жизненным проектом противостоит этой ситуации. Но поскольку свою заботу он выражает по необходимости в «оптическом» плане, т. е. в плане сущего и его фактуальности, то ему не выйти за рамки неподлинного существования. Когда человек использует вещи, устанавливает социальные отношения, это само по себе удерживает его на уровне фактов. Процесс утилизации проникает в язык, который вырождается в пустословие анонимной экзистенции с ее аксиомой: «Это так потому, что так говорится».

Анонимность — «так говорят» или «так делают» — верный признак неподлинной экзистенции. Экзистенциальный анализ показывает, что анонимное существование является составной частью «способности быть» человека. В основе такого варианта «способности быть» лежит «осажденность», т. е. его падение на уровень вещей. Тем слышнее становится голос совести, взывающей к подлинному существованию, онтологическому (не онтическому), экзистенциальному плану, где уместны поиски смысла бытия. Совесть отвлекает нас от самолюбования, призывая взглянуть в тайные закоулки души, в то, что нельзя утаить от себя.

Человек, реализуя заботу о Бытии, всегда вовлечен в осуществление проектов самого себя. **Человек — это проект, своеобразное «заступание вперед».** То, что мы есть сейчас определено не тем, кем мы были, но тем, кем мы будем.

Наша причина находится не в прошлом, но в будущем. Но будущего еще нет.

От этого мы можем сказать, что мы «выдвинуты в Ничто», так как никто не гарантирует нам никакого будущего. Единственное однозначно гарантируемое Будущее — это именно Ничто, то есть Смерть.

Смерть — есть самая собственная возможность.



Любой проект затягивает нас в болото мирского и вещного. По сути дела это значит, что проекты и выбор эквивалентны. Я могу посвятить жизнь работе, науке, обогащению, чему угодно другому, но человеком остаюсь, лишь выбирая одну возможность либо другую. По этой причине, не имея возможности избежать выбора, человек на что-то решается и непременно рассеивается в неподлинной экзистенции.

И все же среди множества возможностей есть особая, уйти от которой ни одно живое существо не властно. Это смерть. В самом деле, я могу расходовать собственную жизнь, как мне заблагорассудится: прожить ее с пользой или растратить по пустякам.

Могу быть кем угодно, по собственному усмотрению, но не могу не умереть. Смерть, таким образом, становится реальностью, экзистенцией, которой больше нет. Понятно поэтому, что пока существует Я, смерть пребывает в качестве возможности-угрозы сделать все прочие возможности невозможными. Смерть как возможность, заключает Хайдеггер, перекрывает пути самореализации. Со смертью исчезают все возможности голоса сознания, следовательно, озвучивает смысл смерти, обнажающей ничтожность любого проекта. Осознание смерти, суетности любого проекта обосновывает историчность экзистенции, неполноту каждого из ее моментов.

Подлинная экзистенция, кроме прочего, есть бытие-к-смерти. Только приблизившись к постижению смерти как невозможности существования, пониманию, растворенному в поступках, предвосхищающем решении, человек находит себе подлинное бытие. Стать свободным перед лицом собственной смерти — значит распознать среди суетных такие возможности, которые, будучи правильно выбранными, окажутся недостижимыми для смерти.

Смерть, полагает Хайдеггер, есть такая возможность бытия, от которой Dasein не может уклониться. Нависшая как угроза возможность не быть проясняет все отношения с другими Dasein. Возможность абсолютно безусловная, смерть во времени становится экстремумом бытия, его чистой невозможностью. Как безусловная она принадлежит исключительно индивиду. «Никто не может умереть за другого».

«Бытие-к-смерти» есть страх, он ставит человека лицом к лицу с Ничто (Nichts), бессмысленностью любых проектов, начинаний и самой экзистенции. Тоска сигнализирует об аффективной ситуации радикально нарастающей угрозы, сдавливающей экзистенцию. Угроза, рождающаяся изнутри изолированного бытия, Dasein, и есть страх. Ощутить в себе этот страх «бытия-к-смерти», набраться мужества взглянуть в лицо собственного Ничто, моего небытия, — значит ощутить подлинную экзистенцию. Голос совести призывает принять собственную конечность и негативность. Напротив, страх перед смертью, малодушное бегство, отрицание ее реальности свидетельствуют о характере экзистенции, банальной, неподлинной и анонимной, увязшей во мраке безличного «Man».

*«Заступание обнажает присутствию его затерянность и ставит его перед возможностью быть самим собой, но собой в страстной, отрешившейся от иллюзий людей, фактической, в себе самой уверенной и ужасающей свободе к смерти»  
(Бытие и Время)*

Бытие к смерти  
оказывается  
условием подлинного  
бытия  
человека. Его  
характеристики:

- 1) свобода
- 2) решимость
- 3) ответственность

Тем не менее, Смерть для нас скорее позитивный феномен, нежели негативный. Дело в том, что осознание своей смертности нас предельно **индивидуализирует**. Умирает каждый в одиночестве и разделить свою смерть не способен ни с кем. Осознание смертности, осознание своей «выдвинутости в Ничто», вырывает человека из среды повседневной затерянности в делах мира, открывая возможность подлинного бытия, бытия собой.

«В тревоге перед лицом смерти Dasein развернуто лицом к самому себе в признании непреодолимости этой последней возможности. Банальная экзистенция ищет уловки, переплавляя страх в боязнь перед неотвратимым событием. Банальная двусмысленность страха выступает как постыдная слабость, которой не должно знать Dasein».



**ШЕЛ ХАЙДЕГГЕР ПО ЛЕСУ**



**ВИДИТ - СУЩЕЕ ОТКРЫВАЕТ СЕБЯ  
В СВЕТОЙ НОЧИ УЖАСАЮЩЕГО НИЧТО**



**СЕЛ В НЕГО**



**И ДАЗАЙН**

В отличие от Хайдеггера, для которого экзистенциализм был «ступенькой» на пути к фундаментальной онтологии, Жан-Поль Сартр (1905-1980) пытается превратить экзистенциализм в систему стройных и последовательных взглядов, избавив его от налета «модности».

## Экзистенциальная ОНТОЛОГИЯ



Ж.П.Сартр

предпосылки:

- 1) Феноменология Э. Гуссерля
- 2) Онтология М. Хайдеггера
- 3) Дуализм Р.Декарта
- 4) Диалектика Г.Гегеля

**Бытие-в-себе** — объективно существующий мир природы и социума. Он просто есть. Существует. Его характеристика - Абсурд.

**Бытие-для-себя** — сознание. Его характеристика — свобода. Свобода сознания есть отрицание, так как осознавая мир, сознание придает ему смысл, отрицая Абсурдность бытия-в-себе.

- У человека нет ни Бога, ни Объемлющего, которые могли бы мыслиться как онтологическое обеспечение его существования, а есть лишь тотальная пустота противостоящего бытию сознания. И поэтому основной характеристикой человека как такового, по Ж.-П. Сартру, является свобода как полная автономия выбора, сопровождаемая ответственностью как признанием себя неоспоримым автором того, что получилось в результате сделанного выбора; быть подлинным — значит выбирать. Но поскольку абсолютных оснований для выбора нет, каждый человек должен заново изобрести добро и зло, моральный закон и ценности, наделить смыслом мир и собственную жизнь.
- Существование человека, следовательно, предшествует его сущности, если под сущностью, как это предлагает Ж.-П. Сартр, понимать то, что человек сам из себя сделал.

«Вне сознания» нет вообще ничего... осмысленного, упорядоченного, структурированного. Ж.П.Сартр, попытавшийся в своем романе «Тошнота» выразить прикосновение мысли к «вещи в себе» вне сознания, писал: **«слова исчезли, а с ними смысл вещей, их назначение, бледные метки, нанесенные людьми на их поверхность»**. Таким образом, вне мысли, сознания нет и бытия вещей, просто есть какое то существование, о котором и сказать нечего, и только акт мышления делает это нечто человекоразмерным, созидает мир. Мир не в смысле объективной реальности а мир как ойкумену, среду обитания человека, или же мир как Космос — целостную, упорядоченную и структурированную реальность. Но еще раз: порядок, смысл, гармония — не свойства «мира самого по себе», это то, что мы навязываем миру. Наше сознание — бунт против вызывающей «тошноту» абсурдности «бытия-в-себе».

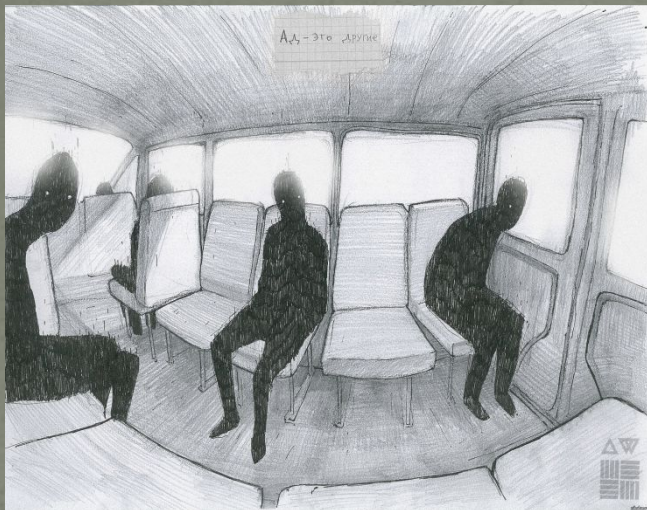
« Вторник.  
Ничего нового.  
Существовал. »

Жан-Поль Сартр.  
Тошнота

 [atkritka.com](http://atkritka.com)



Свобода — сущностная характеристика человека, который вынужден придавать бытию смысл через последовательность своих поступков.  
**(Человек осужден быть свободным)**



Человек не выбирает кем и когда ему появиться на свет (Существование предшествует сущности), но вынужден творить себя в тех условиях, в которых себя обнаруживает.

Бытие человека раскрывается как тревога, заброшенность и отчаяние.

Бытие с другими людьми трагично и конфликтно, так как каждый для себя суть свобода, но для другого — каждый суть объект. (Ад — это другие люди).

Признавая свободу другого мы должны признать также ответственность за все человечество.

Неподлинное бытие — **самообман**. Это означает непризнание своей свободы, бегство от ответственности, от тревоги.





Базисом методологии терапии в рамках экзистенциального подхода являются феноменология и диалог.

Феноменологическое понимание представляет собой исходную и постоянную задачу терапевта: как можно более полно понять, как пациент видит и истолковывает мир — как он воспринимает себя, других людей, как задает направление своей жизни и какой смысл она для него имеет, даже если этот смысл им не осознается. При этом терапевт должен «заклучить в скобки» или на время забыть свои собственные ценности, установки, перцептивные паттерны, чтобы как можно свободнее и глубже войти в мир другого.

Диалог является конститутивной основой экзистенции как отношения. Терапевт предъявляет свое собственное видение ситуации пациента и побуждает его к открытости для восприятия ценностей и к активному занятию позиции по отношению к тем или иным жизненным реальностям. Терапевтический диалог, следовательно, имеет задачу научить пациента вступать в отношения и взаимодействие с иным — и в этом взаимодействии созидать самого себя.

В целом, как считают А. Айви с соавт. (Айви А. и др., 2000), когнитивно-поведенческое мировоззрение можно рассматривать как первую попытку синтеза трех философских традиций — идеализма, реализма и экзистенциализма. В круг интересов теоретиков этого направления входит знание того, как индивид вырабатывает свои идеи о реальности, как он делает выбор из множества возможностей, принимает решение и как он действует в рамках реальности.

**ЗДЕСЬ ЕЩЕ ДОЛЖНЫ БЫЛИ БЫТЬ  
КАМЮ И ЯСПЕРС**

**НО ВСЕ РАВНО ЖИЗНЬ НЕ ИМЕЕТ  
СМЫСЛА.КОНЕЦ.**