



КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ А. БЕКА И КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ Л.С. ВЫГОТСКОГО

А.Б. ХОЛМОГОРОВА

В статье представлен сопоставительный анализ психологических традиций, связанных с именами А.Бека и Л.С. Выготского. Демонстрируется, что в этих никогда прямо не пересекавшихся теориях можно найти много точек соприкосновения, касающихся понимания связи эмоций и мышления и их развития с помощью культурных средств. Рассматривается идея рефлексии как основного механизма развития регуляции эмоциональных состояний, поведения, общения и в целом самоизменения человека.

Ключевые слова: А. Бек, Л.С. Выготский, рефлексия, когнитивные процессы, эмоциональная саморегуляция

В этом году международное профессиональное сообщество отмечает 90-летие Арона Бека — создателя одного из самых авторитетных направлений современной психотерапии, влияние которого на сферу охраны психического здоровья нашего времени можно сопоставить со значением психоанализа Зигмунда Фрейда в прошлом столетии. Российские психологи отмечают в этом году еще один юбилей — 115 лет со дня рождения создателя культурно-исторической психологии, основателя Московской психологической школы Льва Семеновича Выготского, которого известный британский философ и методолог Стефан Тулмен, работавший с США, назвал «Моцартом в психологии» [Тулмен, 1981]. Моцарт открыл новую эпоху в музыке и умер в расцвете творческих сил, тяжело больной, в нищете и одиночестве. Подобно ему, Л.С. Выготский совершил революцию в психологии прошлого столетия и умер в возрасте 37 лет, гонимый и отверженный официальной сталинской наукой, изолированный от международного сообщества.

Преодоление и критика ряда методологических принципов бихевиоризма и психоанализа, связанных с игнорированием ведущей роли сознания и мышления в человеческом поведении, стали важнейшими задачами Л.С. Выготского еще в 1920—30-х гг. прошлого века, когда эти главные направления психологии и психотерапии только набирали силу. Профессор А. Бек постулировал центральную роль нарушений мышления в психической патологии [Beck, 1976; Beck, Rush, Shaw, Emery, 1979], когда бихевиоризм и психоанализ Америки и Европы, а определяющая роль «секса» versus «рефлекса» в поведении человека отстаивалась представителями двух противоборствующих подходов в ожесточенных спорах. Это отнюдь не облегчило профессиональный путь А. Бека, оказавшегося между двух огней, но отразило его принципиальную позицию как ученого и практика, которую он с достойной восхищения последовательностью воплощал в жизнь, несмотря на порой яростное сопротивление оппонентов. В итоге, по меткому выражению немецкого методолога А. Дюрсена, когнитивная психотерапия выступила «мостом между бихевиоризмом и психоанализом» [Durssen, 1985].

Сейчас, рассматривая в исторической перспективе пока еще очень мало освоенное и недостаточно оцененное наследие Л.С. Выготского, с одной стороны, и обширное плодоносящее поле научных и практических трудов, засеянное идеями А. Бека [Бек, Раш, Шо, Эмери, 2003], — с другой, можно констатировать, что существует достаточно тесная внутренняя связь между различными и никогда не пересекавшимися направлениями: когнитивной психотерапией и Московской психологической школой. Как отмечал Д. Майхенбаум, один из известных исследователей А. Бека, «до некоторой степени повлияли на развитие КБТ, в особенности детской, работы советского психолога Льва Выготского (Vygotsky, 1978) и его ученика А. Лурия (Luria, 1976). Эти авторы считали, что ребенок социализируется посредством интериоризации межличностной коммуникации и превращения ее во внутреннюю речь. Предложенные ими модели социализации и интериоризации стали теоретической базой для развития детской когнитивно-бихевиоральной модификации» [Майхенбаум, 1998; Miechenbaum, 1977].

Отметим наиболее важные методологические установки, сближающие КБТ и культурно-историческую психологию. Исследования познавательной деятельности, или когнитивных процессов, занимают центральное место в работах Л.С. Выготского [1982 а; 1982 б; 1983] и его последователей, например, создателя теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина [1959], основательницы московской школы клинической психологии Б.В. Зейгарник [1986] и многих других.

В качестве движущей силы развития как в когнитивной психотерапии, так и в Московской психологической школе рассматривается собственная активность субъекта [Леонтьев, 1975; Alford, Beck, 1997]. Акцентирование ведущей роли сознания в развитии резко отличает когнитивную психотерапию от бихевиоризма и психоанализа и сближает ее с Московской психологической школой.

Еще одним моментом, сближающим когнитивную психотерапию и Московскую психологическую школу, является взгляд на проблему связи аффекта и интеллекта как одну из центральных для понимания развития. Споры, ведущиеся среди когнитивистов вокруг этой проблемы, были в значительной мере предвосхищены Л.С. Выготским в его принципе единства аффекта и интеллекта при возрастающей роли интеллекта в развитии. При этом он указывал на принципиальные различия между понятийным логическим мышлением взрослого человека и допонятийным мышлением ребенка, подчеркивая невозможность решения проблемы связи аффекта и интеллекта вне проблемы развития. В этом смысле позиция Л.С. Выготского указывает ориентир всей когнитивно-бихевиоральной традиции, где проблема развития традиционно недооценивалась и где до сих пор преобладают попытки статичного решения проблемы связи аффекта и интеллекта. Можно выделить три доминирующих в психологии представления об их связи: 1) когнитивные процессы первичны, эмоции вторичны; 2) эмоции первичны, когнитивные процессы вторичны; наконец, 3) когнитивные и эмоциональные процессы симультанны. Согласно Л.С. Выготскому, в процессе онтогенеза эти отношения постоянно изменяются в направлении возрастания роли когнитивных процессов, никогда не застывая в раз и навсегда заданной форме «В ходе развития изменяются не столько свойства и строение интеллекта и аффекта, сколько отношения между ними <...> Изучение жизни ребенка — от ее самых примитивных до самых сложных форм — показывает, что переход от низших к высшим аффективным образованиям непосредственно связан с изменением отношений между аффектом и интеллектом» [Выготский, 1983, с. 225].

Следует отметить также близость понятий «внутренняя речь» у Л.С. Выготского и «автоматические мысли» у А. Бека. В результате наблюдений за своими пациентами А. Бек приходит к выводу о существенном, если не определяющем, влиянии на эмоциональное состояние человека подсознательных когнитивных процессов, протекающих в форме свернутой внутренней речи или образов, возникающих произвольно и не попадающих в фокус сознания. Терапевтическая работа по раскрытию проблемного хода мыслей чрезвычайно трудоемка, так как многие когниции, связанные с нарушениями, протекают автоматичес-

ки и непосредственно не замечаются пациентом. О роли такого рода мыслей в регуляции эмоциональных состояний и поведения и о трудностях их регистрации писал Л.С. Выготский в своей критической статье о классическом бихевиоризме «Сознание как проблема психологии поведения»: «...человек всегда думает про себя: это никогда не остается без влияния на его поведение; внезапная перемена мыслей во время опыта всегда резко отзвучивается на всем поведении испытуемого (вдруг мысль: “Не буду я смотреть в аппарат”). Но мы ничего не знаем о том, как учесть это влияние» [Выготский, 1982а, с. 79].

Именно А. Беку удалось разработать систему приемов для выявления этой скрытой внутренней речи. Метод выявления и регистрации подсознательных когнитивных процессов, или, выражаясь в его терминологии, автоматических мыслей, можно уподобить методу свободных ассоциаций З. Фрейда, сделавшего психоанализ практически работающей системой. А. Бек создал целую систему приемов, направленных на выявление и регистрацию автоматических мыслей, фактически «отточив свой зонд» в подсознание, в глубинные, находящиеся на периферии сознания процессы.

В фундаментальном труде «Мышление и речь» Л.С. Выготский [1982б] много внимания уделяет проблеме внутренней речи, которая отличается от внешней речи структурно: она имеет предикативный телеграфный характер и не существует в виде четко оформленных словесно предложений. Л.С. Выготский также писал о допонятийном мышлении, которое иррационально и имеет принципиально иную структуру по сравнению с логическим: в нем доминируют случайные связи по отдельным признакам понятий, а не их совокупности в целом.

Согласно А. Беку, автоматическая мысль рождается из внутренней когнитивной схемы, механизмы возникновения которой пока до конца не описаны. Однако можно предположить, что это, прежде всего, превращенные в определенную систему убеждений и во внутреннюю речь голоса родителей и других значимых фигур, а также сильные эмоциональные переживания, оформленные в диффузные идиосинкразические образы — например, образ себя как беспомощного и нелюбимого, связанный с длительным тяжелым опытом сиротства в детстве. Аффективная заряженность этого образа делает его недоступным для логического мышления, даже когда ребенок становится взрослым и вполне дееспособным человеком. По меткому выражению психоаналитика Э. Бибринга, за ним стоит определенное «психобиологическое состояние беспомощности», пережитое в детском возрасте и обладающее тенденцией к актуализации в ситуациях сепарации, разлук, потерь в дальнейшей жизни.

Мысли, высказываемые родительскими фигурами, не подлежат анализу и критической оценке — они просто принимаются на веру. Так, Е.Т. Соколова отмечает: «Можно предположить, что когнитивная и аффективная составляющая самооценки развиваются не одновременно: ребенок значительно раньше начинает ощущать себя существом любимым или отверженным и лишь затем приобретает способности и средства когнитивного самоосознания» [Соколова, 1989, с. 55].

Логические вторичные процессы мышления, протекающие по принципу реальности, надстраиваются над первичными. Они могут входить в противоречие с первичными когнитивными схемами, и тогда действие последних приводит к нарушениям логики и различным когнитивным искажениям. Перестройка глубинных схем возможна благодаря способности человека к третичным процессам мышления, направленным на анализ собственного мышления. В западной психологии они получили название *метакогнитивных процессов*, а в российской психологии мышления для их обозначения было введено понятие *рефлексии*. Д. Майхенбаум определяет метакогниции как процессы саморегуляции и их обдумывание. При этом психотерапевт помогает клиенту развить в себе способность «замечать», «схватывать», «прерывать» и «отслеживать» свои мысли, чувства и поведение. Кроме того, психотерапевт должен убедиться в том, что при положительных изменениях в своем поведении, клиент отдает себе отчет в том, что он сам их осуществил [Майхенбаум, 1998].

Опираясь на разработки зарубежных и отечественных психологов, можно выделить по крайней мере три уровня организации когнитивных процессов: 1) первичные дологические, основанные на аффективных связях; 2) вторичные, основанные на логических, рациональных связях; 3) рефлексия, или метакогнитивные процессы, основанные на способности человека осознавать и менять глубинные основания собственного мышления и собственной деятельности. *Развитие зрелой личности заключается в постепенном переходе к третьему уровню когнитивной организации.*

В качестве источников когнитивной схемы в онтогенезе выступает ранний эмоциональный опыт, с одной стороны, и дологическое мышление ребенка — с другой. Можно предположить, что если схемы негативны и излишне аффективно заряжены, то нарушается развитие вторичных процессов мышления и рефлексивной способности, что приводит к различным поведенческим и эмоциональным проблемам.

На основании представления об идеосинкразическом характере внутренней речи можно утверждать, что пациент нуждается в недирективной вербальной поддержке, чтобы развернуть свои скрытые полусознанные мысли. Директивный опережающий подход, характерный для рациональ-

но-эмотивной терапии А. Эллиса (*challenging*), создает опасность, что пациент получает извне знание о своих иррациональных убеждениях, но не осознает свои собственные идеосинкразические структуры.

Следует особо остановиться на проблеме метода когнитивной психотерапии и того гипотетического метода помощи, который можно теоретически экстраполировать из разработок Московской психологической школы. В своих поздних работах при анализе психической патологии Б.В. Зейгарник особо акцентировала роль нарушений *опосредствования*, или способности к сознательной перестройке своих эмоциональных реакций, тесно связанную с осознанием человеком своих ценностей и установок. В этом она видела основу саморегуляции поведения. Данные о нарушениях способности к осознанию своих смысловых образований при различных психических расстройствах были получены в ряде исследований [Зарецкий, Холмогорова, 1983; Зейгарник, Холмогорова, 1985; Зейгарник, Холмогорова, Мазур, 1989; Соколова, Николаева, 1995; Холмогорова, 1983, 2011; и др.]. Отсюда естественно вытекала основная задача психотерапевтической помощи — развитие рефлексивной способности, лежащей в основе саморегуляции.

Согласно Л.С. Выготскому, зрелую личность отличает способность управлять своим аффектом: «Мышление может быть рабом страстей, их слугой, но может быть и их господином» [Выготский, 1983, с. 225]. Именно такова стратегическая цель когнитивной психотерапии: развить способность к овладению собственным мышлением, направляя его в более реалистичное конструктивное русло, а через это приобрести власть над эмоциями. Иными словами, *основная цель когнитивной психотерапии — развитие альтернативного мышления и перестройка дисфункциональных убеждений — может быть переформулирована как развитие рефлексивной способности.*

Фактически когнитивная психотерапия на практике реализует один из центральных тезисов Л.С. Выготского о необходимости подчинения аффекта интеллекту в процессе нормального развития и становления зрелой личности. Однако одновременно для пациентов психотерапия становится и источником нового эмоционального опыта — чувства поддержки и понимания при предельном уважении к автономии; это тот дефицит, который терапевту необходимо восполнить у многих пациентов. Такой опыт также способствует изменению когнитивных схем, поэтому эти процессы — когнитивный и эмоциональный — неразрывно переплетены.

Идея опосредствования, которая особенно волновала Б.В. Зейгарник в последние годы ее жизни, связана с категорией смысла. *Опосредствование можно определить как произвольное смыслообразование, управ-*

ление собственной смысловой сферой через ее осознание и перестройку. Такая способность, согласно Б.В. Зейгарник, является основой психического здоровья; нарушения же опосредствования она связывала с разными формами психической патологии. Исследования рефлексивной регуляции мышления, проводимые группой московских психологов — Н.Г. Алексеевым [1975; 2002], В.К. Зарецким [1984], И.Н. Семеновым [1980], — содержали важный понятийный аппарат и методические приемы для дальнейших исследований в этом направлении.

Экспериментальное исследование нарушений рефлексивной регуляции при решении творческих задач больными шизофренией показало грубые нарушения конструктивной функции рефлексии — способности к осмыслению и изменению первоначальных ситуативно актуализирующихся оснований мышления [Холмогорова, 1983; Зейгарник, Холмогорова, 1985; Зарецкий, Холмогорова, 1983]. В исследованиях творческого мышления эту способность называют также дивергентным мышлением. Если пользоваться терминологией А. Бека, то можно говорить о снижении способности к альтернативному мышлению, в основе которого лежит умение относиться к своим представлениям как к гипотезам и гибко изменять их в случае необходимости. *Понятия опосредствования, метакогнитивных процессов, альтернативного мышления и рефлексии отражали сходную психическую реальность.*

Вопрос об изучении рефлексии как механизма организации деятельности был поставлен российским методологом и психологом Н.Г. Алексеевым при переходе от позиции исследователя к позиции практика, формирующего и изменяющего мышление, потому что рефлексия — это, прежде всего, механизм изменения. Этот переход был совершен им в начале 1960-х гг., когда он работал учителем математики в школе и сконцентрировался на обучении детей *сознательному целенаправленному овладению способами* решения определенных классов задач как средствами организации математического мышления [Алексеев, 1975; 2002].

Рефлексию Алексеев определил как установление отношений между различными, до того изолированными содержаниями, а позднее, опираясь на работы немецкого философа И. Фихте, дал схему описания рефлексивного акта как последовательности внутренних действий [Алексеев, 2002], которую мы приводим ниже с дополнением В.К. Зарецкого (пункт б), показавшего ведущую роль рефлексии при изменении оснований мышления в процессе решения творческих задач [Зарецкий, 1984]. Параллельно со схемой рефлексивного акта приводится схема работы когнитивного терапевта, или последовательность основных приемов работы с автоматическими мыслями.

Таблица 1

**Структура рефлексивного акта по Н.Г. Алексееву
и схема работы когнитивного психотерапевта**

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	1. Соотнесение с другими автоматическими мыслями и выявление убеждений 2. Установление отношений между убеждениями и релевантным детским опытом 3. Установление отношений между убеждениями и более широким жизненным контекстом (анализ последствий)
6) Изменение оснований мышления	Перестройка дисфункциональных убеждений

Из табл. 1 видно, что последовательность внутренних действий, составляющих рефлексивный акт сознания, и последовательность шагов в когнитивной психотерапии находятся в отношении взаимного соответствия [Холмогорова, 2001]. Таким образом, можно сделать вывод, что *в процессе когнитивной психотерапии происходит обучение рефлексии как последовательности внутренних действий.*

Процесс формирования рефлексивной способности в чем-то напоминает метод поэтапного формирования внутренних действий, разработанный последователем Л.С. Выготского, выдающимся представителем Московской психологической школы П.Я. Гальпериным [1959]. Формирование рефлексивной способности происходит в процессе совместной деятельности с психотерапевтом при ведущей роли собственной активности пациента (которая целенаправленно обеспечивается системой домашних заданий, направленных на самостоятельную постоянную обработку всех составляющих рефлексивного акта). *Основные шаги в работе когнитивного психотерапевта можно рассматривать как рефлексивный акт, вынесенный в межличностное диалогическое пространство.* В ходе работы с пациентом такие рефлексивные акты неизменно повторяются, что в конце концов приводит к интериоризации рефлексивного акта,

первоначально осуществляемого совместно двумя людьми. В этом процессе у человека развивается способность самому рефлексировать и изменять собственное мышление, *т.е. изменяются не только дисфункциональные убеждения или смыслы, но и организация мышления — в терминологии Б.В. Зейгарник оно становится более опосредствованным.*

Соединение разработок когнитивной психотерапии с достижениями отечественной психологии мышления позволяет по-новому взглянуть на основную цель психотерапии различных форм психической патологии. Она может быть представлена как *развитие произвольного смыслообразования, или формирование рефлексивной способности в виде системы внутренних действий — составляющих рефлексивного акта или внутренних средств саморегуляции когнитивных процессов и эмоциональных состояний.* Интегративная модель психотерапии, основанная на этих представлениях, может быть названа *когнитивно-рефлексивной.*

Таким образом, идеи Л.С. Выготского и разработки российской психологии мышления позволяют по-новому осмыслить процесс работы психотерапевта на основе двух подходов к психике: деятельностного подхода (понимания психической активности как системы действий) и подхода культурно-исторического (понимания высших психических функций как производных на основе механизма интериоризации от совместной внешней деятельности с другим человеком — носителем культурных средств и способов действия).

Для обоснования такого вывода сошлемся на мнение западного эксперта в области культурно-исторической психологии Дж. Вертча, которое он высказал в своей статье, написанной в 1979 году и повторно опубликованной 30 лет спустя в юбилейном номере журнала «Human development»: «Возникновение способности к саморегуляции в онтогенезе — центральная тема работ Выготского и его последователей. <...> Его идеи о саморегуляции могут быть правильно поняты, только если мы проводим генетический анализ, восходящий к истокам саморегуляции» [Wertsch, 2008, p. 66]. И далее: «... исследователи уделяли очень мало внимания его идее о переходе интерпсихического функционирования в интрапсихическое» [Ibid. P. 67].

Эти слова были написаны почти 30 лет назад, но внимание к работам Л.С. Выготского в контексте современной психотерапии за редким исключением [Leiman, 1992; Meichenbaum, 1977; Ryle, Fonagy, 1995] остается незначительным [Холмогорова, Зарецкий, 2010], хотя основной интерес специалистов в области современной психотерапии все больше консолидируется в направлении, которое было намечено Л.С.Выготским: развитие способности к осознанной саморегуляции мыслительных, или когнитивных, процессов.

Поиск механизмов, обеспечивающих регуляцию эмоциональных состояний, поведения и общения, стал эпицентром современных исследований в области психотерапии. Это выражается в стремительном росте числа близких по смыслу понятий, описывающих процессы саморегуляции и коммуникации: «ментализация», «эмоциональный интеллект», «социальные когниции», «метакогниции», «theory of mind», «reflexive awareness» и т.д. Эти понятия отражают сходную психическую реальность, на которой сконцентрированы интересы специалистов, разрабатывающих новые методы лечения различных психических расстройств.

Справедливости ради надо отметить, что развитие способности к ментализации, ставшее одним из наиболее популярных направлений работы динамически ориентированных психотерапевтов [Bateman, Fonagy, 2006], эффективно осуществляется средствами когнитивной психотерапии и во многом составляет суть метода, предложенного А. Беком. С нашей точки зрения, весьма эвристичным для дальнейшей разработки этого направления является понятие «рефлексия», имеющее глубокие корни в философской традиции, которая акцентирует свободу воли человека, а рефлексию полагает важнейшим механизмом этой свободы. Наполнение этого понятия психологическим смыслом позволяет рассматривать рефлексию как основу эмоциональной саморегуляции, произвольности поведения и эффективного взаимодействия с другими людьми.

Культурно-историческая концепция зарождалась в оппозиции к натуралистической, рассматривающей психику человека как полностью естественное природное образование. Л.С. Выготский развел натуральные, природные и высшие (собственно человеческие) психические функции по критерию опосредствованности последних. Это означает, что собственно человеческие, или высшие психические, функции не предзаданы эволюционно, а формируются в процессе интериоризации определенных культурных средств их организации, т.е. являются продуктом и функцией, прежде всего, развития культуры, а не эволюции мозга; именно в этом заключается принципиальное отличие человеческой психики от психики животных. Главным же достижением биологической эволюции является максимальная пластичность человеческого мозга, обеспечивающая возможность интериоризации широкого спектра специфических для разных культур средств в процессе освоения различных культурных практик и способов поведения.

С позиций культурно-исторической психологии психическую патологию можно рассматривать как дефицит средств организации и регуляции психики, а психотерапию — как процесс, в котором происходит

компенсация этого дефицита и возникновение психических новообразований, способствующих расширению возможностей саморегуляции. Исходя из этого, деятельность психотерапевта может трактоваться не просто как устранение симптомов болезни, но как компенсация лежащих в их основе дефицитов через развитие психического «инструментария». Более полувека А. Бек и его последователи посвятили проблеме методов совершенствования этого инструментария и вооружили современных психотерапевтов, выражаясь в терминах концепции Л.С. Выготского, *системой культурных средств*, направленных на развитие зрелой и эффективной организации мышления и всего психического аппарата. Эта система все больше используется представителями исторически враждовавших между собой традиций, во многом определяя направление их интеграции в соединяющую лучшие достижения различных школ психотерапии парадигму, о которой мечтал европейский методолог и исследователь психотерапии Клаус Граве, назвав ее «общей психотерапией». В исторической перспективе равнодействующая развития двух ведущих традиций психотерапии — бихевиоризма и психоанализа — четко задает это направление, которое метафорически можно обозначить как перемещение фокуса внимания специалистов «от секса и рефлекса» к рефлексии.

ЛИТЕРАТУРА

- Алексеев Н.Г. Познавательная деятельность при формировании осознанного решения задач // Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 1975.
- Алексеев Н.Г. Проектирование условий развития рефлексивного мышления // Дисс. ... докт. псих. наук. М., 2002.
- Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессий. СПб.: Питер, 2003.
- Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения // Собр. соч. в 6-ти тт. М.: Педагогика, 1982. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии. С. 63—67.
- Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч. в 6-ти тт. М.: Педагогика, 1982. Т. 2. С. 5—361.
- Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости // Собр. соч. в 6-ти тт. М.: Педагогика, 1983. Т. 5. Основы дефектологии. С. 231—256.
- Гальперин П.Я. Развитие исследований по формированию умственных действий // Психологическая наука в СССР. М., 1959. Т. 1. С. 441-469.
- Зарецкий В.К. Динамика уровневой организации мышления при решении творческих задач // Автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 1984.
- Зарецкий В.К., Холмогорова А.Б. Смысловая регуляция решения творческих задач // Исследование проблем психологии творчества. М.: Наука, 1983. С. 62—101.

- Зейгарник Б.В. Патопсихология. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986.
- Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б. Нарушение саморегуляции познавательной деятельности у больных шизофренией // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1985. № 12. С. 1813—1819.
- Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. № 2. С. 122—132.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
- Мейхенбаум Д. Эволюция когнитивно-бихевиоральной терапии: ее истоки, принципы и примеры из клинической практик // Эволюция психотерапии / под ред. Л.М. Кроль. М.: Класс, 1998. Т. 2. С. 380—395.
- Семенов И.Н. Системное исследование мышления в решении творческих задач // Автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 1980.
- Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1989.
- Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: SvR — Аргус, 1995.
- Тулмен С. Моцарт в психологии // Вопросы психологии. 1981. № 1. С. 127—137.
- Холмогорова А.Б. Нарушения рефлексивной регуляции познавательной деятельности при шизофрении: Автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 1983.
- Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия и отечественная психология мышления // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 165—181.
- Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли быть полезна российская психология в решении проблем современной психотерапии: размышления после XX конгресса интернациональной федерации психотерапии (IFP). // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2010. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://medpsy.ru> (08.11.2010).
- Холмогорова А.Б. Интегративная психотерапия расстройств аффективного спектра. М: Медпрактика, 2011.
- Alford V.A., Beck A.T. The integrative power of cognitive therapy. New York — London: The Guilford Press, 1997.
- Bateman A., Fonagy P. Psychotherapy for borderline personality disorder. — New York, 2009.
- Beck A.T. Cognitive therapy and emotional disorders. New York: American book, 1976.
- Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. Cognitive therapy of depression. New York: Guilford, 1979.
- Durssen A.M. Die «Kognitive Wende» in der Verhaltenstherapie — eine Brücke zur Psychoanalyse // Nervenarzt. 1985. B. 56. S. 479—485.
- Ryle A., Fonagy P. BJP Annual Lecture 1994: Psychoanalysis, Cognitive Analytic Therapy, Mind and Self // British Journal of Psychotherapy. 1994. V. 11 (4). P. 567—574.
- Leiman M. The concept of sign in the work of Wygotsky, Winnikott, and Bakhtin // British Journal of Psychotherapy. 1992. V. 65. P. 209—221.
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum.

Wertsch J.V. From social Interaction to Higher Psychological Processes. A Clarification and Application of Vygotsky's Theory // Human Development. 2008. Vol. 51. P. 66—79.

COGNITIVE PSYCHOTHERAPY OF A. BECK AND CULTURAL-HISTORICAL PSYCHOLOGY OF L.VYGOTSKY

A.B. HOLMOGOROVA

The article presents a comparative analysis of psychological traditions associated with the names of A. Beck and L. Vygotsky. These approaches developed independently, but much common ideas can be found concerning the understanding of the relationship of emotions and thinking and their development through cultural instruments. The idea of self-reflection is examined as the primary mechanism of regulation of emotional state, behavior, communication, and personality in general.

Keywords: A. Beck, L.Vygotsky, self-reflection, cognitive processes, emotional self-regulation

- Alekseev N.G. Poznavatel'naja dejatel'nost' pri formirovanii osoznannogo reshenija zadach // Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. M., 1975.
- Alekseev N.G. Proektirovanie uslovij razvitija refleksivnogo myshlenija // Diss. ... dokt. psih. nauk. M., 2002.
- Bek A., Rash A., Sho B., Jemeri G. Kognitivnaja terapija depressij. SPb.: Piter, 2003.
- Vygotskij L.S. Soznanie kak problema psihologii povedenija // Sobr. soch. v 6-ti tt. M.: Pedagogika, 1982. T. 1. Voprosy teorii i istorii psihologii. S. 63—67.
- Vygotskij L.S. Myshlenie i rech' // Sobr. soch. v 6-ti tt. M.: Pedagogika, 1982. T. 2. S. 5—361.
- Vygotskij L.S. Problema umstvennoj otstalosti // Sobr. soch. v 6-ti tt. M.: Pedagogika, 1983. T. 5. Osnovy defektologii. S. 231—256.
- Gal'perin P.Ja. Razvitie issledovanij po formirovaniju umstvennyh dejstvij // Psihologicheskaja nauka v SSSR. M., 1959. T. 1. S. 441—469.
- Zareckij V.K. Dinamika urovnevoj organizacii myshlenija pri reshenii tvorcheskih zadach // Avtoref. diss. ... kand. psih. nauk. M., 1984.
- Zareckij V.K., Holmogorova A.B. Smyslovaja reguljacija reshenija tvorcheskih zadach // Issledovanie problem psihologii tvorchestva. M.: Nauka, 1983. S. 62—101.
- Zejgarnik B.V. Patopsihologija. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1986.
- Zejgarnik B.V., Holmogorova A.B. Narushenie samoreguljaczii poznavatel'noj dejatel'nosti u bol'nyh shizofreniej // Zhurnal nevropatologii i psichiatrii im. S.S. Korsakova. 1985. № 12. S. 1813—1819.
- Zejgarnik B.V., Holmogorova A.B., Mazur E.S. Samoreguljacija povedenija v norme i patologii // Psihologicheskij zhurnal. 1989. № 2. S. 122—132.

- Leont'ev A.N. *Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost'*. M., 1975.
- Mejhenbaum D. *Jevoljucija kognitivno-bihevioral'noj terapii: ee istoki, principy i primery iz klinicheskoj praktik // Jevoljucija psihoterapii / pod red. L.M. Krol'. M.: Klass, 1998. T. 2. S. 380—395.*
- Semenov I.N. *Sistemnoe issledovanie myshlenija v reshenii tvorcheskih zadach // Avtoref. diss. ... kand. psih. nauk. M., 1980.*
- Sokolova E.T. *Samosoznanie i samoocenka pri anomalijah lichnosti. M., 1989.*
- Sokolova E.T., Nikolaeva V.V. *Osobennosti lichnosti pri pograničnyh rasstrojstvah i somaticheskikh zabolevanijah. M.: SvR — Argus, 1995.*
- Tulmen S. *Mocart v psihologii // Voprosy psihologii. 1981. № 1. S. 127—137.*
- Holmogorova A.B. *Narushenija refleksivnoj reguljicii poznavatel'noj dejatel'nosti pri shizofrenii: Avtoref. diss. ... kand. psih. nauk. M., 1983.*
- Holmogorova A.B. *Kognitivnaja psihoterapija i otechestvennaja psihologija myshlenija // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2001. № 4. S. 165—181.*
- Holmogorova A.B., Zareckij V.K. *Mozhet li byt' polezna rossijskaja psihologija v reshenii problem sovremennoj psihoterapii: razmyshlenija posle HH kongressa internacional'noj federacii psihoterapii (IFP). // Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektronnyj nauchnyj zhurnal. 2010. № 4. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://medpsy.ru> (08.11.2010).*
- Holmogorova A.B. *Integrativnaja psihoterapija rasstrojstv affektivnogo spektra. M: Medpraktika, 2011.*
- Alford B.A., Beck A.T. *The integrative power of cognitive therapy. New York — London: The Guilford Press, 1997.*
- Bateman A., Fonagy P. *Psychotherapy for borderline personality disorder. — New York, 2009.*
- Beck A.T. *Cognitive therapy and emotional disorders. New York: American book, 1976.*
- Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. *Cognitive therapy of depression. New York: Guilford, 1979.*
- Dursen A.M. *Die «Kognitive Wende» in der Verhaltenstherapie — eine Brücke zur Psychoanalyse // Nervenarzt. 1985. B. 56. S. 479—485.*
- Ryle A., Fonagy P. *BJP Annual Lecture 1994: Psychoanalysis, Cognitive Analytic Therapy, Mind and Self // British Journal of Psychotherapy. 1994. V. 11 (4). P. 567—574.*
- Leiman M. *The concept of sign in the work of Wygotsky, Winnikott, and Bakhtin // British Journal of Psychotherapy. 1992. V. 65. P. 209—221.*
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum.*
- Wertsch J.V. *From social Interaction to Higher Psychological Processes. A Clarification and Application of Vygotsky's Theory // Human Development. 2008. Vol. 51. P. 66—79.*