

**Василюк Ф.Е.**

**НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ КОГНИТИВНОЙ  
ПСИХОТЕРАПИИ В РОССИИ**

**ИНТЕРВЬЮ С МОСКОВСКИМИ  
ПСИХОТЕРАПЕВТАМИ**

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Настоящее и будущее когнитивной психотерапии в России: интервью с Московскими психотерапевтами [Текст] / Ф.Е. Василюк // Московск. психотерап. журнал. – 1996. – № 3. – С. 182-184.

## **НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РОССИИ**

### **ИНТЕРВЬЮ С МОСКОВСКИМИ ПСИХОТЕРАПЕВТАМИ**

*Сергей Григорьевич АГРАЧЕВ, Марк Евгеньевич БУРНО, Федор Ефимович ВАСИЛЮК, Игорь Максutowич КАДЫРОВ, Елена Теодоровна СОКОЛОВА, Александр Иосифович СОСЛАНД и Вячеслав Николаевич ЦАПКИН отвечали на следующие вопросы:*

- 1.** Ваши первые ассоциации на словосочетание «когнитивная психотерапия»?
- 2.** Почему, на Ваш взгляд, когнитивная психотерапия не получила пока распространения в России?
- 3.** Каков Ваш прогноз относительно будущего когнитивной психотерапии в России?

**ФЕДОР ЕФИМОВИЧ ВАСИЛЮК:**

1. С добросовестностью испытуемого отвечаю: Бек – Бэк – назад – 80-е – Литва. Познакомившись на очередном Вильнюсском психотерапевтическом фестивале с русским переводом книги А.Бека «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства», я рекомендовал ее коллеге, но не смог ответить на вопрос об английском написании фамилии автора – *Back* (*назад, отдаленный*) или *Beck* (*кивать, делать знаки рукой*). Бессмысленная, казалось, ассоциация застряла, и только недавно ей нашлось оправдание. Одна моя добрая знакомая, узнав, что меня интересует проблема психологии утешения, указала на существование целого литературного жанра консоляций, распространенного, в частности, в античной литературе, и принесла мне «Слово утешения к жене» Плутарха (см. МПЖ, 1994, № 4). В «Слове...» обнаружился блестящий образец настоящей когнитивной терапии. *Отдаленный* от нас на две тысячи лет, он, кажется, *кивает, делает знаки рукой* нынешним когнитивным терапевтам. Вот особенно показательный фрагмент: «Но попытайся мысленно перенестись в то время, – пишет Плутарх жене вскоре после смерти их дочери, – когда у нас не родилась еще эта дочка – и у нас не было никаких причин жаловаться на судьбу, а затем связать нынешнее наше положение с тогдашним, как вполне ему подобное. Ведь окажется, дорогая жена, что мы считаем несчастьем рождение дочери, если признаем, что время до ее рождения было для нас более благополучным. И промежуточное двухлетие надо не исключать из памяти, но принять как минувшую радость и не считать малое благо большим злом: если судьба не дала нам того, на что мы надеялись, то это не должно отменять нашу благодарность за то, что было дано». Нам трудно поверить, что эта благородная риторика могла в самом деле поддержать горюющую женщину: для современного сознания такое утешение представляется блестящим кристаллом льда, на который сквозь

слезы горя просто трудно смотреть из-за того, что он не признает за душой права чувствовать, как чувствуется, вне зависимости от правил логики и этики. И все же – как полезен порой бывает лед!

Так вот, с точки зрения современного нериторического сознания когнитивная психотерапия – анахронизм. Но именно в этом ее достоинство. Простой кувшин, найденный при раскопках, может не иметь особой археологической ценности, но прекрасно утолит жажду. Пожалуй, когнитивной терапии не хватает изящества ее античных прародителей, да и среди современных, иногда весьма экстравагантных видов психотерапии она выглядит как деревенская простушка среди столичных модниц, но есть в ней крепость здравого смысла, столь редкая в столицах. Без тени смущения когнитивная терапия называет белое белым, черное – черным, а человека – *Homo sapiens*. Пусть прыскают от смеха любители «глубинной» психологии и разного рода «спиритуальности», когнитивная терапия стоит на том, что человек – существо разумное, что как раз отклонения от разумности и порождают психологические проблемы, что разумность есть норма человеческого существования, а главный источник зла коренится не в безднах бессознательного, а в неправильности актов суждения. Наивность когнитивной терапии ошеломляет и тем самым становится мощным терапевтическим инструментом. В век, когда иррациональность человеческого поведения кажется чуть ли не самоочевидной истиной, когда все вывернуто наизнанку и все во главе с королем ликуют, что король гол, когнитивная терапия имеет мужество серьезно твердить: Ваше Величество, нужно одеться, это прилично и хорошо.

2. Причин, мне кажется, несколько. Во-первых, «когнитивная» ассоциируется с эпитетом «научная», а отечественная психотерапия «новой волны» во многом формировалась в оппозиции научной, академической психологии. И, может быть, поэтому когнитивная психотерапия оказалась не в фарватере новейшего терапевтического движения.

Во-вторых, возможно, шло невольное отталкивание от той скучной и бесплодной «рационально-разъяснительной» психотерапии, которая практиковалась в психоневрологических диспансерах и больницах врачами, в глубине души в психотерапию вовсе не верящими и склонными называть словом «психотерапия» нелепые попытки «переубедить» невротика или дать ему установку на правильное поведение. Именно такой за редкими исключениями была общая масса провинциальной психотерапии в 70-80-х. Не исключаю, что когнитивная психотерапия просто по своему названию связывалась в сознании новой генерации психотерапевтов с той старой психиатрической психотерапией и потому вызывала отторжение.

Но есть, думается, и более глубокие причины, которые обусловили сравнительно невысокую популярность когнитивной психотерапии. В духовной атмосфере нынешнего психотерапевтического

сообщества доминируют сейчас несколько тонов, которые определяют, окажется ли модной или нет очередная импортная терапевтическая школа. Цвета когнитивной терапии с этими тонами явно не гармонируют.

Тон романтизма и сентиментализма (главное – личностный рост, субъективные переживания самооценки и т.п.) находится в явном диссонансе с клинично-дидактической прозой задач когнитивной терапии и ее иерархией ценностей, на вершине которой реалистичность, здравый смысл, адаптированность, а вовсе не «полеты во сне и наяву». Когнитивная терапия отвергает притязания чувств на верховную роль и требует, чтобы они отчитывались перед разумом. Что не модно.

Тону мистицизма и «спиритуальности» (заигрывания с иными мирами, духами, эзотерикой) когнитивная психотерапия противопоставляет приземленность, трезвость, контролируемость, рассудочность.

И, наконец, еще одному новейшему кумиру – «эффективности», ожиданию сказочно быстрых и зримых результатов, в когнитивной терапии противостоят методичность, размеренность, постепенность. Терапевтический процесс по стилю напоминает не ловкий фокус, но, скорее, пусть скучноватый и строгий, но надежный академический учебный процесс.

3. Думаю, что рейтинг когнитивной терапии в стране будет постепенно повышаться, особенно в психиатрии и других сферах, где сохраняются научные интересы, где солидность в чести, где не ждут скоропалительных чудес, где синицу ослабления симптомов ценят больше, чем журавля личностного роста.

Впрочем, не забудем о «роли личности в истории». А у главных героев «этой истории» – составителей настоящего спецвыпуска – такой человеческий и профессиональный потенциал, что за судьбу когнитивной психотерапии можно не беспокоиться.