

Когнитивная психотерапия (лат. *cognitio* — знание + греч. *psychē* — душа + *therapeia* — лечение) — психотерапевтический метод, разработанный А. Т. Беком (1967—1979) и основанный на отработке оптимальных приемов оценивания и самооценивания. В качестве основы К. п. выступило утверждение, что познание является главной детерминантой возникновения тех или иных эмоций, которые в свою очередь определяют смысл целостного поведения. При этом возникновение психических нарушений (первоначально депрессивных состояний) объясняется, прежде всего, за счет неправильно построенного самопознания: ответы на вопросы «каким я вижу себя?», «какое будущее меня ожидает?» и «каков окружающий мир?» пациентом даются неадекватно. Например, депрессивный больной видит себя как «ни к чему не годное и ничего не стоящее существо», а его будущее предстает перед ним как нескончаемая череда мучений. Такие оценки не соответствуют действительности, но пациент старательно избегает все возможности их проверить, боясь наткнуться на реальное подтверждение своих опасений. В соответствии с этим в рамках К. п. перед пациентом ставится цель понять, что именно используемые им обычно суждения («автоматические мысли») определяют его болезненное состояние, и научиться правильным способам познания, отработав их на практике. Термин «неадаптивная когниция» применяется к любой мысли, вызывающей неадекватные болезненные эмоции и затрудняющей решение какой-либо проблемы.

Процедура данного метода включает в себя три этапа. На этапе логического анализа пациент получает критерии обнаружения ошибок суждений, возникающих в аффектогенных ситуациях. На этапе эмпирического анализа — отработывает приемы соотнесения элементов объективной ситуации. На этапе прагматического анализа — строит оптимальное осознание собственных действий.

Возникнув в клинике депрессивных заболеваний, затем К. п. получила широкое распространение и применяется в настоящее время тогда, когда речь идет о слишком заниженной самооценке клиента.

И. М. Кондаков