

ОТ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА: ПРЕДСКАЗАНИЯ А.Т. БЕКА О БУДУЩЕМ ПСИХОТЕРАПИИ И ОПЫТ РОССИЙСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Для цитаты: Холмогорова А.Б. От главного редактора: предсказания А.Т. Бека о будущем психотерапии и опыт российских специалистов // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 3. С. 8—23. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290302>

FROM THE EDITOR: A.T. BECK'S PREDICTIONS AS TO THE FUTURE OF PSYCHOTHERAPY AND RUSSIAN SPECIALISTS' EXPERIENCE

For citation: Kholmogorova A.B. From the editor: A.T. Beck's Predictions as to the Future of Psychotherapy and Russian Specialists' Experience. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* = *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021. Vol. 29, no. 3, pp. 8—23. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290302>. (In Russ., abstr. in Engl.)

Предисловие к данному юбилейному выпуску мы начинаем с теплых поздравлений и выражения благодарности за огромный и судьбоносный для многих людей вклад в развитие мировой психотерапии доктору Аарону Беку, юбилей которого отмечается в этом году.

От имени всей редколлегии хочу также выразить глубокую благодарность за любезное согласие написать предисловие к этому номеру журнала дочери профессора Аарона Бека — Джудит Бек — широко известному специалисту в области когнитивной психотерапии, директору знаменитого Бек-Института — учреждения с очень высокими стандартами обучения, подготовившего за годы своего существования сотни профессионалов из разных стран мира. Не могу не вспомнить и тот теплый прием, который был оказан Джудит и сотрудниками института двум первым стипендиаткам из Восточной Европы, когда в труд-

ном для России 1998 году мы вместе с Натальей Георгиевной Гаранян прилетели в Филадельфию для бесплатного обучения в этом замечательном центре.

Также редакция сердечно благодарит наших американских коллег Франка Даттилио и Роберта Лихи — классиков когнитивной психотерапии, чьи книги переведены на многие языки, включая русский, за подготовку специально для нашего журнала статей, посвященных направлениям когнитивной психотерапии, которые они разрабатывают на протяжении многих лет.

Позволю себе немного истории. Ровно 25 лет назад, в 1996 году был опубликован специальный выпуск нашего журнала, посвященный мало знакомому на тот период российским специалистам подходу — когнитивной психотерапии. Редакторами спецвыпуска были клинические психологи Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова. Они же получили разрешение на публикацию в этом выпуске отдельных глав книги «Когнитивная терапия депрессий» у самого автора — профессора А. Бека, который также согласился написать предисловие к спецвыпуску 1996 года¹. Предисловие, в котором он тепло обращается к российским специалистам и указывает на российские корни своей семьи, поражает скромностью создателя когнитивной терапии, тогда уже приобретающей все большее международное влияние. Так, тремя годами ранее в программной статье «Когнитивная психотерапия: прошлое, настоящее и будущее» проф. А. Бек писал: «I conclude that cognitive therapy has fulfilled the criteria of a system of psychotherapy by providing a coherent, testable theory of personality, psychopathology, and therapeutic change; a teachable, testable set of therapeutic principles, strategies, and techniques that articulate with the theory; and a body of clinical and empirical data that support the theory and the efficacy of the theory»².

Уверена, что открытость для других взглядов и позиций, уважение к ним, как важная личностная черта доктора А. Бека, сыграли не менее важную роль в стремительном росте влияния когнитивной терапии, чем глубокое научное обоснование и тщательная проверка на эффективность ее методов. Его способность к объединению усилий своих последователей и к поддержке новых конструктивных идей стала важной основой для создания мощного профессионального сообщества ученых и практиков.

¹ Консультативная психология и психотерапия. Спецвыпуск по когнитивной терапии. 1996. Том 4. № 3.

² Beck A. Cognitive Therapy: Past, Present, and Future // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1993. Vol. 61(2). P. 194—198.

И вот, спустя четверть века после знакомства российских специалистов с когнитивной терапией, мы можем сказать, что такое сообщество возникло и развивается и в России. Об этом свидетельствует тот отрядный факт, что 11-ый конгресс наиболее многочисленного международного сообщества когнитивных терапевтов Международной ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии (IACBT) планируется провести в России в Санкт-Петербурге 26—29 июня 2024 года. Информация об этом приводится в конце данного спецвыпуска в анонсе конгресса, который специально для нашего журнала подготовил президент Российской Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Д.В. Ковпак.

Еще 30 лет назад многое было неясно с будущим терапии вообще и когнитивной терапии — в частности. В одной из статей того времени Аарон Бек вместе с профессором Американского университета в Вашингтоне Дэйвом Хаагой попытались дать прогноз, в каком направлении будет происходить развитие психотерапии, и сделали пять следующих предсказаний относительно ее будущего: 1) столкновение с проблемой соотношения методов, специализирующихся на отдельных расстройствах, и трансдиагностических подходов; 2) неуклонный рост требований к научной обоснованности и экономичности; 3) все большее смыкание и пересечение разных школ и подходов; 4) рост разнообразия форм проведения психотерапии; 5) возрастание ее связи с базовыми психологическими науками³.

Рассмотрим коротко каждое из этих предсказаний и соотнесем с современным положением дел и опытом российских специалистов. Раскрывая **первое предсказание**, авторы критикуют все большее дробление диагностических единиц в классификациях психических расстройств, подчеркивая, что высокая коморбидность многих расстройств свидетельствует об общих генетических и психологических факторах, которые к ним предрасполагают. Соответственно, они ожидают в будущем рост количества исследований, выделяющих трансдиагностические факторы психических расстройств, включая когнитивные факторы. Это предсказание полностью оправдалось, и в данном выпуске это направление исследований будет представлено статьей О.Д. Пуговкиной с соавторами, посвященной руминациям, которые из статуса фактора хронификации депрессии постепенно переходят в статус трансдиагностического фактора психической патологии. При этом в статье показано, что для развития представлений о нарушениях мышления, включая как специфические, так и трансдиагностические механизмы, необходима психологическая

³ Beck A. T., Haaga D. The future of cognitive therapy // Psychotherapy Theory Research and Practice. 1992. Vol. 29(1). P. 34—38.

теория нормального развития и функционирования мышления (смотри пятое предсказание).

Второе предсказание касается включения психотерапии в пакет рекомендуемых методов лечения сервисами психического здоровья и неизбежного запроса страховых компаний на сравнительные доказательные исследования эффективности и экономичности разных подходов для разных расстройств. Авторами отмечается также, что на тот момент получено уже достаточно доказательных данных об эффективности когнитивной терапии (КТ) депрессий, но требуется дальнейшее проведение исследований для обоснования ее эффективности и экономичности при лечении других расстройств. В настоящее время имеется большое количество метаанализов, доказывающих эффективность КТ для широкого спектра психических расстройств. В одной из статей этого номера показана роль когнитивной психотерапии для понимания механизмов и лечения сравнительно недавно выделенной диагностической единицы со специфическими факторами-предикторами. Это статья М.А. Падун о так называемом комплексном посттравматическом расстройстве.

Еще одна статья данного выпуска касается описания и предварительной оценки эффективности программ комплексной реабилитации пациентов, проживающих в психо-неврологических интернатах (ПНИ). В настоящее время в России происходит очень значимое для всей системы здравоохранения и социальной защиты событие — идет реформа ПНИ. В статье М.Е. Сисневой — клинического психолога, принимающего самое непосредственное участие в реализации реформы и разработке программ психосоциальной реабилитации психически больных, проживающих в ПНИ, описаны применяемые методы реабилитации и данные предварительной оценки их эффективности. Автор опирается на уже имеющиеся данные о доказанной эффективности комплексной реабилитации, включающей методы когнитивной терапии, для наиболее тяжелого контингента пациентов с хроническими психическими расстройствами. Такие исследования служат важным дополнительным обоснованием необходимости реформ ПНИ, проживание в которых связано не только с неблагоприятными гуманитарными последствиями в виде социальной изоляции людей, но и с большими и ничем не оправданными расходами. М.А. Сиснева также соотносит принципы и методы работы с этими пациентами с новым направлением когнитивной психотерапии, которое было инициировано самим А. Беком — Recovery Oriented Cognitive Therapy (CT-R) — когнитивной терапией, ориентированной на восстановление⁴.

⁴ *Beck A.T., Finkel M.R., Beck J.S. The Theory of Modes: Applications to Schizophrenia and Other Psychological Conditions // Cognitive Therapy Research. 2021. Vol. 45. P. 391—400. doi.org/10.1007/s10608-020-10098-0*

Третье предсказание А. Бека и Д. Хааги связано с широко дискутируемой во время написания ими статьи возможностью создания так называемой Общей психотерапии, интегрирующей лучшие достижения различных подходов. Именно так, кстати, «Общая психотерапия», называлась книга известного швейцарского ученого, исследователя психотерапии Клауса Граве, вышедшая тоже в 1990-х годах, но несколько позже⁵ (Grave, 1999). А. Бек и Д. Хаага подчеркивают, что если такое поглощение когнитивной терапии и произойдет, то интегрированы должны быть, в первую очередь, мишени и методы работы с когнициями, а также принципы коллаборативного эмпиризма, т. е. сотрудничества клиента и психотерапевта, направленного на проверку и оценку адекватности и полезности системы убеждений и стратегий поведения клиента. Авторами допускается также учет рекомендаций со стороны коллег из психодинамического лагеря относительно полезности интеграции когнитивной психотерапии с интерперсональными подходами и использования отношений терапевта и клиента в ходе терапии как модели для проверки и перестройки убеждений клиента. Такой интегративный подход был разработан и апробирован нами совместно с Н.Г. Гаранян в 1990-е годы в работе с соматоформными расстройствами⁶. Работа с отношениями в диаде клиент—психотерапевт является также частью схема-терапии, которая сейчас бурно развивается в России, и в сентябре этого года состоялась международная конференция по схема-терапии, которая впервые проходила в Москве. Следует также отметить, что в настоящее время интеграция психодинамического и когнитивного подходов происходит во многом стихийно в работе представителей обоих подходов. Таким образом, и третье предсказание А. Бека о будущем психотерапии сбывается.

Полностью сбылось **четвертое предсказание** А. Бека и Д. Хааги относительно того, что доминирующий тогда формат очной терапии по 50 минут раз в неделю обязательно будет дополнен другими форматами, включая дистанционное консультирование, компьютерные технологии, психообразовательные материалы. Действительно, пандемия ускорила и без того активно развивающийся процесс внедрения дистанционных форм психотерапии в разных форматах. Этот процесс закономерно вызывает тревогу у многих практикующих психотерапевтов, но важно подчеркнуть и один из его позитивных моментов — он делает доступной психологическую по-

⁵ *Grawe K. Allgemeine Psychotherapie: Leitbild fuer eine empiriegeleitete psychologische Therapie. Allgemeine Psychotherapie // Integrative Ansaetze / Eds. R. Wagner, P. Becker. Goettingen, Hogrefe, 1999. P. 117—167.*

⁶ *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Интеграция когнитивного и психодинамического подходов на примере психотерапии соматоформных расстройств // Консультативная психология и психотерапия. 1996. № 3. С. 112—163.*

мощь все большему кругу людей, которые в ней нуждаются. Как показано авторами одной из статей данного спецвыпуска О.А. Сычевым и соавт., в ситуации вынужденной изоляции во время пандемии многие люди испытывают значительные психологические трудности и нуждаются в самых различных форматах психологической поддержки. При этом авторы показали, что именно предложенный в свое время А. Беком в качестве фактор-протектора психического здоровья реалистичный оптимизм позволяет предсказывать поведение и самочувствие людей во время самоизоляции.

Наконец, **пятое предсказание** касается необходимости установления более тесной связи между психотерапией и базовыми психологическими дисциплинами. Наиболее важными для психотерапии среди таких дисциплин, на наш взгляд, являются теория развития и теория мышления и его рефлексивной регуляции. В статье О.Д. Тучиной с соавторами показана важная роль современных концепций проспективного мышления и его рефлексивной регуляции в исследовании психологических механизмов, позволяющих прогнозировать длительность ремиссии у пациентов с зависимостью от алкоголя.

Традиционно когнитивная терапия опиралась на представления когнитивной психологической науки о развитии когнитивных функций в онтогенезе, в том числе на модель Ж. Пиаже. Позднее для объяснения появления ранних малоадаптивных схем Дж. Лиотти была привлечена модель привязанности Дж. Боулби, показавшего, как отношения со взрослыми на самых ранних этапах развития закладывают «рабочие модели» отношений с миром и людьми в зрелом возрасте.

На наш взгляд, большим потенциалом для дальнейшей разработки и оптимизации психотерапевтических подходов обладает также культурно-историческая концепция развития высших психических функций Л.С. Выготского, основанная на базовой идее совместного, интерперсонального характера становления и развития всех психических процессов у человека. Ее близость многим базовым принципам когнитивной терапии была показана нами в ряде статей⁷.

Тесно связанные с культурно-исторической психологией концепции мышления и его регуляции могут обогатить психологическую теорию, на которую опирается когнитивная психотерапия. Применительно к психической патологии эти концепции развивались знаменитой ди-

⁷ Холмогорова А.Б. Отечественная психология мышления и когнитивная психотерапия // Консультативная психология и психотерапия. 2001. Том 9. № 4. С. 165—182; Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия А. Бека и культурно-историческая психология Л.С.Выготского // Консультативная психология и психотерапия. 2011. Том 19. № 2. С. 20—33.

пломницей К. Левина и сотрудницей Л.С. Выготского Б.В. Зейгарник и ее учениками. Попытки интеграции разработок в области культурно-исторической психологии и психологии мышления с идеями и методами когнитивной терапии содержатся и в статьях настоящего номера.

Представляется, что особенно важными для развития психотерапии являются понятия культурно-исторической психологии, разрабатываемые современными последователями Л.С. Выготского и отраженные в методологических схемах, некоторые из которых я бы хотела представить в заключение своего предисловия в качестве опыта российских специалистов.

Первая схема (рис. 1) касается организации мышления в процессе преодоления и разрешения проблемных ситуаций⁸. Она легла в основу целого цикла исследований организации и динамики мышления при разрешении проблемных ситуаций как здоровыми людьми, так и страдающими различными психическими расстройствами. В статье О.Д. Пуговкиной с соавторами в основе анализа понятия руминации, ставшего объектом острой научной дискуссии в последнее время, лежит именно эта модель; там же рассматриваются некоторые работы из упомянутого цикла. Как видно из рисунка ниже, процесс мышления в этой схеме представлен как движение с переключением по четырем уровням: личностному, рефлексивному, предметному и операциональному. Схема позволяет исследовать и вскрыть механизмы нарушения конструктивного движения, направленное на решение поставленной задачи или возникшей проблемы.

Вторая схема (табл. 1) описывает структуру рефлексивного акта, предложенную еще в XIX веке И.Г. Фихте и модифицированную Н.Г. Алексеевым и В.К. Зарецким для изучения рефлексивной регуляции мышления. Она приводится в сопоставлении с механизмами перестройки мыслительного процесса в классической модели когнитивной терапии А. Бека⁹. Эта схема хорошо иллюстрирует процесс, с помощью которого когнитивный психотерапевт организует рефлекссию в каждой конкрет-

⁸ *Зарецкий В.К., Семенов И.Н.* Логико-психологический анализ продуктивного мышления при дискурсивном решении задач // Новые исследования в психологии. № 1. М., 1979. С. 3—8; *Зарецкий В.К.* Если ситуация кажется неразрешимой. М.: Форум, 2011. 67 с.

⁹ *Холмгорова А.Б.* Отечественная психология мышления и когнитивная психотерапия // Консультативная психология и психотерапия. 2001. Том 9. № 4. С. 165—182; *Холмгорова А.Б.* Когнитивная психотерапия А. Бека и культурно-историческая психология Л.С.Выготского // Консультативная психология и психотерапия. 2011. Том 19. № 2. С. 20—33; *Kholmogorova A.A.* Beck's Cognitive Psychotherapy and L.S. Vygotsky's Cultural-Historical Psychology // Revue Internationale Du CRIRES : Innover Dans La Tradition De Vygotsky. 2017. Vol. 4(1). Pp. 209—218. doi.org/10.51657/ric.v4i1.41005

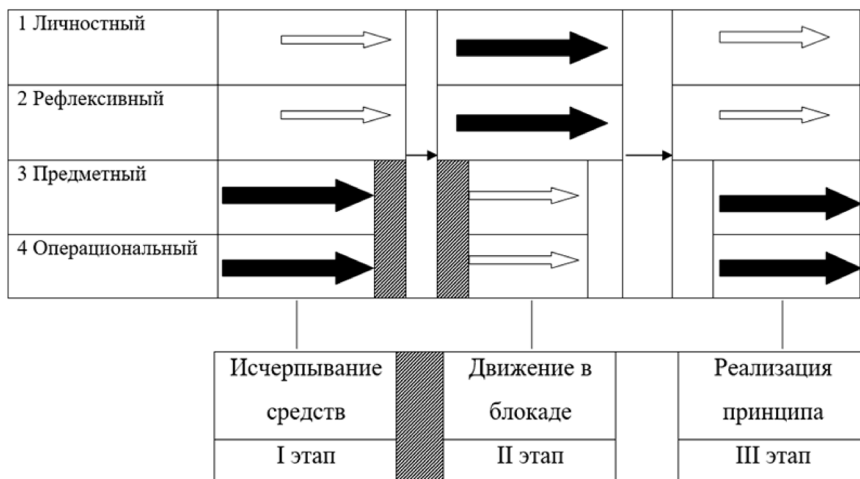


Рис. 1. Структурно-динамическая модель процесса мышления в проблемной ситуации как сбалансированного движения по уровням (Зарецкий, 2011)

ной ситуации, что постепенно приводит к восстановлению нарушенных процессов саморегуляции у пациентов.

Т а б л и ц а 1

Структура рефлексивного акта по Фихте—Алексееву—Зарецкому и схема работы когнитивного психотерапевта (Холмогорова, 2001)

Последовательность шагов в рефлексивном акте	Последовательность приемов работы когнитивного психотерапевта
1. Остановка	Что промелькнуло сейчас в Вашей голове? (What was going through your mind just now?)
2. Фиксация	Формулирование автоматических мыслей
3. Объективация	Оценка автоматических мыслей — работа с собственной мыслью как с объектом
4. Отчуждение	Формулировка альтернативного взгляда
5. Установление отношений	а) соотнесение с другими автоматическими мыслями и выявление убеждений. б) установление отношений между убеждениями и релевантным детским опытом. в) установление отношений между убеждениями и более широким жизненным контекстом (анализ последствий)
6. Изменение оснований мышления	Перестройка дисфункциональных убеждений

Следующая схема (табл. 2) описывает структуру рефлексивного акта в сопоставлении с механизмами перестройки мыслительного процесса в классической модели когнитивной терапии А. Бека и в моделях представителей третьей волны, что позволяет лучше понять общее и различное в этих подходах и обосновать методологическое единство обеих «волн» — классической и новаторской. Если классическая терапия А. Бека или когнитивная терапия второй волны возникли в результате победившей и поглотившей бихевиоризм когнитивной революции, то когнитивную терапию третьей волны можно рассматривать как итог рефлексивной или метакогнитивной революции в современной психологии и психотерапии. Роль рефлексии для психического здоровья в сложном современном мире становится все более очевидной и представления о ней проникают во все без исключения направления психотерапии, что хорошо иллюстрирует рис. 2. В статьях этого номера, посвященных механизмам восстановления пациентов, страдающих хроническим алкоголизмом (О.Д. Тучина с соавторами), депрессией (О.Д. Пуговкина с соавторами) и другими тяжелыми психическими расстройствами (М.Е. Сиснева), особое внимание уделяется развитию рефлексивных способностей и поддержке субъектной позиции пациентов.



Рис. 2. Рефлексивная революция в психотерапии

Ниже приводится схема (табл. 2), иллюстрирующая различия механизмов психологической помощи в разных направлениях современной когнитивной психотерапии. Рефлексия рассматривается в ней как слож-

ный акт, состоящий из ряда действий, каждое из которых соответствует определенной функции рефлексии: фиксации, объективации, дифференциации, интеграции и, наконец, перестройке содержания мышления и его оснований. Техники, разработанные представителями второй и третьей волны психотерапии, не противопоставляются в ней друг другу, а рассматриваются как совместный обогащенный ресурс для всех специалистов в области когнитивно-бихевиоральной терапии¹⁰. Это соответствует второму предсказанию А. Бека и Д. Хааги о путях развития терапии в направлении все большей интеграции в противовес узкоспециализированным подходам. Именно такая интегративная направленность отличает и предлагаемые в одной из статей данного номера реабилитационные программы для пациентов из ПНИ.

Таблица 2

Формирование разных рефлексивных способностей в направлениях 2-ой и 3-ей волны КБТ (Холмогорова, 2016)

Рефлексивный акт, по Фихте—Алексееву—Зарецкому	КБТ (2-я волна): внутренние действия, которые формирует когнитивный терапевт (СТ)	КБТ (3-я волна): Mindfulness (RAIN): внутренние действия, которые формирует когнитивный терапевт (АСТ, МВСТ, ДВТ)
Остановка мыслей (контрольная функция рефлексии)	What was going through your mind just now? (остановка мыслительного процесса)	Recognition — осознание разнообразного опыта и сосредоточение на нем (observing)
Фиксация мыслей (контрольная функция рефлексии)	Формулирование автоматических мыслей (преодоление избегания)	Acceptance — принятие своего внутреннего опыта (describing)
Объективация мыслей (контрольная функция рефлексии)	Оценка автоматических мыслей — работа с собственной мыслью как с объектом	Investigation — позиция феноменолога, непредвзято описывающего внутренний опыт (безоценочно — nonjudging)
Отчуждение мыслей (дифференцирующая функция рефлексии)	Отношение к мыслям как к гипотезам, формулировка альтернативных идей	Nonidentification — разведение опыта и реальности (cognitive defusion)

¹⁰ Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия «на гребне третьей волны»: революционный поворот или новые акценты?// Современная терапия психических расстройств. 2016. № 2. С. 16—21.

<p>Рефлексивный акт, по Фихте—Алексееву—За-рецкому</p>	<p>КБТ (2-я волна): внутренние действия, которые формирует когнитивный терапевт (СТ)</p>	<p>КБТ (3-я волна): Mindfulness (RAIN): внутренние действия, которые формирует когнитивный терапевт (АСТ, МВСТ, DBT)</p>
<p>Установление отношений между разными мыслительными содержаниями (интегрирующая функция рефлексии — временной аспект)</p>	<p>а) соотнесение с эмоциями, другими автоматическими мыслями и выявление убеждений. б) установление отношений между убеждениями, детским опытом и актуальным жизненным контекстом</p>	<p>а) установление отношений между разными содержаниями внутреннего опыта «здесь и теперь». б) тренировка навыков фокусировки и переключения внимания, расширения осознания</p>
<p>Изменение оснований мышления (конструктивная функция рефлексии)</p>	<p>Перестройка разных неадаптивных убеждений — изменение предметного содержания мыслей и модальности чувств, мешающих конструктивной активности и вовлечению в нее</p>	<p>Перестройка убеждения о необходимости изменений предметного содержания мыслей, модальности чувств и вовлечение в конструктивную активность вопреки деструктивным мыслям и чувствам</p>

Следующая схема (табл. 3) направлена на соотнесение специфики работы консультанта в рамках рефлексивно-деятельностного подхода (РДП) к оказанию помощи по преодолению учебных трудностей (подхода, продолжающего и развивающего традиции культурно-исторической психологии) с работой когнитивно-бихевиорального психотерапевта, оказывающего помощь ребенку в преодолении тяжелого эмоционального состояния в ситуации столкновения с учебными трудностями¹¹. В связи с этим сошлемся еще раз на статью Р. Лихи, специально подготовленную для этого номера и посвященную терапии эмоциональных схем, обогатившей инструментарий когнитивных психотерапевтов в работе с эмоциональной сферой.

А. Бек всегда уделял большое внимание эмпирически обоснованной теории, лежащей в основе технологий психотерапии. Предлагаемая

¹¹ Зарецкий В.К., Холмогорова А.Б. Педагогическая, психологическая и психотерапевтическая помощь в процессе преодоления учебных трудностей как содействие развитию ребенка // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 3. С. 33–59. doi:10.17759/cpp.2017250303

Таблица 3

Схема работы консультанта (РДП) с предметным действием и психотерапевта (КБТ) с эмоциональным состоянием и поведением ребенка в процессе преодоления учебных трудностей (модифицированная схема анализа рефлексивного акта, по Фихте—Алексееву—Зарецкому (Зарецкий, Холмогорова, 2017)

Психология мышления в приложении к педагогической деятельности: модифицированная схема рефлексивного акта, по Фихте—Алексееву—Зарецкому	Схема работы консультанта (РДП), направленная на психическое развитие ребенка в процессе перестройки способов работы с определенным содержанием учебного предмета	Схема работы психотерапевта (КБТ), направленная на психическое развитие ребенка в процессе овладения им способами управления своими эмоциями и поведением
1. Остановка действий (мыслей) (Контрольная функция рефлексии)	Что ты сейчас делаешь? (Контрольная функция рефлексии)	Какая мысль (образ) промелькнула в твоей голове, когда ты испытал это чувство? (Контрольная функция рефлексии)
2. Фиксация действий (мыслей) (Контрольная функция рефлексии)	Описание своего действия (Контрольная функция рефлексии)	Формулирование автоматических мыслей (Контрольная функция рефлексии)
3. Объективация действий (мыслей) (Контрольная функция рефлексии)	Анализ действия или работа с собственным действием как с объектом и выявление причин ошибок или трудностей (Контрольная функция рефлексии)	Оценка автоматических мыслей — работа с собственной мыслью как с объектом и выявление искажений или ошибок мышления (Контрольная функция рефлексии)
4. Отчуждение действий (мыслей) (Дифференцирующая функция рефлексии)	Описание своего неверного способа действий в данной задаче и его проблематизация — освобождение от власти неосознаваемого способа (Дифференцирующая функция рефлексии)	Формулировка альтернативного взгляда — освобождение от привычного взгляда на ситуацию и связанного с ним способа эмоционального реагирования и поведения (Дифференцирующая функция рефлексии)
5. Установление отношений между разными действиями (мыслительными содержаниями)	Установление отношений: а) между способом и затруднением или ошибкой;	Установление отношений: а) между мыслями, негативными эмоциями и деструктивными действиями;

<p>Психология мышления в приложении к педагогической деятельности: модифицированная схема рефлексивного акта, по Фихте—Алексееву—Зарецкому</p>	<p>Схема работы консультанта (РДП), направленная на психическое развитие ребенка в процессе перестройки способов работы с определенным содержанием учебного предмета</p>	<p>Схема работы психотерапевта (КБТ), направленная на психическое развитие ребенка в процессе овладения им способами управления своими эмоциями и поведением</p>
<p><i>(Интегрирующая функция рефлексии)</i></p>	<p>б) между сходными задачами по способу их решения; в) между новым способом и успешным действием <i>(Интегрирующая функция рефлексии)</i></p>	<p>б) соотнесение с автоматическими мыслями в сходных ситуациях и выявление убеждений; в) установление отношений между убеждениями и релевантным детским опытом; г) установление отношений между убеждениями и более широким жизненным контекстом — анализ последствий своих убеждений для решения проблем <i>(Интегрирующая функция рефлексии)</i></p>
<p>6. Изменение оснований мышления <i>(Конструктивная функция рефлексии)</i></p>	<p>Осознанный отказ от старого способа и переход к новому способу <i>(Конструктивная функция рефлексии)</i></p>	<p>Целенаправленная, осознанная перестройка дисфункциональных убеждений и связанного с ними неадаптивного эмоционального реагирования и поведения <i>(Конструктивная функция рефлексии)</i></p>
<p>7. Установление отношений между разными аспектами процесса решения проблемы (вскрытие двойного ресурса) <i>(Дифференцирующая функция рефлексии)</i></p>	<p>Установление отношений между разными векторами процесса преодоления трудностей в учебной деятельности: <i>личным ресурсом</i> — что я сделал (могу теперь делать) сам и <i>совместным ресурсом</i> — тем, в чем понадобилась помощь (чему мне еще надо научиться или изменить) <i>(Дифференцирующая функция рефлексии)</i></p>	<p>Установление отношений между разными векторами процесса преодоления эмоциональных трудностей в учебной деятельности: <i>личным ресурсом</i> — что я сделал (могу теперь делать) сам и <i>совместным ресурсом</i> — тем, в чем понадобилась помощь (чему мне еще надо научиться или изменить) <i>(Дифференцирующая функция рефлексии)</i></p>

в одной из статей этого номера схема представляет собой разработку понятия зоны ближайшего развития (ЗБР) и принципа сотрудничества ребенка со взрослым, предложенного Л.С. Выготским и ставшего ключевым для корректной организации педагогического процесса и обеспечения условий нормального развития ребенка. Уже предприняты попытки использования понятия ЗБР для выделения условий эффективности психотерапии представителями психодинамического направления¹². Ближе к этому понятию общее правило эффективной психотерапевтической работы, сформулированное известным исследователем психотерапии К. Граве: не актуализируй проблемы, для решения которых нет ресурса, не актуализируй проблему без актуализации ресурса (Grave, 1999).

Дальнейшее развитие понятия ЗБР связано с осмыслением практики оказания помощи детям, испытывающим трудности в обучении на основе рефлексивно-деятельностного подхода (РДП)¹³. Осмысление условий и принципов эффективности такой помощи привело к выделению понятия *субъектной позиции* и важности ее поддержки при оказании психологической помощи, а также понятия «*эпицентра*» — главного источника или механизма возникающих трудностей и понятия *векторов развития*, т. е. направлений по которым идет или блокируется процесс психического развития ребенка, что неизбежно приводит к негативным последствиям для его психического здоровья¹⁴. Эту, **последнюю по счету, схему**, представляющую многовекторную модель ЗБР, мы здесь не приводим, так как она рассматривается в статье В.К. Зарецкого и А.А. Агеевой, в контексте общеметодологического анализа проблемы эффективности психологической помощи на примере родительской помощи ребенку в ситуации учебных трудностей.

Рассмотрение психологической помощи в контексте теории развития соответствует предсказаниям А. Бека о возрастании роли психологиче-

¹² Stiles W.B., Galabda I.C., Ribeiro E. Exceeding the Therapeutic Zone of Proximal Development as a Clinical Error // Psychotherapy. 2016. Vol. 53. No. 3. P. 268—272.

¹³ Zaretskii V.K. The Zone of Proximal Development What Vygotsky Did Not Have Time to Write // Journal of Russian and East European Psychology. 2009. Vol. 47. P. 70—93.

¹⁴ Зарецкий В.К., Холмогорова А.Б. Педагогическая, психологическая и психотерапевтическая помощь в процессе преодоления учебных трудностей как содействие развитию ребенка // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 3. С. 33—59. doi:10.17759/cpp.2017250303; Zaretsky V.K., Kholmogorova A.B. Relationship between Education, Development & Health from Cultural-Historical Perspective // Cultural-Historical Psychology. 2020. Vol. 16 (2). P. 89—106. doi:10.17759/chp.202016021

ских теорий по мере совершенствования психотерапевтических подходов¹⁵. На основе разработок представителей школы культурно-психологической психологии и интеграции этих разработок с принципами и методами когнитивно-бихевиоральной терапии в выше упомянутой статье В.К. Зарецкого и А.А. Агеевой предпринята попытка выделения общих условий эффективности психологической помощи, независимо от того, кто ее оказывает — профессиональный психотерапевт или психолог-консультант, учитель или родитель.

Главное условие при этом можно сформулировать так — эта помощь должна способствовать развитию, которое продолжается на протяжении всей жизни человека, поэтому всем оказывающим ее людям так важно иметь общие представления о механизмах психического развития, а для эффективной работы терапевтам необходимо интегрировать техники когнитивной психотерапии и семейного консультирования, что было детально показано нами совместно с Н.Г. Гараян в ряде схем на примере терапии тревожных расстройств¹⁶. И тут нельзя не упомянуть еще раз о представляемой читателям статье нашего американского коллеги Ф. Даттилио, а также о других его трудах, посвященных интеграции идей системной семейной психотерапии и когнитивной психотерапии.

Если же вернуться от прогнозов, которые были даны А. Беком и Д. Хаагой почти 30 лет назад, к последним разработкам, которые на протяжении вот уже десяти лет ведутся под руководством А. Бека в рамках Recovery Oriented Cognitive Therapy, то можно с уверенностью сказать, что именно создание условий для восстановления возможностей нормального развития у пациентов с тяжелыми психическими расстройствами лежит в основе этого направления, инициированного доктором А. Беком. В свою очередь, согласно А. Беку, эти условия подразумевают

¹⁵ Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли культурно-историческая концепция Л.С. Выготского помочь нам лучше понять, что мы делаем как психотерапевты? // Культурно-историческая психология. 2011. Том 7. № 1. С. 108–118; *Xholmogorova A.B. Significance of Cultural-Historical Theory of Psychological Development of L.S. Vygotsky for the Development of Modern Models of Social Cognition and Psychotherapy // Cultural-Historical Psychology, 2016. Vol. 12 (3). P. 58–92. doi:10.17759/chp.2016120305; Dzyakau D.R. Cultural-historical approach as a methodological basis for cognitive behavioural psychotherapy // Ukrainian Psychological Journal. 2020. Vol. 1 (13). P. 110–135.*

¹⁶ Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б. Интеграция семейной системной и когнитивно-бихевиоральной психотерапии в лечении больных с хронифицированными формами тревожных расстройств // Современная терапия психических расстройств. 2013. № 1. С. 34–41.

поиск ресурсных состояний, позволяющих пациентам осознать свои дисфункциональные схемы и произвольно «выключать» неадаптивные «режимы» или модусы функционирования, которые обычно «включаются» у них бесконтрольно, автоматически. Последнее же, в свою очередь, приводит к выводу о важности создания условий для развития высших, рефлексивных процессов саморегуляции и всесторонней поддержки собственной конструктивной активности пациентов всеми участниками реабилитационного процесса.

Спасибо Вам, дорогой доктор Бек, что своим творчеством Вы вдохновляете нас на поиск, на постоянное совершенствование методов психологической помощи, которые призваны сделать людей более счастливыми и устойчивыми к неизбежным стрессам и трудностям жизни, а значит, способными находить в них потенциал для личностного роста и развития!

*А.Б. Холмогорова,
доктор психологических наук, профессор.
Декан факультета консультативной
и клинической психологии МГППУ,
вице-президент Российской психотерапевтической
ассоциации (РПА), член-основатель Академии когнитивной
психотерапии (АСТ)*