

УДК 615.851:159.923

**АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВОЙ
ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НА ПРИМЕРЕ ПАЦИЕНТОВ,
СТРАДАЮЩИХ ОТ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Станишевский М.

В статье предлагается краткий сравнительный анализ эффективности эмоционально-стрессовой психотерапии. Исследование проведено на основе четырех основных концепций данного вида терапии. Так же представлены авторские исследования эффективности групповой эмоционально-стрессовой психотерапии в лечении межличностной зависимости или созависимости. В тексте приводятся примеры позитивных изменений, которые наблюдаются у пациентов в результате применения эмоционально-стрессовой групповой психотерапии.

Ключевые слова: эмоции, аффект, стресс, психотерапия, эффективность, критерии эффективности, созависимость.

**THE ANALYSIS OF EMOTIONAL STRESS GROUP
PSYCHOTHERAPY'S EFFECTIVENESS EXEMPLIFIED BY PATIENTS
SUFFERING FROM INTERPERSONAL DEPENDENCIES**

Staniszewski M.

The article suggests a short comparative analysis of the effectiveness of emotionally stressful group psychotherapy. The study was conducted on the basis of four main concepts of this type of therapy. Our own studies of the effectiveness of emotionally stressful group psychotherapy in the treatment of interpersonal dependency or coaddiction are also presented. The text provides examples of positive changes that are observed for patients as a result of application of emotionally stressful group psychotherapy.

Keywords: emotions, affect, stress, psychotherapy, effectiveness, effectiveness criteria, coaddiction.

Эмоционально-стрессовая психотерапия (ЭСП) как метод лечения различных психосоматических заболеваний активно развивалась в 70-80 годы прошлого столетия. Данный вид психотерапии связан с такими известными именами современной науки, как В.Е. Рожнов, М.Е. Бурно, К.М. Дубровский, А.Р. Довженко, Е.А. Поклитар. Хотя практические приемы перечисленных выше авторов существенно отличаются, существует общая теоретическая база, в основе которой лежит идея использования в терапевтических целях явлений аффекта, стресса и эмоций, а также эффект творческого самовыражения. В настоящее время этот метод остается популярным и имеет большие теоретические и практические перспективы. В тоже время, большое значение имеет оценка эффективности эмоционально-стрессовой терапии в различных направлениях лечения и психопрофилактики. В данной статье представлены данные эффективности ЭСП в различных направлениях терапии, а так же собственные исследования в области лечения и профилактики явления межличностной зависимости или т.н. созависимости.

Эффективность ЭСП является неоспоримым фактом, о чем говорят многочисленные отзывы и различные исследования. Однако, как правило, приводятся конечные данные или результаты, которые не всегда показывают процесс исследования. Так же оказалось сложным найти сравнительный анализ данных о эффективности ЭСП в разных концепциях и подходах, которых существует как минимум четыре. Речь идет о четырех, по нашему мнению, основных вариантах ЭСП, которые имеют общую теоретическую базу. Среди этих концепций можно выделить следующие нижеперечисленные варианты:

1. ЭСП применяемая для лечения различных невротических расстройств, специфических психологических состояний и неадаптивного поведения, автором которой является В.Е. Рожнов [1, с. 7].

2. ЭСП творческим самовыражением, разработанная М.Е. Бурно [1, с. 6], последователем которой был известный практик, психиатр доктор Е.А. Поклитар [10, с. 3-10, 12], внесший много существенных рекомендаций в практическом применении этого вида терапии.

3. ЭСП для лечения аддикции, автором которой является А.Р. Довженко [20, с. 49-56].

4. ЭСП, которая основывается на сконцентрированной суггестии, разработанная К.М. Дубровским [4, с. 233-235].

В данном направлении работало и проводило исследование большое количество известных специалистов, имена которых не позволяет перечислить формат данной статьи. В настоящей работе мы попытаемся сделать краткий анализ доступных данных об уровне эффективности ЭСП в различных её концепциях и подходах, в тоже время поделимся собственными исследованиями на примере психотерапевтических групп для людей страдающих от межличностной зависимости (созависимости).

Прежде чем перейти к анализу различных данных, касающихся ЭСП, необходимо отметить, что одним из ее ключевых элементов является создание аффективного состояния пациентов, которое приводит к отключению стереотепической, стандартной, выученной, осознаной и неосознаной модели поведения. Согласно с С.Л. Рубинштейном «В состоянии аффекта человек "теряет голову". Поэтому в аффективном действии может быть нарушен сознательный контроль в выборе действия» [7, с. 52]. Управляемый стресс направлен на формирование краткосрочного состояния аффекта [5, с. 306], который позволяет в безопасных условиях терапевтического сообщества [9] при помощи групповой психотерапевтической работы запустить процесс рефлексии и критического исследования собственного поведения пациентов.

Данный процесс необходим для автономного здорового, независимого поведения и жизнедеятельности пациента, что является целью психотерапии и профилактикой возможных рецидивов [13, с. 12]. Создание стрессовой и суперстрессовой обстановки в коротком промежутке времени позволяет избежать срабатывания защитных психологических механизмов по отношению к стресс-факторам [15, с. 113] и таким образом привести пациента к рефлексии закономерностей и неадаптивных паттернов своего поведения. С другой стороны короткий временной отрезок стрессового воздействия дает

возможность «избежать патогенных воздействий на организм стрессогенных факторов» [15, с. 113]. Данный вид психотерапевтического воздействия использует стресс как инструмент психологической интервенции, так называемый технический стресс-фактор. Соответствующие технические стресс-факторы могут создаваться как специальным звуковым, световым и прочим оборудованием [15, с. 112-113], так и вербальными психотерапевтическими интервенциями [21, с. 213-219], которые так же позволяют «акцентировать межличностные аспекты трансакций» [21, с. 213]. С.В. Сорока пишет, что «важно также, чтобы вербальная суггестия носила эмоционально – контрастный характер с учетом ценностных ориентаций пациента, (которые сложились) на данном этапе обстановки в семье, трудовом коллективе и т.д.» [15, с. 113].

Поклитар считал метод эмоционально-стрессового воздействия одним из фундаментальных и универсальных направлений современной терапевтической работы [13, с. 12]. Поклитар, Терлецкий, Чиянов отмечают, что в результате ЭСП с невротическими проявлениями и коррекцией характерологических черт в 86% случаев наблюдалось значительное улучшение функционального состояния нервной системы [12, с. 14]. В другом отчете Поклитар сообщает о результатах, которые отмечены у 72 пациентов, где после 20 занятий у 85% клиентов «отмечена значительная редукция общевротических проявлений» [11, с. 15]. Применение ЭСП в комплексном лечении больных костно-суставным туберкулезом с целью формирования положительного эмоционального состояния и повышения эффективности терапии больных, показало улучшение эффективности лечения на 18%. При этом применяемая психотерапия позволила снизить уровень суперпозиционных невротических расстройств, которые связаны с чувством собственной неполноценности, тревожности и депрессии у больных [8, с. 53-54].

ЭСП в виде краткосрочного варианта терапии творческим самовыражением [1, с. 65], разработанная Бурно, применялась как психотерапевтический элемент в комплексном лечении больных с

соматоформными нарушениями органов пищеварения. До начала лечения большинство пациентов имели выраженный эмоциональный стресс (90,8%), что сильно осложняло лечение. В результате комплексного лечения с применением психотерапии были достигнуты следующие результаты: выздоровело (психосоматическое выздоровление) 64,4% пациентов, значительно улучшилось психосоматическое состояние у 19,5% пациентов, улучшилось психосоматическое состояние у 13,8% пациентов, без улучшения 2,3% пациентов [17, с. 76-79].

В общей оценке эффективности терапии, с различными группами пациентов были применены следующие критерии [1, с. 70]:

1. Непосредственная оценка пациентом эффективности терапии.

2. Оценка изменения общественного статуса пациента, в которую, в частности, входили следующие объективные факторы: профессиональные достижения, участие в общественной жизни, улучшение качества семейной жизни.

3. Оценка уровня мотивации поддерживать других пациентов.

Для данных критериев были определены три уровня эффективности ЭСП с применением приема лечения творческим самовыражением:

1. Малая эффективность – слабое, но объективное улучшение психоэмоционального состояния пациента [1, с. 70-71].

2. Средняя эффективность – стойкое улучшение психоэмоционального состояния пациента, повышение его социального статуса и самооценки [1, с. 71].

3. Высокая эффективность – стойкое и стабильное психоэмоциональное состояние пациента, высокая степень оптимизма, приобретение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний, значительный рост социального статуса, альтруистическое поведение [1, с. 71].

В результате проведенного анализа эффективности были получены следующие данные. Высокая степень эффективности отмечена в 30,1% случаев, средняя степень эффективности в 50% случаев, малая эффективность в 19,9%

случаев. Наиболее существенный терапевтический эффект – 84% случаев, наступал через 1,5-2 года [1, с. 72].

ЭСП, которая используется в лечении алкоголизма (так называемый метод А.Р. Довженко), согласно И.С. Эпштейну достигает 70-80%. При этом ремиссия в течение года наблюдается у 90% пациентов [19, с. 44]. Согласно другим исследованиям данный вид эмоционально-стрессовой терапии был эффективен в среднем в 85,2% случаев. Рецидивы были отмечены в 14,8% случаев [3, с. 63]. Необходимо отметить, что метод эмоционально стрессовой психотерапии Довженко существенно отличается от других видов ЭСП. В методе Довженко значительный упор делается на суггестивные факторы такие как: различные приемы внушения [20, с. 50], импликация [20, с. 51], психотерапевтическая триада Бехтерева (коллективная беседа, коллективный гипноз, коллективное обучение самовнушению) [20, с. 53]. Все эти факторы могут существенно влиять на эффективность ЭСП. С другой стороны, данный вид терапии имеет общую методическую основу с другими видами ЭСП, хотя существенно отличается от практических приемов Бурно, Поклитара и Рожнова [20, с. 55].

Если отойти от «классической» ЭСП, то необходимо так же сказать несколько слов об эффективности терапии направленной на эмоции т.н. Emotionally Focused Therapy (EFT). Одним из элементов EFT, так же как и ЭСП является формирование соответствующих навыков рефлексии и символизации чувств и эмоций [23, с. 59-60]. Исследования терапии, ориентированной на эмоции, показало эффективность данного направления в психотерапии супружеств. EFT терапия показала улучшение отношений между супругами в 71% случаев [22, с. 42]. Эти данные совпадают со средними показателями эффективности ЭСП [14, с. 64-66] в различных ее модификациях и целевых группах [2, с. 17-20].

Эмоционально-стрессовый подход в терапии межличностной зависимости эффективно провоцирует исследование собственной эмоциональной сферы и связанного с ней поведения. Пациенты, у которых

была высокая степень приверженности к терапии, что выражалось в систематическом посещении психотерапевтических групповых встреч, постепенно учились рефлексировать свои актуальные чувства и наблюдать собственные поведенческие реакции. Терапия дала возможность развить способность к автоанализу поведенческих стереотипов и эмоциональных феноменов у пациентов, которые страдают от созависимости. Об этом свидетельствуют изменения в поведении участников терапии: улучшившееся качество межличностных отношений в супружестве, уход от травмирующих отношений, отказ некоторых партнеров участников терапии от употребления психоактивных веществ и насилия. Среди позитивных изменений созависимые пациенты отмечают следующие факты:

1. Восстановление собственного суверенитета и возникновение личностной автономизации от партнера или других членов семьи.
2. Восстановление личностной психологической территории и суверенитета партнера или других членов семьи.
3. Прекращение тотального контроля над партнером.
4. Принятие и уважение идеалов и представлений партнера или других членов семьи.
5. Отказ от манипулятивного поведения.
6. Формирование партнерского типа супружеских отношений, отказ от жесткого реагирования, желания унижить или морально уничтожить партнера.
7. Постепенное изменение к самому себе в сторону принятия.
8. Взятие ответственности за свою жизнь на самого себя.
9. Формирование новых, более здоровых форм поведения.

Согласно Е.В. Емельяновой созависимые отношения принимают различные психоэмоциональные формы, поэтому перечисленные выше изменения отражают позитивные изменения у пациентов [6, с. 17, 70-73].

Кроме перечисленных выше эффектов с помощью продуктивной конфронтации участники ЭСП научились следующим навыкам:

1. Устанавливать позитивные взаимоотношения и эмпатическое понимание с участниками диалога.

2. Выразаться в форме предположения или вопроса, а не в форме категорического требования.

3. Говорить об особенностях поведения партнера, а не о его личности.

4. Приводить контрдоводы, которые содержат конструктивные и позитивные идеи.

5. Вступать в конфронтацию прямо, честно, не искажая факты, намерения и чувства оппонента [18].

Для общей оценки эффективности ЭСП, нами был произведен добровольный анонимный опрос 210 созависимых пациентов – участников ЭСП в группах ЭСП, которые проходили в Киеве, Довбыше, Одессе в период с 2014 по 2017 годы. Участниками терапии считались пациенты, которые посетили без пропусков не менее 10 групп подряд, причем группы представляли собой базовую модель групповой психотерапии – открытые, интенсивные, гетерогенные, амбулаторные, долгосрочные психотерапевтические группы [21, с. 12-19, 500]. Для исследования эффективности ЭСП применены критерии использованные Бурно, которые ранее были описаны в настоящем разделе [1, с. 70]:

1. Непосредственная оценка пациентом эффективности терапии.

2. Оценка изменения общественного статуса пациента, в которую в частности входили следующие объективные факторы: профессиональные достижения, участие в общественной жизни (просоциальное поведение), улучшение качества семейной жизни.

3. Оценка уровня мотивации поддерживать других пациентов.

Пациенты отвечали на следующие вопросы и должны были выбрать один из предлагаемых ответов:

1. Я оцениваю результат своего участие в групповой ЭСП как: высоко эффективный, средне эффективный, мало эффективный.

2. Мой общественный статус изменился (профессиональные достижения, участие в общественной жизни, улучшение качества семейной жизни, появление новых социальных связей, приобретение новых навыков): значительно повысился, повысился, не изменился.

3. Мое желание открыто делиться своим опытом и помогать другим пациентам: значительное, среднее, слабое.

Для данных критериев были определены три уровня эффективности эмоционально-стрессовой психотерапии, которые соответствовали трем уровням ответов:

1. Малая эффективность – слабое, однако объективное улучшение психоэмоционального состояния пациента [1, с. 70-71].

2. Средняя эффективность – стойкое улучшение психоэмоционального состояния пациента, повышение социального статуса и самооценки пациента [1, с. 71].

3. Высокая эффективность – стойкое и стабильное психоэмоциональное состояние клиента, высокая степень оптимизма, приобретение навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний, значительный рост социального статуса, альтруистическое поведение [1, с. 71].

В результате проведенного анализа эффективности были получены следующие данные. Высокая степень эффективности отмечена в 30,95% (65 человек) случаев, средняя степень эффективности в 43,81% (92 человека) случаев, малая эффективность в 25,24% (53 человека) случаев. Полученные данные соответствуют средним показателям эффективности ЭСП в других целевых группах пациентов [1, с. 72].

ЭСП для созависимых пациентов являлась эмоциональным толчком к самоисследованию, рефлексии собственных реакций, мощным стимулом к развитию новых навыков поведения и самоидентификации. Построенная на общих методах и принципах групповой психотерапии, ЭСП включала в себя осознание универсальности собственных переживаний и полученного негативного жизненного опыта, в тоже время вселяла надежду. Пациенты

получали значимую информацию, развивали навыки социализации, проводили эксперименты с поведением и самопрезентацией. Приведенные выше данные и соответствующие исследования, соответствуют средней эффективности ЭСП [12, с. 14] в терапии различных психосоматических заболеваний и поведенческих феноменов [11, с. 15]. Это говорит о высокой эффективности и применимости данного метода в работе с людьми, которые страдают от межличностной зависимости [16].

Предложенные выше данные подтверждают значение терапии, основанной на использовании различных видов стресса, а так же эмоциональных состояний сформированных посредством творческого самовыражения. Данный метод обладает выраженной эффективностью, как в краткосрочном, так и в продолжительном варианте терапии. Значительный эффект, при соблюдении ряда условий достигается, как в индивидуальной, так и в групповой форме психотерапии. Из приведенных выше данных можно сделать вывод о широкой сфере позитивных изменений, наступающих у пациента, в результате применяемой терапии. Часто наблюдается трансмиссионный эффект, когда результаты лечения, так же позитивно сказываются на окружении пациента.

Большое значение в развитии различных подходов ЭСП имеет дальнейшее формирование системы оценки эффективности данного вида терапии. Интересными представляются продолжительные и отсроченные во времени исследования индикаторов позитивных изменений у пациентов. Не менее интересными являются исследования ЭСП в виде терапии творческим самовыражением как эффективного профилактического метода, предупреждающего межличностную зависимость, а так же различные дисфункции супружества и семьи.

Список литературы:

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999.

2. Бурчо Л.И. Эмоционально-стрессовая терапия в творчестве одесских специалистов // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: Астропринт, 2007.

3. Донская И.Д., Донская С.Л. Опыт применения стрессопсихотерапии по А.Р. Довженко в амбулаторных условиях // Довженківські читання: Актуальні питання соціальної і клінічної наркології (Матер. ІХ Української наук.-практ. конф. з міжнародн. участю, Харків, 8-9 липня 2008 р.). Харків, 2008. С. 62-66.

4. Дубровский К.М. Методика директивного группового внушения // Психотерапия в курортологии / Под ред. И.З. Вельвовского Киев, 1966. С. 233-235.

5. Дубровский К.М. Одномоментный метод снятия заикания. Материалы заседания Харьковского научного медицинского общества. Киев, 1966.

6. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2004.

7. Мещеряков Б.Г. Аффект // Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм – Еврознак, 2003. 672 с.

8. Носач А.А. Эмоционально-стрессовая терапия в комплексном лечении больных костно-суставным туберкулезом // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: «Астропринт», 2007.

9. Одолламский А.О. Место терапевтического сообщества в современной системе психиатрической помощи [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. 2014. № 2. URL: <https://goo.gl/tpJq9D> (дата обращения: 15.11.2017).

10. Поклитар Е.А. Предисловие // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: «Астропринт», 2007. С. 3-10.

11. Поклитар Е.А. Опыт использования психогигиенического варианта терапии творческим самовыражением // Избранные труды Одесской школы

Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: «Астропринт», 2007.

12. Поклитар Е.А., Терлецкий А.Р., Чиянов В.Ф. Опыт работы школ психогигиенического обучения // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: «Астропринт», 2007.

13. Поклитар Е.А. Теоретические основы эмоционально-стрессовой терапии (в развитие концепции В.Е. Рожнова) // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: «Астропринт», 2007. С. 12.

14. Поклитар Е.А. Туберкулез, личность, психотерапия // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: «Астропринт», 2007.

15. Сорока С.В. Код вашей жизни: записки врача-психотерапевта. Чернигов: Деснянська правда, 1999.

16. Станишевский М.И. Эмоционально-стрессовый подход в профилактике и терапии межличностной зависимости [Электронный ресурс] // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 46. 2017. URL: <https://goo.gl/9ChJwg> (дата обращения: 15.11.2017).

17. Терлецкий А.Р. Терапия творческим самовыражением в комплексном лечении больных соматоформными нарушениями органов пищеварения // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: «Астропринт», 2007.

18. Фурманов И.А., Фурманова Н.В. Основы групповой психотерапии: Учеб. пос. Минск: Тесей, 2004.

19. Эпштейн И.Ц. Некоторые организационные, правовые, экономические и медицинские аспекты метода А.Р. Довженко // Довженківські читання: Актуальні питання соціальної і клінічної наркології. Матер. ІХ Української

наук.-практ. конф. з міжнародн. участю; Харків 8-9 квітня 2008 р.). Харків, 2008. С. 44-48.

20. Эпштейн И.Ц. Приемы и способы психотерапии, включенные в эмоционально – стрессовую терапию алкоголизма по методу А.Р. Довженко // Довженківські читання: Актуальні питання соціальної і клінічної наркології. Матер. ІХ Української наук.-практ. конф. з міжнародн. участю; Харків 8-9 квітня 2008 р.). Харків, 2008. С. 49-56.

21. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.

22. Crane D.R. Podstawy terapii małżeństw. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002.

23. Greenberg L.S. Terapia skoncentrowana na emocjach. Gdańsk: Harmonia Universalis, 2015.

Сведения об авторе:

Станишевский Мирослав – докторант Опольского университета (Ополе, Польша).

Data about the author:

Staniszewski Mirosław – Doctoral Candidate, University of Opole (Opole, Poland).

E-mail: reseaps@yandex.ua.