

20. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984.
21. Кабрин В.И. Коммуникативный подход в психологии и многомерная метрическая модель общения//Психолого-педагогические вопросы обучения и воспитания. - Томск: ТГУ, 1982.
22. Знаков В.В. Понимание в познании и общении. - Самара, 1998.
23. Агафонов А.Ю. Человек как смысловая модель мира. Прологомены к психологической теории смысла. - Самара, 2000.
24. Юнг К.-Г. Бог и бессознательное. - М., 1998.
25. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. - М., 1997.
26. Юнг К.-Г. Воспоминания, размышления, сновидения. - Киев, 1994.
27. Нойман Э. Происхождение и развитие сознания. - М., 1998.
28. Джонсон Р. Сновидения и фантазии. - М., 1996.
29. Вульф В., Ректор К. Холодинамика вашей жизни. - М., 1995.
30. Кабрин В.И. Транскомуникация и личностное развитие. - Томск: ТГУ, 1992.
31. Кабрин В.И. Транскомуникативная холодинамика психологического универсума личности (стресс-транс-формация)//Вестник ТГУ. - 2000. - № 2.
32. Уайт Дж. Просветление и иудейско-христианская традиция//Что такое просветление? Исследование цели духовного пути. - М., 1996.
33. Кабрин В.И. Психологический универсум человека нозтического//Психологический универсум образования человека нозтического. - Томск: Водолей, 1999. - С. 47-58.
34. Семенов В.Е., Кабрин В.И. Социокультурный и транскомуникативный аспекты психологии российской ментальности//Сибирский психологический журнал. - Вып. 10. - 1999. - С. 11-20.
35. Гроф Ст. Духовный кризис. Статьи и исследования. - М.: МТМ, 1995.
36. Крайг Г. Психология развития. - СПб, 2000.

NOETHIC DIMENSION in HUMAN PSYCHOLOGY: NEW and ETERNAL

V.I. Kabrin (Tomsk)

Abstract: In the paper noethic dimension is represented as Antiquity revival which is necessary for contemporary post-non-classical psychology. Being a spiritual source of moulding of personality in connection with achievements of the Yungian, transpersonal and wholistical psychology the Noesis is regarded as a methodological and psychonoethic problem which a cut above in comparison with classical psychophysiological, psychophysical, and psychopractical problems. There is represented a transcommunicative approach to the micronoetic modeling (catharsis - imprinting - ecstasy - insight) on the boundaries of physical reality and macronoesis (proto-, orto-, para-, metanoia) which organizes noethic universum of human life.

Keywords: The psychonoethic problem, the micronoesis, the macronoesis, the transcommunication, the protonoia, the orthonoia, the paranoia, the metanoia, the psychological universum.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ В ЗАПАДНЫХ СТРАНАХ

П. Шюлер (Марбург/Лан, Германия)

Аннотация: Обсуждаются вопросы эффективности различных психотерапевтических методов при воздействии на разнообразные нервно-психические расстройства. Предлагаются критерииные основания оценки эффективности психотерапий. Высказываются идеи «тропности» (совместимости) того или иного психотерапевтического метода и определенного психического расстройства.

Ключевые слова: Психотерапия, эффективность, нервно-психическое расстройство, когнитивно-поведенческая терапия, модель, метод.

Я рад предоставленной мне возможности выступить на этом научном форуме и рассказать о некоторых новых аспектах развития психотерапии на Западе и, прежде всего, конечно, в Германии.

Сегодня психотерапия переживает довольно бурное развитие, поскольку заметно вырос спрос на эффективные методы психотерапии, и не только в системе здравоохранения. Сейчас мы наблюдаем рост качества психотерапевтической помощи. Это, конечно, обусловлено и наметившейся тенденцией сокращения финансирования на лекарства. Более интенсивное использование психотерапии, оказывает давление

и на психологию с целью проведения исследований оценки эффективности психотерапевтических методов.

Мета-исследование эффективности психотерапий.

В начале 90-х годов было проведено довольно объемное мета-исследование оценки эффективности различных методов психотерапии профессором Граве из Швейцарии [2]. Такое исследование представляется очень важным, поскольку позволяет выявить степень эффективности разных психотерапевтических методов при воздействии на различные нервно-психические расстройства. Это возможность контроля при-

меняемых психотерапевтических средств и приемов с помощью эмпирических данных. Мета-анализ проф. Граве охватил все эмпирические психотерапевтические исследования, за исключением только так называемых case-studies – сообщений об отдельных случаях. Последние не носят убедительного научного характера. Учитывались лишь те сообщения, где выдерживались научные критерии исследования – наличие контрольных групп и др. Всего было проанализировано свыше 4000 эмпирических исследований.

Результаты этого мета-исследования обнаружили разную степень эффективности различных психотерапевтических методов. Те из них, которые не были достаточно научно обоснованы, оказались и не очень убедительными в своей эффективности. Среди них оказались такие методы, как: музыкальная терапия, арттерапия, гештальттерапия. И дело не в доказанности их неэффективности, а в малой их изученности и малом количестве эмпирических данных, а также в трудности определения критериев их эффективности. Например, терапия музыкой очень хорошо принимается не только терапевтами, но и пациентами, так как связана с эмоциями. Но по ней оказалось мало эмпирических данных. Я имею в виду оба варианта – и перцептивный, и активный. В нашей клинике в Мерксхаузене этот психотерапевтический метод тоже практикуется. Есть специальное помещение, где собраны разнообразные музыкальные инструменты. Занятия проводятся с группой в 10-12 человек. Каждый выбирает себе по душе инструмент, и все импровизируют на определенную тему. В этом процессе заметно активизируются и когниции, и эмоции, и интеракции. Конечно, выбор того или иного инструмента не является случайным – он соответствует эмоциональности пациента. Например, пациент с фобиями социальными выбирает маленький и не шумный инструмент, да и место в группе занимает где-то в уголке. А через 8-10 сеансов заметны изменения, которые с ним происходят, свидетельствующие об эффективности данной терапии – он начинает играть громче и место занимает уже ближе к центру. Пациент же с гистроническими (истероидными) расстройствами ведет себя противоположным образом – делает сеанс терапии, так сказать, «театром одного актера». Опыт показывает, что, хотя музыкальная терапия и не имеет под собой научной основы, тем не менее может быть довольно эффективной.

Итак, это был экскурс в маленький психотерапевтический метод. Теперь перейдем к большим методам. Указанное выше мета-исследование обнаружило заметные различия между ними по эффективности. К сожалению, гуманистическая психотерапия за время своего применения не представила достаточно данных о своей эффективности. Так, эффективность разговорной терапии, как обычно клиент-

центрированная терапия называется в Германии, обосновывалась ее сторонниками на довольно малом и фактически каждый раз на одном и том эмпирическом материале. Дело еще и в том, что чтобы претендовать на научную обоснованность, любая психотерапия должна иметь в своей основе определенную модель расстройства. Определенная модель расстройства есть в основе психодинамической, разработанная еще Фрейдом; бихевиоральная терапия опирается на психологические теории научения; у разговорной терапии такая модель отсутствует. Я не отрицаю возможность эффективного применения той или иной психотерапии, и разговорной в том числе, просто я сообщаю о результатах большого мета-исследования.

Что касается других методов, то есть данные об эффективности психодинамических психотерапий, но для них нужно много времени. А это означает и значительные финансовые расходы. Этот вид терапии не экономичен. Ее слабости особенно заметны на фоне эпидемиологических исследований. Так, например 10% населения испытывают страхи. В несколько меньшем количестве случаи депрессии. Вообще, по оценке эпидемиологов Германии, каждый третий житель имеет расстройства, оцениваемые на уровне нервно-психического заболевания. Это серьезные цифры. И они требуют развития разнообразных, быстро и эффективно действующих терапевтических методов. Ясно, что при существующей эпидемиологической обстановке вряд ли оправдано применение методов, требующих 300-400 часовых сеансов и длящихся 2-3 года. Конечно, необходима разработка современных методов психотерапии для применения, как в кризисных ситуациях, так и при длительных вмешательствах. И мета-исследование проф. Граве показало, что такие методы были предложены за последние десятилетия. Он также показал, что 80% всех эмпирических сообщений – это исследования по когнитивно-поведенческой терапии. Они, как оказалось, применяются при широком спектре расстройств, в лечебных учреждениях и вне оных. При проведении этих исследований были соблюдены все требования, предъявляемые к научным эмпирическим исследованиям, что и позволило оценить эффективность методов и в целом психотерапии.

Сегодня, например, нет сомнений в том, что при страхах и фобиях, в какой бы систематике они не оценивались, наиболее эффективной является когнитивно-поведенческая терапия. То же самое можно утверждать и относительно аффективных расстройств. В США и Германии предметом оценки эффективности когнитивно-поведенческой терапии в большинстве случаев стала депрессия. В США это показал А. Бек [1], а в Германии большое исследование в этом плане проведено проф. Гаутцигером [3]. Так, было проведено сравнительное исследование по оценке эффективности при лечении депрессии

трех разных терапий: когнитивно-поведенческой, интерперсональной (Г. Салливе-на) и медикаментозной (с использованием антидепрессантов). Обнаружилось, что медикаментозное лечение было не более эффективным, чем психотерапевтическое. Не сильно отличались между собой и психотерапии. Но это при краткосрочном эффекте. Что же касается долгосрочного эффекта, то здесь преимущество оказалось на стороне когнитивно-поведенческой терапии. То же самое чаще всего наблюдалось и относительно неврозов, особенно неврозов навязчивых состояний, аддиктивных состояний. Но с неизбежностью встает вопрос, почему?

Причина, конечно, в особенностях подхода и метода, ориентированных на Selbsthilfepotenzial – потенциал самопомощи. Важно активизировать собственные ресурсы клиента и пациента, которые и могут иметь вот это самое пролонгированное действие.

Когнитивно-поведенческая терапия.

Теперь собственно о когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Здесь я сошлюсь, прежде всего, на собственный опыт. Я занимаюсь КПТ индивидуально и групповым методом два раза в неделю. Сейчас наметилась тенденция в сторону преимущественного проведения групповой работы, причем с группами довольно большими – порядка 20 человек. Традиционно в психодинамических группах принимают участие 10-12 человек. В наших группах большое внимание уделяется психообразованию – психологическому образованию, т.е. пациенты посвящаются в весь процесс психотерапии – он для должен быть ясным и прозрачным, транспарентным.

Я хотел бы теперь получить 5 ответов от вас на следующий вопрос: С какой моделью вы работаете, чтобы объяснить пациенту его эмоциональное состояние? Он приходит к вам, как к

психотерапевту, с эмоциональной проблемой: у него фобия, обида, зависть, ревность и т.п. И вот мой вопрос: Как вы объясните клиенту возникновение этих чувств?

Ответ: Ваши чувства естественны.

П.Ш.: Да, но чем вызваны эти чувства, например, чувство страха?

Ответ: Возможно, из особенностей Вашей личности?

П.Ш.: Но как вы объясните эту связь – между особенностями личности и страхом?

Ответ: Вы очень эмоциональный человек.

П.Ш.: Какие еще объяснения могут быть?

Ответ: Что-то в Вашей жизни было, а теперь всплыло.

П.Ш.: Возможно, что еще?

Ответ: Определенная социальная обстановка. И Ваша индивидуальность именно таким образом отреагировала на нее.

Итак, это были ваши ответы. Они строились согласно имеющимся у вас имплицитным моделям возникновения определенных эмоциональных состояний у клиента. Сейчас я не буду раскрывать собственно когнитивно-поведенческую модель, а отошлю Вас к своей статье, которая тоже опубликована в этом выпуске Сибирского психологического журнала.

Литература:

1. Beck, A.T. et al. Cognitive Therapy of Depression. – New York: Guilfrd, 1979.
2. Grawe, K. Meta-Analyse: Ein Beitrag zur Geruechtebildung in der Psychotherapie. Vortrag auf dem 15. Kongress der EABCT. – Muenchen, 1985.
3. Hautzinger, M. Kognitive Verhaltenstherapie und Pharmakotherapie bei Depressionen im Vergleich/Verhaltenstherapie. – 1993. – 3. - S. 26-35.

MODERN CONDITION of the PSYCHOTHERAPY in WESTERN COUNTRIES

P. Schueler (Marburg/Lan, Germany)

The summary: The questions of efficiency various of psychotherapeutical methods are discussed at influence on various psychological frustration. Are offered of the criterionical basis of an estimation of efficiency of psychotherapies. The ideas of compatibility that or other of a psychotherapeutical method and certain mental frustration express.

Key words: Psychotherapy, efficiency, psychological frustration, cognitive-behavioral therapy, model, method.