

УДК 172.3: 291.5

DOI: 10.26456/vtphilos/2021.1.059

ФИЛОСОФСКИЕ ИДЕИ СТОИЦИЗМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

А.С. Некрасов*, Н.А. Некрасова*, С.И. Некрасов,
И.А. Жаворонкова****

*ФГБАОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ)», г. Москва

**ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет
гражданской авиации (МГТУ ГА)», г. Москва

Целью статьи является анализ философских учений стоиков, основные установки которых сегодня плодотворно используются в методиках когнитивно-поведенческой терапии. Главным методом исследования является анализ практически ориентированной философии стоиков, учение которых обладает терапевтической ценностью, являясь средством воздействия не столько на диагностику психологических нарушений, сколько на тех, кто постоянно хочет научиться управлять своими умственными представлениями, целенаправленно изменяя своё поведение в течение всей жизни. Результатами исследования является сравнительный анализ основных положений учения стоиков и методов современной когнитивно-сравнительной терапии. Заслуга авторов статьи состоит в доказательстве, что когнитивно-поведенческая терапия фокусируется на кратковременные цели, которые определяются диагнозом и ограничены во времени, в то время как жизненная философия стоицизма способна вносить глубины и безвременные изменения в образ жизни и мировоззрение человека. Теоретическая и практическая значимость статьи заключается в доказательстве, что философия стоиков, которую сегодня рассматривают в качестве западной разновидности буддизма и альтернативы современной академической философии, – это практически ориентированная философия, целью которой является обоснование мудрости как этического идеала и возможности реализовать потенциально заложенную в каждого человека способность сформировать личную жизненную установку справляться с любой жизненной ситуацией средствами своего разума и управления эмоциями. Авторам удалось углубить предложенную проблематику, что может быть использовано для дальнейшего теоретического анализа и применяться для практической работы.

Ключевые слова: *стоицизм, когнитивно-поведенческая терапия, представления, жизненная ситуация, безразличие, глубинные изменения, личная жизненная философия, свободная воля, активный творец самого себя.*

Сегодня в мире проявляется всё более возрастающий интерес к учению стоиков – философскому направлению эпохи эллинизма: появляются крупные интернет-сообщества современных стоиков, проводятся

фестивали и ежегодные стоические недели, наблюдается определённый ажиотаж вокруг стоических идей в Кремниевой долине.

Для одних сторонников учения стоиков оно предстаёт в качестве альтернативы современной академической философии, для других – оно становится западной разновидностью буддизма, так как цель стоицизма – научить человека наиболее безболезненно воспринимать страдания. Однако наибольшая ценность учения стоиков связана с практиками поведенческой терапии, что привлекает особое внимание к стоицизму психологов, педагогов, философов. Как может выглядеть целостное мировоззрение и жизненная философия, основанная на методах доказательной терапии? Ответ – стоицизм.

Стоицизм – это практически ориентированная философия, целью которой является обоснование «мудрости» как этического идеала [4]. Уже в сочинениях Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия начинают зарождаться истоки когнитивной терапии. Ориентиром для себя Марк Аврелий берёт практическо-этические идеи Сократа, которые он воспринимает как философское учение, обладающее терапевтической ценностью и являющееся средством против нездоровых желаний и эмоций. Эпиктет писал в своём «Руководстве»: «Людей расстраивают не вещи, а представления о вещах» [6].

Центральным понятием в стоицизме являются *представления*. Стоики их понимали как заполняющие сознание человека мысли и образы. Это промежуточное звено между ощущением и восприятием, с одной стороны, и объективным, обобщающим знанием как высшим плодом человеческого разума – с другой [3].

От ложных и негативных, называемых стоиками «непостигающих представлений» нужно отказываться, позитивно их переоценить – «не бедность следует отвергать, но мнение о ней, и вот тогда мы будем благоденствовать» [2, с. 181]. «Постигающее представление» в понимании стоиков можно сравнить с современным психологическим понятием «осознание». Эпиктет подчёркивал, насколько важно правильно оценивать представления: «Да какая буря страшнее, чем вызываемая представлениями, имеющими силу и способными смести разум?» [4, с. 131].

Для стоиков крайне важно не доверять первым пришедшими в голову представлениям: «Погоди немного, представление, дай посмотреть, кто ты и о чем, дай проверю, одобрить ли тебя... Но лучше призови вместо него какое-нибудь другое, прекрасное и благородное представление, а это грязное отбрось» [4, с. 131]. Один из стоических принципов – «следи за собой, как за злейшим врагом» подразумевает постоянный контроль над собственными представлениями, «даже во сне не упустить неисследованным какое-нибудь явившееся представление, даже при опьянении, даже когда нападёт умопомрачение»... «когда представление терзает тебя (ведь это не от тебя зависит), борись с ним разумом, одолевай его, не давай ему

быть в силе и уводить все дальше, рисуя в своем воображении одно за другим все что хочет и как хочет» [4, с. 158]. Постоянно практикуя это, можно выработать соответствующую привычку.

«Уяснение» позволяет, переосмысливая негативные представления, принять их, не затрачивая сил на борьбу с ними. Обстоятельства, которые человек не в силах изменить, не зависящие от него, нужно принимать и подстраивать свои представления под них: «Самая трудная и достойная победа – победа над собственным представлением. Она дороже победы на Олимпийских играх, но и труднее» [4, с. 131].

Во всех переживаниях виновато лишь собственное мнение. Изменяя его, человек начинает иначе воспринимать ситуацию. Работа с представлениями в стоических практиках играет определяющую роль. Человек должен управлять своими представлениями, так как только за них он и может отвечать.

Когда же приходят позитивные представления, то нам ничего не мешает пускать их в наше сознание. Вполне оправдана радость, как реакция на что-то хорошее, так как радость относится к благим страстям. Но важно также не забывать и о пределах меры.

Когда какое-либо событие постоянно всплывает в памяти и ты не можешь от него избавиться, стоики рекомендовали:

- не привязываться ни к чему внешнему и стараться «легко отпустить»;

- менять представления на оптимистические и радостные;

- развивать в себе и поддерживать благие деяния и намерения;

- быть предусмотрительным, больше думать о своем поведении, чтобы потом не раскаиваться.

Важным моментом в философии стоиков является *безразличное* – это все то, что не в нашей власти, внешнее нам. Это не благо и не зло. Из-за безразличного вообще не стоит волноваться. Подобным образом из общего числа представлений удаляется много того, что может доставить негативную реакцию человеку. «Так вот, следует искоренять в себе эти негодные мнения, в этом напрягать все свои усилия. Ведь что такое плач и стенанье? Мнение. Что такое несчастье? Мнение. <...> Пусть человек перенесет их на зависящее от свободы воли, и я ручаюсь ему, что он будет стоек, как бы у него ни обстояло все» [4, с. 161].

Правильно использовать представления и не обращать внимания на то, что не входит в сферу нашей власти, – значит быть свободным. В этом и есть сущность блага. Наивысшая победа человека в стоицизме – это победа над собой, и достигается она управлением собственными умственными представлениями.

Также стоит отметить схожесть основных техник когнитивно-поведенческой терапии (далее – КПТ) и стоических практик:

Одна из них – *ведение дневника* КПТ. Обычно это таблица, куда ежедневно вносятся события, которые вызвали сильную эмоциональную реакцию, для дальнейшего анализа.

Эпиктет также заявлял, что философия — это то, что нужно ежедневно записывать, что именно при помощи записи и обдумывания его ученики должны тренироваться. Ведение дневника практиковали и Марк Аврелий и Сенека.

Стоицизм и современная когнитивно-поведенческая терапия основаны на одних и тех же терапевтических предпосылках. КПТ предполагает, что в основе всех психологических нарушений человека лежит искажённое мышление, которое воздействует на поведение и эмоции. Правильная оценка способна изменить такое мышление, что и является собой путь к улучшению самочувствия и изменению поведения.

КПТ основана на двух подходах – когнитивном и поведенческом. В основе когнитивного подхода лежит утверждение, что все психологические проблемы вызваны представлениями человека – мыслями, образными событиями, стереотипами и убеждениями, приобретёнными им в результате прошлого опыта. Эти представления подталкивают человека действовать по шаблону, лишая его свободы выбора. Терапевтическое воздействие способно корректировать неосознанные представления человека, которые он воспринимает как истину, не осознавая, насколько они искажают реальные события. Работа с представлениями – один из основных методов когнитивного подхода. Поведенческий подход нацелен на применение другого метода – поощрение желаемых действий, без подкреплений нежелательных поступков. Такой метод способствует изменению поведения человека.

КПТ нацелена на кратковременное изменение поведения человека, в то время как учение стоиков – это целенаправленное изменение поведения человека в течение всей его жизни. Цель стоицизма – помогать людям полноценно проживать свою жизнь, не только тем, кто столкнулся с трудностями, и испытывающим сиюминутные психологические нарушения, а всем людям.

В основе КПТ лежат следующие утверждения:

- восприятие и переживание – это активные процессы, использующие объективные и интроспективные данные;
- представления и идеи – это результат синтеза внешних и внутренних стимулов;
- мысли и образы – это продукты когнитивной активности человека, которые дают возможность прогнозировать, как он воспримет ту либо иную ситуацию;
- «поток сознания» создаётся мыслями и образами, как феноменальное поле, в котором отражаются представления человека о самом себе, своем прошлом и будущем, о мире;

- искажение базовых содержательных когнитивных структур приводит к негативным изменениям в поведении и эмоциональном состоянии человека;

- человек может осознать когнитивные искажения, и терапия ему в этом помогает.

- исправляя эти искаженные структуры, можно улучшить состояние человека [1].

Так, кафедра психологии Бостонского университета в 2012 г. дала высокую оценку методам КПТ, определив их эффективность в лечении тревожных расстройств, фобий и стрессовых настроений [8].

Однако, несмотря на все плюсы КПТ, она фокусируется на краткосрочных целях, которые определяются диагнозом, и ограничена во времени, в то время как жизненная философия стоицизма способна вносить глубинные и безвременные изменения в образ жизни и мировоззрение человека. Если КПТ направлена на помощь людям с диагностированными проблемами, то стоицизм способен придать жизненные силы для существования человека вообще.

Для античных стоиков большую роль в этом играли образцы для подражания, мысли и дела которых дают пищу для глубоких размышлений, вдохновляя на преодоление жизненных трудностей.

Учение стоиков направлено на открытие полноценной человеческой способности к созданию личной жизненной философии, которая может помочь справиться с любой жизненной ситуацией, вплоть до физических и психических заболеваний, несмотря на то, что философия – это всё-таки не чудодейственное средство от всех болезней.

Большое значение в учении стоиков имеет умение сосредоточиться не на ограничениях, а на своих возможностях. Самое главное условие их учения – это чувствовать себя в мире не больным, а активным творцом, способным изменять мир и самого себя, проявляя свою свободную волю, даже если этот путь будет длинным и мучительным.

И стоицизм, и КПТ основываются на одних и тех же теоретических предпосылках: «когнитивной теории эмоций» и работе с когнитивными ошибками.

Когнитивная теория эмоций рассматривает эмоции через их взаимосвязь с процессами восприятия, обработки, трактовки и хранения информации. Эмоции человека формируются когнициями, нашими собственными определяющими убеждениями – в этом и заключается основная идея данной теории. Для эмоции важно то, в каком состоянии человек, как оно влияет на восприятие и интерпретацию ситуации. От того, как мы видим, ситуацию зависит то, какие эмоции мы испытываем. Человек может влиять на свои эмоции, но проблема в том, что мы не всегда можем осознать процесс оценки. Эмоции создаются и поддерживаются оценкой в результате возникновения физиологического напряжения и оценки ситуа-

ции, вызвавшей его. Эмоции напрямую связаны с познавательным процессом. Эмоциональное переживание – это переживание ситуации, это субъективно-переживаемый результат концептуализации.

Стоицизм учит людей управлять своими реакциями, путём критического размышления над тем, как надо воспринимать мир и корректировать своё восприятие этого мира, помогает переоценить ценности и освободиться от привязанностей. Одной из целей стоической философии было достижение спокойствия духа путём преодоления отрицательных эмоций и утверждения положительных с акцентом на обязанностях по отношению к другим и невозмутимостью перед невзгодами.

Стоики учили, что эмоции, мысли, поведение и самоощущение можно изменять только путём целенаправленного сознательного повторения и использования жизненных невзгод для воспитания характера.

Что касается *когнитивных ошибок* – то это неправильная обработка информации, это убежденность человека в достоверности его ошибочных умозаключений, иррациональных идей, которые в конечном итоге приводят к психологическим проблемам. Это систематические ошибки мышления, которые возникают на основе автоматических мыслей.

За сутки в мозгу человека проходит более двадцати тысяч таких мыслей. Они всегда оценочны. С точки зрения эволюции появление автоматических мыслей – это необходимость, для увеличения скорости реагирования на изменения в окружающем мире. Человек не успевает осознать большинство из этих мыслей. Их появление и даёт старт эмоциональной реакции. Чтобы понять причину изменения эмоционального состояния (спад настроения, страх, тревога), надо найти мысль, вызвавшую это изменение. Выделяют более ста видов когнитивных искажений. Основные из них – это:

- произвольные умозаключения: человек делает выводы и умозаключения при отсутствии фактов, поддерживающих эти заключения, или вопреки наличию противоположных фактов;

- избирательное абстрагирование: человек строит свои заключения, основываясь на каком-то одном, вырванном из контекста фрагменте ситуации, игнорируя её более существенные аспекты;

- генерализация: человек выводит общее правило или делает глобальные выводы на основании одного или нескольких изолированных инцидентов и затем оценивает все остальные ситуации, релевантные и нерелевантные, исходя из заранее сформированных выводов;

- переоценивание и недооценивание: ошибки, допускаемые при оценке значимости или важности события, столь велики, что приводят к извращению фактов;

- персонализация: человек склонен соотносить внешние события с собственной персоной, даже если нет никаких оснований для такого соотнесения;

- абсолютизм, дихотомизм мышления: человек склонен мыслить крайностями, делить события, людей, поступки и т. д. на две противоположные категории, например «совершенный–ущербный», «хороший–плохой», «святой–греховный». Говоря о себе, пациент обычно выбирает негативную категорию [7].

Стоики полагали, что целенаправленное, направляемое разумом, изменение состояния сознания, приводит к «бесстрастию», заменяя страсти на «благострастие» – к «эпифеномену исключительно здравых суждений логоса» [5, с. 201], и далее к общей гармонизации тела, ума и души.

Они требовали от человека относиться к жизни как к борьбе и готовности стойко относиться к непредвиденным вызовам судьбы. Стоики представляли их как противника на борцовском ринге, так как жизненные невзгоды закаляют человека, испытывая его на прочность. Они даже положительно оценивали трудности, рассматривая их как путь к самосовершенствованию.

Важным аспектом практики стоиков была негативная визуализация, основанная на регулярном проигрывании в уже возможных отрицательных сценариях событий, при этом акцент делался на стремлении убедить себя в том, что у меня хватит сил справиться с ними. Этот метод, который древние римляне называли «поведением бед», сегодня активно применяет когнитивно-поведенческая терапия.

Визуализация «негативных сценариев» способствует преодолению страха перед ними и готовит человека к их преодолению. А с другой стороны, человек благодарен за всё то хорошее, что у него есть в жизни, т. е. порождает осознанное наслаждение имеющимся.

Сенека, рассуждая о самопознании, утверждал, что основное препятствие для самосовершенствования – мы сами, так как даже зная, что надо делать, мы не хотим заставить себя это делать.

Поэтому основное предназначение своего учения стоики видели в необходимости заставить человека размышлять о своей жизни, но главное – прилагать усилия увидеть все обстоятельства в ином свете – более рациональном и сострадательном. Эти два противоположных требования помогают людям справиться с любой ситуацией. Поэтому нельзя обвинять стоиков в призыве к пассивному принятию вещей: все известные стоики были людьми активного действия, которые стремились изменить мир к лучшему и привить людям навыки умения овладеть трудными жизненными ситуациями.

В основе стоической философии лежит стремление человека смотреть на свою жизнь в будущей перспективе, строить свои планы и находить оптимальные решения. Они пытались зародить у человека привычку размышлять о том, что является важным для его жизни и как этого достичь, в зависимости от ситуации и обстоятельств, развить способность постоянно корректировать свои жизненные планы. Важно то, чтобы эти планы были практически реализуемыми, а в идеале жизненные планы

должны постепенно увеличивать в каждом из нас удовлетворённость жизнью.

Одним из значимых составляющих в учении стоиков является стремление к внутренней гармонии духовного и рационального опыта, желаний и потребностей, размышлений и действий. Человек должен научиться видеть «стены», на которые можно натолкнуться.

Список литературы

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
2. Беседы Эпиктета / подг. Г.А. Таронян. М.: Ладомир, 1997. 312 с.
3. Горелов А.А. Самотворчество и принципы работы с представлениями в школе Эпиктета // Знание. Понимание. Умение. 2018. № 3. С. 63–78.
4. Столяров А.А. Стоицизм // Большая советская энциклопедия. М: Энциклопедия, 2016. Т. 31. С. 260–261
5. Столяров А.А. Стоя и стоицизм. М.: АО КАМИ ГРУП, 1995. 448 с.
6. Эпиктет. Энхиридион: (Краткое руководство к нравственной жизни). СПб.: Владимир Даль, 2012. 399 с.
7. Beck A.T. Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Hoeber, 1967.
8. Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J.J. et al. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. Cogn Ther Res. 2012. № 36. P. 427–440. URL: <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1> (дата обращения: 10.02.2021).

PHILOSOPHICAL IDEAS OF STOICISM – THE THEORETICAL BASIS OF MODERN COGNITIVE- BEHAVIORAL THERAPY

A.S. Nekrasov*, N.A. Nekrasova*, S.I. Nekrasov,
I.A. Zhavoronkova****

*Russian University of Transport (МИТ), Moscow

**Moscow State Technical University Civil Aviation (MSTU GA), Moscow

The purpose of the article is to analyze the philosophical teachings of the Stoics, the main attitudes of which are today fruitfully used in the methods of cognitive-behavioral therapy. The main research method is the analysis of the practically oriented philosophy of the Stoics, whose teachings have a therapeutic value, being a means of influencing not so much on the diagnosis of psychological disorders, but on those who constantly want to learn how to control their mental representations, purposefully changing their behavior throughout their lives. The results of the study are a comparative analysis of the main provisions of the teachings of the Stoics and the methods of modern cognitive-comparative therapy. The principle achievement of the article consists in the proof that cognitive-behavioral therapy focuses on short-term goals that are determined by diagnosis and limited

in time, while the life philosophy of Stoicism is capable of introducing depth and timeless changes in a person's lifestyle and worldview. The theoretical and practical significance of the article lies in the proof that the philosophy of the Stoics, which today is considered as a Western variety of Buddhism and an alternative to contemporary academic philosophy, is a practically oriented philosophy, the purpose of which is to substantiate wisdom as an ethical ideal and the possibility of realizing the potential inherent in each person to form a personal life attitude to cope with any life situation by means of his mind and control of emotions. The authors managed to deepen the proposed problems thus making possible to use the conclusions of its study for further theoretical analysis and practical purposes. **Keywords:** *stoicism, cognitive-behavioral therapy, representations, life situation, indifference, profound changes, personal life philosophy, free will, active creator of oneself.*

Об авторах:

НЕКРАСОВ Андрей Сергеевич – доктор философских наук, старший преподаватель кафедры философии ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ)», г. Москва. E-mail: andrnek@mail.ru

НЕКРАСОВА Нина Андреевна – доктор философских наук, заведующий кафедрой философии ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта (МИИТ)», г. Москва. E-mail: sinekrasov@mail.ru

НЕКРАСОВ Сергей Иванович – доктор философских наук, профессор кафедры гуманитарных и социально-политических наук, ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», г. Москва, E-mail: sinekrasov@mail.ru

ЖАВОРОНKOBA Ирина Анатольевна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-политических наук, ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», г. Москва, E-mail: irinazhavoronkova@gmail.com

Authors information:

NEKRASOV Andrey Sergeevich – PhD, Senior Lecturer of the Department of Philosophy, Russian University of Transport (MIIT), Moscow. E-mail: andrnek@mail.ru

NEKRASOVA Nina Andreevna – PhD, Head of the Department of Philosophy, Russian University of Transport (MIIT), Moscow. E-mail: sinekrasov@mail.ru

NEKRASOV Sergey Ivanovich – PhD, Professor of the Department of Humanitarian and Socio-Political Sciences, Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTU GA), Moscow. E-mail: sinekrasov@mail.ru

ZHAVORONKOVA Irina Anatolyevna – PhD (Pedagogical Sciences), Senior Lecturer of the Department of Humanities and Socio-Political Sciences, Moscow State Technical University of Civil Aviation (MSTU GA), Moscow. E-mail: irinazhavoronkova@gmail.com