

в соответствии с механизмами психической саморегуляции (Фрейд в 1918 году назвал подобного рода методику «подведением к целительному психосинтезу»).

— Да, коронавирус заставил нас о многом задуматься. Фраза «мир не будет прежним» уже стала избитой и банальной. Мне кажется очевидным, что и психоаналитическая теория и психоаналитическая практика требуют изменений в соответствии с новыми обстоятельствами. А могли бы вы, Владимир, вкратце сформулировать все те новшества и изменения, которые, по вашему мнению, необходимы для того, чтобы мы могли эффективно работать в «ковидной» и «постковидной» ситуации? — Я понимаю, что пора заканчивать, и потому буду максимально краток. Пожалуй, даже попробую сформулировать три базовых блока подобного рода новаций и изменений, расположив их по линии перехода от концептуальных оснований психоанализа к его прикладным практикам.

В сфере метапсихологии назрела и даже перезрела задача смены «опорного мифа психоанализа» как перехода от эдипальных объяснительных моделей к сизифальным. Миф о Сизифе, вступившим в единоборство с Танатосом и мучительно искупающий этот свой грех, наиболее точно описывает типическую модель коллективной и индивидуальной психодинамики наших современников.

В области оперативной психоаналитической теории как набора самореализуемых гипотез необходимо окончательно обосновать и концептуально развернуть уже давно наметившееся смещение базовой регрессивной опоры с детства на младенчество; это касается смены не только базовых объективаций (с отцовских на материнские), но и смены всего символического ряда, используемого при формировании «психоаналитических конструкций».

В области психоаналитической техники задачей номер один является ее деэротизация (особенно в плане «загрузки» трансфера); необходимо также возвращение аналитическому кабинету его изначального символизма, его символического подобия древнеегипетской погребальной камеры, а аналитической процедуре — тождества с античной мистерией

смерти/возрождения; пора признать, что ресурсы Эроса исчерпаны, новый Бог вступает ныне в свои права и нам стоит не мешкая переориентировать свои усилия в его сторону. Конечно же, это просто метафора, но метафора рабочая, требующая незамедлительной реализации и нагруженная как опасениями, производными от опыта этого странного и страшного года, так и надеждами на то, что все эти страдания и лишения были не напрасны.

— И последний вопрос, я думаю, что он интересует многих практикующих коллег. «Ковидные» обстоятельства вынудили целый ряд профессий уйти в онлайн. В период жесткой изоляции большинство коллег были вынуждены в срочном порядке осваивать онлайн-технологии, даже если раньше это было для них неприемлемо. Насколько я помню, ваша позиция, по отношению к онлайн-психоанализу была всегда принципиально критической. Вы пересмотрели эту позицию сегодня?

— Я всегда полагал, что дистантное аналитическое взаимодействие и работа психоаналитика «с экрана» недопустимы просто в силу своей невозможности. А доводы типа «А как же нам тогда снискать свой хлеб насущный!» меня никогда не убеждали. Но вот сейчас, вы абсолютно правы, Татьяна, я свою позицию пересмотрел. И скажу так: если мы работаем в технике «некропсихоанализа», прорабатывая преломление «коромысла» пренатальных и постнатальных (младенческих) переживаний в переходах сна/бодрствования (смерти/рождения), для нас перестают быть важны телесные диспозиции и провоцируемые ими желания. В этой ситуации телесное присутствие аналитика излишне, но его «психическое присутствие» обязательно. И потому дистантный психоанализ превращается из эксперимента в канон современной психоаналитической практики. Но при соблюдении двух условий: во-первых, речь при этом должна идти о работе именно с первичными позывами Танатоса и производной от них психодинамикой; и во-вторых, технически подобного рода практика должна быть все равно ритуализирована, выделена из обыденного жизненного пространства в пространство сакрально-символическое. ■

Беседовала Мизинова Татьяна Владимировна

Отпустите меня... Опыт проживания пандемии в пространстве балинтовского сообщества



Тишкова Татьяна Олеговна

- сертифицированный специалист и тренинг-аналитик ЕАРПП (Россия, РО-Москва) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- член Правления ЕАРПП
- руководитель Секции детского психоанализа РО-Москва (ЕАРПП)
- вице-президент Русского балинтовского общества

В самом начале пандемии я сочувствовала итальянцам, которых не выпускали из домов, я наблюдала, как они не унывали, устраивали на балконах концерты и верили, что скоро пандемия закончится. Я сочувствовала им, запертым в квартирах. И потом началось у нас: закрылись границы. Не удалось поехать на традиционную балинтовскую конференцию в Ахене (Германия), которую ожидаешь целый год — вот прилетишь, и будет тебе праздник: общение, увлекательная работа, коллеги, по которым скучаешь, прогулки по древнему немецкому городу.

Через пару месяцев пришлось перенести на год нашу Международную балинтовскую конференцию на Байкале. Столько готовились, со всего мира собирались участники. Тогда верилось, что скоро все ограничения и трудности закончатся. Но закончилась Свобода. Наступила эпоха Изоляции: удаляться от дома разрешено на 100 метров и не дальше, необходимо выписывать пропуск для перемещений по городу. Сидишь взаперти и все в твоей жизни происходит виртуально. «Отпустите меня!» — с этой мыслью я просыпалась каждый день.

Мир, такой устойчивый и привычный, стал зыбким, хрупким и временным. Я почувствовала слова песни из фильма «Земля



Опустевшие улицы Москвы

Санникова»: «...призрачно все в этом мире бушующем, есть только миг, за него и держись. Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь». Бытие сжималось до размеров этого мига. И было травматично ощущать себя на паузе между понятным прошлым и неизвестным будущим, как будто, настоящее остановлено. И чего ждать? Ждать, пока нас, запертых в тоннеле пандемии, полужадохнувшихся выпустят на свет? И как будет выглядеть знакомый мир, который теперь рассыпается? Через некоторое время мы сумеем понять, как прожили этот период, как справлялось наше бессознательное с травмой и попытками сохранить привычные ценности, но тогда тревога разливалась по углам, затопливая пространство, и хотелось немедленно действовать, как-то остановить это крушение.

Жизнь разломалась на «до» и «после» пандемии. Ощущения, как на войне. Комендантский час, реальная опасность смерти и гибели. Внезапно, за пару недель вчерашние здоровые люди умерли. И надо дожить до победы над пандемией и, поглядывая поверх масок на окружающих, не просто выжить, а жить и действовать.

Жизнь постепенно налаживалась, адаптировались. И удивительно — мы не угасли

поодиночке, каждый в своей норе. Хотелось общаться еще больше. Балинтовские группы переместились в онлайн формат, отныне лица коллег и пациентов в галерее Zoom стали нашей реальностью.

Невозможно было сесть в круг, посмотреть в глаза друг другу, «поймать энергию» группы, позы, движения — все это стало недоступно. Говорящие головы — все, что имелось. И оказалось, что группа может жить в таком формате тоже. До пандемии, когда коллеги супервизировали балинтовские группы онлайн, я недоумевала: как они это делают, как лидер удерживает всех в общем поле? Оказалось, это возможно, просто нужно приобрести некоторые навыки.

Участники группы были рады квадратикам на экране: можно слышать и видеть друг друга, можно обсуждать, сопереживать, эмпатия не пропала, эмоции — настоящие. Группы не только выжили — увеличилось количество участников и частота встреч.

Но с коллегами из других стран встречаться тоже хотелось. Поэтому решили провести Международный круглый стол онлайн. Он состоялся 4 июля 2020 года. В нем приняли участие около 70 человек из 14 стран с 4-х континентов: Бразилии, Великобритании,

Германии, Израиля, Ирана, Ирландии, Казахстана, Новой Зеландии, Польши, Португалии, России, Сербии, Украины, Франции.

Это была небольшая часть уготованных удовольствий до встречи на Байкале.

Осмыслить новую реальность, обменяться опытом — такова была цель Международного балинтовского круглого стола. Теперь, через год, самое время поразмышлять и оценить, что из этого всего получилось.

Мы привыкли работать на разных языках с последовательным переводом. Эта практика появилась, когда мы проходили балинтовский тренинг в Германии. Поначалу такой процесс казался медленным и слегка раздражал некоторых участников. Но со временем пришло понимание, что в этих паузах для перевода на другой язык есть некоторое преимущество — успеваешь дополнительно подумать и осознать, что происходит.

Первыми дистанционный способ проведения балинтовских групп применили наши

австралийские коллеги из-за удаленности участников. Это были добровольные эксперименты. Но в период пандемии практически все были вынуждены перейти в формат дистанционного ведения балинтовских групп. Похоже, мы вступили в новую эру, в которой онлайн коммуникация будет занимать значительное место. Пандемия стала катализатором изменений коммуникации.

Балинтовские группы начали новую жизнь. Те группы, которые были созданы онлайн, имели свои особенности. Безусловно, онлайн лучше, чем ничего. Это было такое искусственное оплодотворение, когда новорожденный не понимал, как он появился. На первых встречах на фоне тревоги, связанной с пандемией, приходилось одновременно объяснять правила ведения группы, показывать, как это делается, следить за тем, чтобы все могли высказаться и формировать безопасное пространство. Очень сложная задача. Некоторые лидеры использовали преимущества интернет

Масочный режим



пространства и вывешивали на экране правила работы группы, несколько облегчая себе задачу.

Онлайн не заменяет живых встреч, не так быстро возникает целостность группы и атмосфера доверия, принятия, поддержки. Те участники групп, которые имели опыт очной работы, находили контакт быстрее, лучше ассоциировали.

Прошло несколько месяцев с начала пандемии, но лидеры балинтовских групп уже приобрели некоторый опыт, и в ходе дискуссии смогли поделиться своими наблюдениями. Попробую обобщить:

1. Доверительная и безопасная атмосфера в онлайн группе возможна, и участники берегут это пространство. Труднее всего лидеру — необходимо вглядываться внимательнее в лица участников группы и «ловить» изменения в настроениях, эмоциях, держать в поле зрения 10–12 лиц.

2. Работа в онлайн формате предполагает слишком много экранного взаимодействия, это утомляет всех, и необходимо не допускать перегрузки. Лидеры групп чаще, чем обычно, делают интервенции, желая помочь группе.

3. Технические трудности накладывают свой отпечаток на работу группы. Важен правильный выбор онлайн платформы, большинство начинали в Skype, затем перешли Zoom. Практика показала, что для исключения технических сбоев, лучше работать двум модераторам одновременно. Таким образом можно уменьшить ущерб от выпадения из контакта, отключения интернета, возвращения в конференцию. В случае, когда лидер ведет группу один, его отключение поначалу выглядит как катастрофа. Кому-то из членов группы приходится брать на себя функции модератора и восстанавливать контакт. Звонки по телефону лидеру, повторное включение в конференцию нарушают работу группы. Поэтому лидерам пришлось освоить процесс работы в интернет-конференциях, усилить и обновить свои компьютеры, поучиться у своих детей свободному серфингу в интернете. Все справились в результате, но это было непросто.

4. В работе онлайн нет прямого визуального контакта. Каждый участник смотрит в камеру, и это не воспринимается как контакт. Больше приходится опираться на вербальные

аспекты поведения участников группы, поскольку существуют ограничения в объеме невербального поведения: мимика, пантомимика. Лидеру группы приходится больше уделять внимания оговоркам, паузам референта и участников группы. Не всегда удается сразу осознать, что означают невербальные подсказки, многое приходится анализировать после завершения группы и использовать при следующем взаимодействии. Изучение реакций участников группы идет медленнее, некоторые нюансы теряются, бессознательное лидера группы не всегда «успевает догнать происходящее», это вызывает дополнительное напряжение и тревогу лидера. Адаптация постепенно происходит и вырабатывается определенный стиль ведения группы, в каждой группе со своими особенностями.

5. Возникает необходимость учитывать частную жизнь самого лидера — вторжение в пространство детей, животных, курьеров, доставляющих еду. Мы не можем жизнь отменить, и с этим приходится считаться в ситуации, когда твой дом и работа — одно пространство, трудно гарантировать изолированность.

Не сразу стало понятно, что надо встречаться чаще в формате работы онлайн. Было ощущение недосказанности, недопрожитости, недоработанности. Сами участники групп предложили изменить формат с двухнедельного на еженедельный. Стало легче. Некоторые участники взяли паузу, сказали, что не готовы так работать и вернуться, когда мы сможем встречаться как прежде, очно.

Одна моя группа полностью отказалась работать онлайн. Мы отложили несколько встреч, в расчете на быстрый спад первой волны, но ситуация затянулась. И мы решили

Похоже, мы вступили в новую эру, в которой онлайн коммуникация будет занимать значительное место. Пандемия стала катализатором изменений коммуникации



Балинтовские группы начали новую жизнь онлайн

продолжить очную работу. Я долго размышляла о рисках, но согласилась. Это было, как глоток свободы. Я ехала в полупустом поезде, как обычно, проводить балинтовский тренинг, соблюдая все предосторожности. Пассажиры сидели по одному, сверкая глазами поверх масок на окружающих и нервно подсказывали, когда кто-то чихал. Вагон был заполнен наполовину. Оказалось, я была не одна такая отчаянная. В небольших городах вне Москвы было меньше паники. Люди проще относились к ограничениям, жили осторожно, но почти по-прежнему. Половину этой группы составляют врачи, вторую половину — клинические психологи. Я была уверена в том, что они соблюдают эпидемиологические правила. Группа и сейчас продолжает работать, сохраняя ритм один раз в две недели. Для меня это был глоток свободы. За этот год группа окрепла, сплотилась. Участники стали членами Русского Балинговского Общества. Нашего полку прибыло.

Понимала ли я риски? Думаю, что понимала. Мои 60+, возможны непредвиденные случайности. Но улицы Москвы были практически пустыми, я перемещалась на такси, риск

контактов с незнакомыми был сведен к минимуму. И я умудрялась выписывать пропуск на перемещение по Москве.

Были интересные наблюдения в пространстве, захваченном вирусом. Еще раньше, когда собаки стали основными проводниками во внешний мир, поскольку можно было пару раз за день выйти выгулять животных, их владельцы чувствовали себя баловнями судьбы, выигравшими билет в другую реальность. И в перерыве между сессиями я прогуливалась с собакой под наблюдением полицейских в нашем скверике, который был объявлен закрытой зоной, заговорчищески кивала другим владельцам собак. У нас в семье 2 собаки. Поэтому от 3 до 6 раз мне было разрешено выходить на улицу за глотком свежего воздуха и побродить по окрестностям. У меня, таким образом, появился стабильный обеденный перерыв, который я тоже проводила на улице, наладился режим труда и отдыха, который помогал выдерживать бесконечный поток экранной реальности.

Можно было по-разному относиться к появлению животных в реальном времени в период работы в группе. Дверь в мой кабинет

Дверь в мой кабинет всегда была закрыта. Но мои звери скучали и ломались в дверь. Поэтому я разрешила им присутствовать. Они мирно лежали на диванчике и слушали. Иногда торчали уши. И так же поступали некоторые участники групп. Уши и хвосты появлялись иногда на экране. Это не мешало работе группы, но вносило немного живости, какой-то семейности, объединяло еще больше

всегда была закрыта. Но мои звери скучали и ломались в дверь. Поэтому я разрешила им присутствовать. Они мирно лежали на диванчике и слушали. Иногда торчали уши. И так же поступали некоторые участники групп. Уши и хвосты появлялись иногда на экране. Это не мешало работе группы, но вносило немного живости, какой-то семейности, объединяло еще больше. По дому нашего балинтовского супервизора разгуливает собака. Она нарезает круги и ждет, когда хозяин освободится и погладит ее. Тоже нота некоторой домашности. Раньше мы декларировали, что мы — балинтовская семья, теперь это стало очевидно. Мы стали ближе. Интересовались здоровьем друг друга.

Здоровье самого специалиста — важная составляющая. Раньше мы так много не думали и не говорили о собственном здоровье и здоровье коллег. Полагаю, это к лучшему. Коллеги стали заботиться о психогигиене, ценность собственной жизни и близких людей существенно выросла в цене. И было важно не выгореть тем, кто избавляет от выгорания других.

Вдохновленные работой, мы решили создать дискуссионную площадку, где друзья и коллеги балинтовцы из разных стран могли бы собираться онлайн 3 раза в год (осенью, зимой, весной или летом) за Круглым столом, чтобы обменяться идеями, опытом, творческими находками и поспорить! Следующий Международный круглый стол состоится в июне 2021 года.

Метод балинтовской работы объединяет участников по всему миру. Международная Балинтовская Федерация объединяет сейчас 24 страны! Наша балинтовская работа ставит на один уровень общения всех, кто собирается в балинтовский круг: мы смотрим друг другу в глаза и чувствуем себя на равных. Мы все свободны высказывать свои мысли, чувства, ощущения, и любое высказывание имеет одинаково высокую ценность. Когда мы рассматриваем события с разных перспектив, у нас возникает мультиперспектива, и мы получаем совместное связанное осознанное понимание ситуации. Возникает синергия — это больше, чем просто кооперация или связь. Каждый вносит частичку своего, и возникает что-то новое — то, чего раньше не существовало. Это особенный феномен балинтовской работы, когда мы все вместе работаем над тем, чтобы возникло что-то новое.

При этом нет требований и условий, что ты должен подчиняться иерархии, подключаться к мнению большинства или к какому-то авторитетному мнению. Мы учимся воспринимать и чувствовать свои собственные ощущения, доверять им и воспринимать больше того, чему мы раньше не придавали значения.

И эта ситуация создает новые отношения, которые стоят выше каких-либо политических веяний или других турбулентных моментов, например пандемии.

Мой крик: «Отпустите меня!» со временем трансформировался в решение: отпусти себя и делай, что можешь. Я вспоминаю Виктора Франкла, который писал, что обретение смысла в любой ситуации спасает. Смыслом стало продолжение балинтовской работы в новых, как тогда казалось невозможных, условиях вопреки, во имя. И, безусловно, появился уникальный опыт развития своей личности в условиях ограничений. ■

ПЕРВАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ
ЕАРПП
В РОСТОВЕ-НА-
ДОНУ!

02–03 октября 2021

«От идей Фрейда к современным психоаналитическим подходам»

Гостеприимный Ростов-на-Дону и Дон-Батюшка ждут Вас! В это время в Ростове-на-Дону бархатный сезон и «бабье лето» в самом разгаре. Уже нет дневной жары, теплые вечера, красивое осеннее время, вкусные помидоры, дыни и арбузы. Мы рекомендуем приехать заранее, чтобы успеть осмотреть красоты города!

Место проведения конференции — гостиница «Атташе», <https://hotel-attache.ru/koncenter> г. Ростов-на-Дону просп. Соколова, д. 19/22 — расположена в центре города. Вас ждут интересные доклады, дискуссии, знакомство и обмен профессиональным опытом.

В программе конференции доклады:

Президента ЕАРПП и руководителя Международной школы группового психоанализа Тимошкиной А. А., Паст-президента ЕАРПП, Вице-президента ЕСРР и директора центра психологической поддержки и современного психоанализа «Персона» Мизиновой Т. В., Вице-президента ЕАРПП и заведующего Дневным стационаром № 4 СПб ГБУЗ «Больница им. П. П. Кащенко» Федорова Я. О., Вице-президента ЕАРПП и руководителя Самарской группы развития Аналитической психологии Аулкиной С. А., супервизора ЕАРПП Манукян Г. И., специалиста и главного редактора журнала ЕАРПП Стуловой Ю. Е., специалиста ЕАРПП Хакимовой Ю. М. и другие.

Программа конференции, подробная информация о стоимости конференции и порядке регистрации, появится в начале июля на странице РО ЕАРПП г. Ростов-на-Дону <https://www.facebook.com/RostovEARPP/>