

«ЭНХИРИДИОН» ЭПИКТЕТА И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Окул И.

Древнеримский философ Эпиктет - один из ярких представителей движения стоиков, учение о свободе которого и в наше время привлекает внимание своим психологизмом. В эпоху сверхпотребле, погони за успехом и другими прелестями капиталистической формации учение стоиков могло бы занять, несколько осовременившись, яркую контркультурную позицию. В пользу этого говорит набирающее сейчас обороты движение «даунифтинг», когда люди оставляют престижную работу и разнообразные блага цивилизации, предпочитая им жизнь ради себя и полноценное развитие своей личности.

В своем сочинении «Энхиридион» (или «Краткое руководство к нравственной жизни») Эпиктет излагает систему, некоторые элементы которой служат основой во многих направлениях современной психотерапии. Сравним мысли древнеримского философа конкретно с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). Это одно из успешных направлений современной психотерапии, основы которого были заложены во второй половине XX в. Но, как и любое сложное произведение человеческой мысли, его «зачатки» мы можем встретить во времена куда более ранние.

Так, Эпиктет пишет: «Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах. Например, в смерти нет ничего ужасного, поскольку в противном случае так показалось бы и Сократу. Однако, поскольку мнение о смерти внушает страх, то оно есть причина страха. Так вот всякий раз, когда нам случается испытывать затруднения, находиться в смятении или печали, не будем обвинять никого другого, кроме самих себя, то есть наши мнения» [2, 58].

Сравним это с тем, что пишет американский психолог Д. Бек в книге «Когнитивная терапия. Полное руководство»: «Согласно когнитивной модели, эмоции и поведение людей зависят от восприятия ими различных жизненных обстоятельств. Не события сами по себе определяют самочувствие людей, а способ, которым они их истолковывают» [1, 34].

Модель работы психотерапевта выстраивается таким образом, что он не меняет реальные обстоятельства жизни клиента напрямую, а помогает изменить его внутренние установки по отношению к ним.

Главенствующее место в работе с клиентом в КПТ занимает поиск автоматических мыслей - части того «мнения», о котором пишет Эпиктет, лежащего, в его примере, между восприятием смерти и возникающим ужасом. Некоторые возникающие у людей автоматические мысли являются ошибочными, и в КПТ выделяют 12 типичных ошибок, некоторые из которых видел и Эпиктет. Так, он говорит: «Не требуй, чтобы события свершались так, как тебе хочется, но принимай происходящее таким, каково оно есть, и будешь счастлив» [2, 59]. Тут Эпиктет предостерегает от ошибки

долженствования - это «наличие четкой непреложной идеи о том, как должны вести себя другие люди или каким должно быть собственное поведение. Если ожидания не оправдываются, человек воспринимает это как неудачу» [1, 148].

Также Эпиктет указывает: «Эти слова не соединяются между собой: «Я богаче тебя, следовательно, я лучше тебя: я красноречивее тебя, следовательно, я лучше тебя». А эти соединяются гораздо лучше: «Я богаче тебя, следовательно, мое имущество предпочтительнее твоего; я красноречивее тебя, следовательно, мое красноречие выше твоего. Но сам ты не являешься ни имуществом, ни красноречием, [2, 78]. Тут мы сталкиваемся с ошибкой «навешивание ярлыков: наделение безусловными, глобальными характеристиками себя или окружающих, без учета того, что доказательства могут с большей вероятностью привести не менее негативным выводам» [1, 148].

В подобном ключе Эпиктет рассуждает и дальше: «Некто моется быстро? Не утверждай, что он моется плохо, но скажи, что он моется быстро. Некто пьет много вина? Не утверждай, что он поступает плохо можно только сказать, что он много пьет. Ведь не разобрав этого мнения откуда ты можешь знать, действительно ли он поступает плохо. Таким образом, ты не сможешь брать воспринимаемые образы вещей и соглашаться при этом с другими, тобой не воспринятыми» [2, 78]. В первую очередь, бросается в глаза отказ от оценочных суждений, что имеет широкое распространение в психологической практике. Однако, также Эпиктет подмечает, что оценочные суждения заставляют человека делать выводы, более широкие, чем это позволяют имеющиеся факты. Это называется ошибкой сверхгенерализации, представляющую собой «формулирование обобщающих негативных выводов, выходящих далеко за пределы текущей ситуации» [1, 148].

Как и всякая система, система Эпиктета пронизана противоречиями, которые нетрудно разглядеть по прошествии почти двух тысяч лет. Если говорить о границе между актуальным и уже утратившим актуальность, то она, на наш взгляд, проходит там же, где и граница между движением и покоем, методом и определением, вопросом и ответом. Там, где древнеримский философ предлагает поставить под сомнение свое поведение и свои ценности, горит огонь истины, а там, где вручает готовые ответы, этот огонь никогда и не горел, несмотря на то, что в каких-то ситуациях его советы и могут работать.

Мы проанализировали и нашли общее в этическом учении Эпиктета на примере его работы «Энхиридион» с некоторыми положениями когнитивно-поведенческой терапии. Так, Эпиктет указывает, что между нашим восприятием и эмоциями стоит мнение, отношение. Он также подмечает следующие типичные ошибки мышления: долженствование, навешивание ярлыков и сверхгенерализация. Кроме того, в оценке поступков окружающих Эпиктет предлагает отказаться от оценочных суждений, что имеет в наше время широкое распространение в психологической практике.

1. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство/Джудит С. Бек /Пер. с англ. – М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2006. – 400 с.

2. Эпикет. Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни); Симпликий.
Комментарий на «Энхиридион» Эпиктета. – С-Пб.: «Владимир Даль», 2012. – 399 с.