

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.6>

А. В. Галкин

кандидат технических наук,
независимый исследователь

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ГЛУБИННЫХ УБЕЖДЕНИЙ

Модель когнитивного подхода к лечению психологических расстройств, предложенная А. Беком, предполагает, что причину расстройств нужно искать в базовых, глубинных убеждениях. Однако на практике действия психотерапевтов в рамках когнитивного подхода ограничиваются, как правило, работой с автоматическими мыслями и, в лучшем случае, с промежуточными, лежащими на поверхности, убеждениями.

Тому есть несколько причин. Во-первых, трудности, связанные с обнаружением глубинных убеждений. Во-вторых, трудности замещения обнаруженных убеждений. Но если трудности обнаружения преодолеваются развитием рефлексивных способностей пациента и повышением эмпатии и ясности распознавания у психотерапевта, то трудности замещения связаны с недостаточным исследованием причин и механизмов возникновения глубинных убеждений. Исследование глубинных убеждений, лежащих в основе повышенной тревожности, приводит к пониманию, что они базируются на недоверии к миру, привычке жить в ожидании катастрофы и подсознательной уверенности, что опасность подстерегает на каждом шагу.

Порождающие страх представления о мире как враждебном и опасном месте проистекают из мировоззрения материализма, где человек рассматривается как игрушка в руках безличных и беспощадных слепых сил. За этим скрывается глубинный мотив – мотив выживания, глубинный страх смерти. Это закономерное следствие материалистического мировоззрения, ньютоно-картезианской картины мира, определяющей общественное сознание последние триста лет. Это также свидетельствует о кризисе господствующей мировоззренческой парадигмы, явственно проявляющейся в массе проблем, с которыми сталкивается человечество в последнее время. Замена глубинных убеждений, являющихся когнитивным основанием тревожного расстройства, возможна путем замены мировоззренческой парадигмы.

В статье рассматривается альтернативное мировоззрение, опирающееся на передовые исследования последних десятилетий, современную версию панпсихизма, принятие и имплементация которой в психотерапевтическую практику позволят эффективно воздействовать на дезорганизующие убеждения.

Ключевые слова: когнитивная терапия, когнитивная модель, дезорганизующие убеждения, мировоззрение.

Постановка проблемы. Научная проблема заключается в отсутствии ясного представления об источниках и механизмах образования глубинных убеждений.

Цель статьи: предложить подход к изучению и модификации глубинных убеждений, основывающихся на анализе мировоззренческих установок.

Изложение основного материала. Наиболее эффективным, если не самым эффективным, подходом к лечению психологических расстройств (psychological disorders) признана когнитивная терапия. Модель когнитивного подхода, предложенная А. Беком [1] и ставшая стандартом, предполагает, что причину расстройств нужно искать в базовых, глубинных убеждениях.

Концептуальная модель когнитивно-поведенческой терапии представлена в формуле ABC, где:

– А (activating event) – некое происходящее в реальности событие, являющееся для субъекта стимулом;

– В (belief) – система личностных убеждений индивидуума, когнитивная конструкция, отра-

жающая процесс восприятия человеком события в виде возникающих мыслей, формируемых представлений, образуемых убеждениях;

– С (emotional consequences) – итоговые результаты, эмоциональные и поведенческие последствия.

Система убеждений человека в свою очередь разделена на три уровня [2]:

– Автоматические мысли.

– Промежуточные убеждения.

– Глубинные убеждения (корневые установки, базовые убеждения).

Несмотря на очевидные указания модели на глубинные убеждения как на первопричину расстройств, современные имплементации когнитивной терапии основное внимание уделяют методам работы с автоматическими мыслями. Так, наиболее распространены следующие методы лечения: структурированное обучение, эксперимент, тренировки в ментальном и поведенческом планах, призванные помочь пациенту овладеть следующими операциями:

- обнаруживать свои негативные автоматические мысли,
- находить связь между знаниями, аффектами и поведением,
- находить факты «за» и «против» этих автоматических мыслей,
- подыскивать более реалистичные интерпретации для них,
- научить выявлять и изменять дезорганизирующие убеждения, ведущие к искажению навыков и опыта.

Таким образом, на практике действия психотерапевтов в рамках когнитивного подхода ограничиваются, как правило, работой с автоматическими мыслями и, в лучшем случае, с промежуточными, лежащими на поверхности, убеждениями [2]. Тому есть несколько причин. Во-первых, трудности, связанные с обнаружением глубинных убеждений. Во-вторых, трудности замещения обнаруженных убеждений. Но если трудности обнаружения преодолеваются развитием рефлексивных способностей пациента и повышением эмпатии и ясности распознавания у психотерапевта, то трудности замещения связаны с непониманием причин и механизмов возникновения глубинных убеждений. Автор иллюстрирует это на примере тревожного расстройства личности (anxiety disorders).

Несмотря на то, что фундаментальные исследования тревожного расстройства [3; 4] определяют страх как основную причину: «Страх... является основным когнитивным процессом, лежащим в основе всех тревожных расстройств» [3], причины возникновения страха не исследуются. Усилия же практикующих врачей ориентированы на «... вмешательства, которые «ослабляют» или нормализуют клиническую тревогу, чтобы она стала менее тревожной и мешающей повседневной жизни» [3]. При этом предполагается, что тревожность в разумных пределах – нормальное явление: «Устранение всей тревоги не является ни желательным, ни возможным, но ее снижение до нормального уровня человеческого опыта является общей целью схем лечения тревожных расстройств» [4].

Это утверждение подкрепляется только авторитетом авторов. Действительность говорит об обратном. К примеру, буддизм, а особенно важная из его школ – дзен достижение безмятежности определяет как одну из основных задач: «Семь факторов Просветления, или бодхьянг, таковы: осознанность, различение состояний ума, энергия, радость, безмятежность, самадхи и беспристрастность» (Дигха-никая, 22, 2, 303). Что такое безмятежность как не полное отсутствие тревожности? Это наводит на мысль, что возможность избавления от тревожности все-таки существует. Реализация этой возможности заклю-

чается в исследовании причин возникновения страхов и способов их устранения.

Исследование глубинных убеждений, лежащих в основе повышенной тревожности, приводит к пониманию, что они базируются на недоверии к миру, привычке жить в ожидании катастрофы и подсознательной уверенности, что опасность подстерегает на каждом шагу. Порождающие страх представления о мире как враждебном и опасном месте проистекают из мировоззрения материализма, где человек рассматривается как игрушка в руках безличных и беспощадных слепых сил. За этим скрывается глубинный мотив – мотив выживания, глубинный страх смерти. Это закономерное следствие материалистического (и атеистического) мировоззрения, ньютоно-картезианской картины мира, определяющей общественное сознание последние триста лет.

Замена глубинных убеждений, являющихся когнитивным основанием тревожного расстройства, сводится к замене мировоззренческой парадигмы. Базисные принципы ньютоно-картезианской науки можно свести к следующим положениям:

- последовательный механицизм: правила механики тождественны принципам природы,
- сознание рассматривается как продукт высокоорганизованной материи (центральной нервной системы) и как эпифеномен физиологических процессов в головном мозге.

При этом остается без ответа ключевой вопрос – связь между сознанием и мозгом (“hard problem”). Это широко известная проблема, решить которую не удастся в рамках ньютоно-картезианской парадигмы. Без объяснения остаются и результаты двухщелевого эксперимента в квантовой физике, многократно повторенные не только на микроуровне с элементарными частицами, но и на макро- – с молекулами фуллеренов. Эти эксперименты – один из триггеров, запустивших процесс поиска альтернативного мировоззрения, не противоречащего как традиционным религиям, так и метафизическим концепциям в традиционной науке, в первую очередь в квантовой физике и философии: «Необходима принципиально новая модель реальности, в которой сознание является столь же фундаментальным аспектом реальности, как пространство, время и материя, а может быть еще более фундаментальным» [6].

Поэтому в последние десятилетия все громче звучат голоса, предупреждающие о серьезной недостаточности ньютоновско-картезианского мировоззрения: «... переживаемый человечеством глобальный кризис в основе своей является кризисом сознания, ... мы должны пересмотреть свои представления о вселенной, о человеке и об идеях прогресса и развития... Нам необходимо освободиться от эгоцентрического, материалистического модуса сознания» [6].

Кризис современного мировоззрения отмечен и в докладе Римского клуба [5]. «Наивный реализм и материализм несостоятельны в философском плане и попросту неверны в научном», – таковы выводы доклада. В документе декларируется идея «нового Просвещения», фундаментальной трансформации мышления, результатом которой должно стать целостное мировоззрение. Гуманистическое, но свободное от антропоцентризма, открытое развитию, но ценящее устойчивость и заботящееся о будущем. Авторы доклада находят возможным и «достижение согласия между религиозными и научными поисками» [5], предлагают не противопоставлять науку и религию, а использовать синергию их взаимодополнения.

Черты нового мировоззрения, появившиеся в трудах Д. Бома, Р. Шелдрейка, И. Пригожина, Р. Пенроуза и многих других, обретают законченные очертания в квантовых концепциях сознания Михеева [9] и Чопры [7], предлагающих взгляд на вселенную как на космический разум, охватывающий все. Сознание рассматривается как независимый атрибут вселенной, обладающий свойствами всеобщности и нелокальности, и непосредственно участвует в формировании окружающего материального мира [7]. Упрощая формулировку концепции нового мировоззрения для практического применения в психотерапевтической практике, следует понимать, что сознание – это всё, что есть, а вселенная – это целостный организм. Не существует ничего, кроме сознания. Сознание имеет всеобщий характер, и в то же время оно локализовано. Все едино.

В рамках предложенной концепции находят объяснение феномены, отвергаемые традиционной наукой, но тем не менее демонстрирующие рост интереса в научной среде. Это NDE (околосмертный опыт, англ. near-death experiences) от ~2 000 публикаций в 1990 г. до ~44 000 публикаций в 2017 г., ОВЕ (внетелесный опыт, англ. out-of-body experience) от ~8 700 публикаций в 1990 г. до ~230 000 публикаций в 2017 г., реинкарнация из 139 публикаций в 1990 г. и 1 500 публикаций в 2017 г. (по данным semanticscholar.org). Лавинообразный рост интереса к этим темам в научной среде в последние десятилетия, несмотря на отрицание официальной наукой, только подчеркивает остроту необходимости радикального пересмотра господствующей мировоззренческой парадигмы.

Развивая эту концепцию в плоскости применения к психотерапии, нетрудно прийти к следующему итогу: поскольку сознание подразумевает разумность, а то, что мы называем «реальностью», есть проявлением сознания (не существует ничего, кроме сознания), следовательно, реальность разумна. Более того, разумное сознание,

создавая реальность, действует в своих интересах (а в чьих же еще?), следовательно, и в интересах каждой своей части, каждого локального сознания. Далее исследования паранормальных психических явлений, таких как NDE и OBE, убедительно доказывают существование локального (то есть личного) сознания за пределами физического тела, что означает первый шаг к избавлению от страха смерти, базового страха, стоящего за большинством проявлений тревожности.

Итак, окружение дружелюбно, бояться нечего; наилучшая стратегия локального сознания – действовать в интересах сознания глобального; страдание наступает, когда действия локального сознания вступают в противоречие с планами сознания глобального. Это пересекается с религиозными представлениями (хотя и изложенными в иной манере), например в христианстве: «мы дети божьи» (1-е Иоанна 3), где осознание глубокой внутренней связи с Творцом и «да будет воля Твоя» (Мф. 6:10) означает признание наличия плана («воля твоя») и согласия с этим планом («да будет...»), даже если детали плана нам непонятны. Такой сдвиг мировоззрения означает смену парадигм: парадигма выживания заменяется парадигмой единства, мотив выживания – мотивом служения целому.

Мотив единства закреплен в традиционных нравственных максимах: «Поступай с другими, как хочешь, чтобы поступали с тобой», «Я – это другой ты» и «Возлюби ближнего, как самого себя». Замещение мотива выживания мотивом единства ликвидирует реакции беспокойства и тревоги в принципе, ведь о чем можно беспокоиться клетке, когда она находится под защитой гигантского (по сравнению с ней) организма? Остается создать новое убеждение, опирающееся на новый мотив.

Выводы. Глубинные причины повышенной тревожности лежат на мировоззренческом уровне. Радикальное избавление от расстройства достигается путем смены мировоззренческой парадигмы – от материалистической ньютоново-картезианской к квантовой теории сознания. Процесс этот возможен только в том случае, когда сам психотерапевт придерживается новой мировоззренческой парадигмы.

Литература:

1. Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. Knapp P., Beck A.T., Braz J. *Psychiatry*. 2008 Oct, 30 Suppl 2, с. 54–64.
2. Бек А., Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. М.: «Вильямс», 2006. 400 с.
3. Weizsaecker E., Wijkman A. *Come On! Capitalism, Short-termism, Population and the Destruction of the Planet*. Springer, 2018. 220 p.

-
4. Stanislav Grof, Ervin Laszlo, Peter Russell The consciousness revolution. A Transatlantic dialogue, Element Books Ltd, 1999. 163 p. левские чтения, Санкт-Петербург, 2011. http://www.raita.airclima.ru/SR_Report.pdf.
5. Михеев А.В. Квантово-информационная концепция сознания и реальности. XXXIX Зигелевские чтения, Санкт-Петербург, 2011. http://www.raita.airclima.ru/SR_Report.pdf.
6. Chopra D., & Kafatos M. You are the universe: Discovering your cosmic self and why it matters. New-York : Harmony Book, 2017. 288 p.
-

Halkin O. V. Existential grounds of basic belief

The model of the cognitive approach to the treatment of psychological disorders, proposed by A. Beck, suggests that the cause of the disorders should be sought in the basic beliefs. However, in practice, the actions of psychotherapists within the framework of the cognitive approach are limited, as a rule, to working with automatic thoughts and, in the best case, with intermediate beliefs that lie on the surface.

There are several reasons for this. First, the difficulties associated with discovering deep beliefs. Secondly, the difficulty of substituting the found beliefs. But if the difficulties of detection are overcome by the development of the patient's reflexive abilities and increased empathy and clarity of recognition by the therapist, then the difficulties of substitution are associated with insufficient research on the causes and mechanisms of the emergence of deep beliefs. A study of the underlying beliefs underlying increased anxiety leads to the understanding that they are based on distrust of the world, the habit of living in anticipation of a catastrophe, and the subconscious belief that danger lies in wait at every turn.

Fearful notions of the world as a hostile and dangerous place stem from the worldview of materialism, where a person is seen as a toy in the hands of impersonal and merciless blind forces. Behind this lies a deep motive – the motive for survival, and a deep fear of death. This is a natural consequence of the materialistic worldview, the Newtonian-Cartesian picture of the world, which has been determining social consciousness for the last three hundred years. It also testifies to the crisis of the prevailing worldview paradigm, which is clearly manifested in the mass of problems that mankind has been facing lately.

Replacing the basic beliefs, which are the cognitive basis of anxiety disorder, is possible by replacing the worldview paradigm. The article discusses an alternative worldview based on advanced research of the last decades, the quantum theory of consciousness, ideas about the holographic nature of the universe, a modern version of panpsychism, the adoption and implementation of which in psychotherapeutic practice will radically change the patient's ideas about the universe and effectively influence disorganizing beliefs.

Key words: cognitive therapy, cognitive model, disorganizing beliefs, worldview.