

Психоаналитический путь: от сиюминутности к развитию



Крутькова Александра Викторовна

- Психолог, психоаналитик
- Специалист ЕАРПП (Россия, РО-Москва) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Член Правления РО-Москва
- Член Комитета по сертификации и аккредитации
- Член Комитета по развитию регионов
- Член Комитета по работе с молодыми специалистами.

Я начала посещать психоаналитические конференции еще будучи студенткой Московского института психоанализа. До сих пор помню свои впечатления от первого мероприятия, на котором я побывала — Зимняя школа ЕКПП в Екатеринбурге в 2016 году — очень много людей, и все говорят о психоанализе! Коллеги обсуждали психоанализ не только в залах конференции, но и в перерывах, на обеде, и даже на банкете! Я уехала из Екатеринбурга с огромным багажом впечатлений, эмоций, новых мыслей и идей и, помню, тогда решила, что когда-нибудь тоже обязательно выступлю с докладом.

Однако для того, чтобы написать доклад и прочитать его перед профессиональной аудиторией, необходимо пройти определенный путь. Во-первых, нужно накопить достаточный опыт клинической практики; во-вторых, объединить разрозненные наблюдения какой-то общей идеей; и наконец, что немаловажно, ощутить готовность поделиться своими соображениями с коллегами. Ко мне это состояние пришло далеко не сразу, оно «созревало» постепенно.

Сначала я представляла клинические случаи из своей практики на открытых супервизиях на нескольких крупных

психоаналитических мероприятиях — это совершенно особый опыт, который, по моим ощущениям, гораздо ближе к публичному выступлению, нежели к традиционной групповой супервизии. В числе моих супервизоров были Паст-Президент ЕСРР Барбара Фитцджеральд и один из авторов перенос-фокусированной терапии Фрэнк Йоманс. Затем я выступила на Дискуссионном Форуме на Зимней школе с Еленой Петровной Савичевой и Татьяной Владимировной Мизиновой, сделала сообщение на Клинической субботе в Москве. И когда в этом году Ян Олегович Федоров предложил мне выступить в роли его содокладчика на московской конференции, я с радостью согласилась.

Темой нашего доклада стал феномен сиюминутности. Это термин американского группового анализа, означающий возникновение спонтанных и неожиданных реакций в ходе аналитической встречи. Сиюминутность играет особую роль именно в групповом анализе, поскольку она в значительной степени обеспечивает динамику группы. Данный феномен можно также наблюдать и в процессе индивидуальной терапии, хотя в этом формате он, конечно, обретает несколько иные черты. Ян Олегович предложил осветить тему сиюминутности с двух сторон: как она проявляется в группе и в индивидуальной работе. Поскольку терапевтические группы я пока не веду, моя часть выступления касалась индивидуального формата терапии, а Я.О.Федоров рассказывал о сиюминутности с точки зрения групповой динамики. В своей части доклада он говорил о том, какой долгожданной и в то же время неожиданной может быть сиюминутность в группе, насколько быстрых реакций от ведущего она может требовать, и как важно суметь ее не проглядеть. Он несколько раз ссылаясь на статью американского групп-аналитика Луиса Р. Ормонта, которая стала базой также и для моего доклада. Полное название статьи звучит следующим образом: «Как оживить обстановку группы. Могущество сиюминутности» (Ormont, L. Bringing Life into the Group Experience: The Power of Immediacy. Group, Vol.20, No.3, 1996). В ней автор раскрывает понятие сиюминутности и предлагает несколько техник для поддержания и развития этого феномена. В значительной степени эти техники основаны на задаче, которую ставят перед собой групп-аналитики: поддерживать актуальные переживания всей группы, вовлекать всех участников, стимулировать динамику. Очевидно, что в индивидуальной работе вследствие несколько иной роли аналитика эти техники будут применимы иначе, либо не применимы вовсе. Эта мысль и легла в основу моего доклада.

Есть такое выражение: «идеи витают в воздухе». Я с ним очень согласна, я давно заметила, что когда вынашиваешь какую-то мысль, начинаешь слышать ее подтверждения вокруг. Так и с идеей моего доклада: об отличиях группового анализа от индивидуального очень подробно в первый день Конференции говорила в своем докладе Президент ЕАРПП Алина Алексеевна Тимошкина. В ее выступлении я услышала подтверждения своим предположениям относительно различий роли группового и индивидуального аналитика в терапевтическом процессе; она говорила о том, что ситуация группы изначально другая, нежели ситуация в психоаналитической паре: есть перенос не только на аналитика, но и переносы на участников группы, что обуславливает другую интенсивность процесса и иную динамику. Групп-аналитик, в свою очередь, должен следить за вовлеченностью всех участников, выступая, где необходимо, фасилитатором процесса, при этом не столько включаясь напрямую, сколько косвенно поддерживая взаимодействие между участниками. Озвученные А.А.Тимошкиной тезисы подтвердили актуальность выбранного мной вектора размышлений.

Итак, что понимается под сиюминутностью согласно статье Ормонта? Сиюминутность — это постоянная вовлеченность в окружающих, возникновение спонтанных и неожиданных реакций, это присутствие «здесь и сейчас».

Ормонт утверждает, что то, «насколько хорошо мы справимся с задачей групповой терапии, целиком и полностью зависит от того, удастся ли нам поддержать сиюминутность в группе». Если перефразировать эту мысль в терминах индивидуальной терапии, то, по сути, речь идет о том, что для эффективной работы аналитику в ходе сессии необходимо тем или иным образом создавать условия для возникновения проявлений переноса, замечать эти проявления и работать с ними. В группе за счет большего количества участников, вовлеченности

и не-нейтральности участников группы, а также задачи аналитика фасилитировать процесс, моменты спонтанности могут случаться чаще и интенсивнее, чем в формате индивидуальной терапии. Но и в индивидуальной работе такие моменты, разумеется, тоже возникают, и именно они дают нам возможность работать с переносом. Однако, на мой взгляд, есть разница в обращении аналитика с феноменом сиюминутности в зависимости от формата работы, группового или индивидуального. Различия базируются именно на том, что в группе есть задача вовлечь всех участников, а в индивидуальной работе такой задачи, по понятным причинам, нет: аналитик полностью сконцентрирован на одном пациенте. В своей статье Ормонт предлагает четыре основные техники для развития и поддержания сиюминутности в группе. Мне показалось интересным рассмотреть, насколько они применимы к индивидуальному сеттингу.

В некоторых случаях воспоминания могут являться одной из форм сопротивления, уводящей пациента все дальше от того, что происходит сегодня в его жизни, от того, что развивается между ним и аналитиком, от чувств, которые пациент испытывает.

1. Трансляция косвенных презентаций из внутренней реальности пациента в прямые демонстрации событий внутренней жизни пациента.

Речь идет о ситуациях, когда пациенты избегают говорить о своих истинных чувствах, замещая их пространственными рассуждениями, такой своеобразной псевдо-рефлексией, или же смещая фокус своей речи на других людей: участников группы или членов своей семьи. Например, пациентка может бесконечно рассуждать: «Я подумала, что мой муж, говоря о том, что я недостаточно женственна, на самом деле, имеет в виду...», и, на первый взгляд, может показаться, что она глубоко рефлексировала о содержании их отношений с мужем, однако, со временем становится понятно, что, на самом деле, она пытается скрыть свою обиду на мужа. Или другой пациент увлеченно рассказывает аналитику о том, как строятся отношения в семье его друзей и что чувствует его друг по отношению к своему отцу, при этом никоим образом не касаясь своих чувств к собственным родителям, и, уж тем более, не упоминая о своем отношении к аналитику-мужчине.

Во всех этих примерах пациенты делают одно и то же: маскируют свои истинные чувства по отношению к другим людям. Задача групп-аналитика в таких ситуациях, по выражению Ормонта, — «конвертировать безличные заявления участников в межличностную коммуникацию», то есть обратить участника к тем его чувствам по отношению к другим участникам группы, о которых он не говорит, которых избегает или даже вовсе не осознает, запустив тем самым процессы взаимодействия «здесь и сейчас».

В ситуации индивидуального сеттинга эта задача будет выглядеть аналогично, с той лишь разницей, что разворачиваться взаимодействие «здесь и сейчас» будет непосредственно между аналитиком и пациентом в силу отсутствия других участников процесса. Кроме того, в группе запускать эту межличностную коммуникацию будет, скорее всего, не групп-аналитик, а участники (поначалу, как правило, косвенно направляемые ведущим, а на более поздних этапах развития группы, самостоятельно), в то время как в индивидуальной работе — это задача самого аналитика.

2. Помощь участникам в том, чтобы увидеть, что они не просто жертвы или пассивные реципиенты того или иного обращения со стороны окружающих.

В данном случае имеются в виду те пациенты, которые, не отдавая себе в этом отчет, с определенной регулярностью провоцируют возникновение тех или иных неприятных

для себя ситуаций в отношениях с людьми: с участниками группы, со своим аналитиком, с другими людьми в своей жизни. К примеру, мужчина, имеющий тенденцию очень быстро сближаться с малознакомыми женщинами, задавая достаточно личные и порой весьма бестактные вопросы, при этом игнорируя отсутствие встречного желания продолжать контакт, в конечном итоге регулярно сталкивается с резким отпором со стороны женщин. Он воспринимает это как отвержение, как непредсказуемость и непоследовательность в поведении, и, в целом, видит женщин как неприятных и агрессивных, хотя агрессию во взаимодействии с людьми проявляет в первую очередь он сам.

Очевидно, что таким пациентам надо постоянно показывать, каков их собственный вклад в развитие отношений, которые они выстраивают в своей жизни. Как и в случае с предыдущей техникой, это актуально как для групповой работы, так и для индивидуальной. Важное отличие, однако, заключается в следующем: в аналитической паре подобные интервенции могут встречать более сильное и устойчивое сопротивление со стороны пациента. В формате групповой терапии участник может систематически сталкиваться с конфронтацией от разных участников, а не только от аналитика, за счет чего сопротивление может быть преодолено быстрее. Таким образом, специфика групповой работы обеспечивает больше возможностей для аналитика поддерживать сиюминутность, прорабатывая конфликтные ситуации непосредственно в моменте, оставаясь «здесь и сейчас».

3. Трансляция отдаленного прошлого в настоящее.

Ормонт говорит о том, что те участники, которые постоянно возвращаются к воспоминаниям о прошлом, а также те, кто готов их выслушивать, тормозят динамику группы в целом. Важно перенаправлять внимание группы на настоящее, подчеркивая тем самым два факта: что «копание в прошлом может быть отрицанием текущей жизни», а также что «все, что ни происходило в прошлом, происходит в данный момент, если в самом деле имеет значение для данного момента».

И вот здесь я вижу значительную разницу в подходах между групповой и индивидуальной терапией. Действительно, в некоторых случаях воспоминания могут являться одной из форм сопротивления, уводящей пациента все дальше от того, что происходит сегодня в его жизни, от того, что разворачивается между ним и аналитиком, от чувств, которые пациент испытывает. Однако, часто генетические реконструкции и интерпретации являются совершенно необходимыми для воссоздания личной истории, они позволяют пациенту увидеть, осознать и осмыслить то, что происходило давно в его отношениях со значимыми взрослыми. Наверное, многие аналитики становились свидетелями потрясения, которое могут испытывать пациенты, сталкивающиеся с осознанием того, какими на самом деле были их детско-родительские отношения. Для многих пациентов контакт с их детскими переживаниями становится возможным в принципе лишь благодаря тому, что аналитик интерпретирует что-то происходящее сегодня как нечто, уже имевшее место быть в прошлом (что является совершенно противоположным тому, что предлагает Ормонт). «Копание в прошлом» имеет огромный терапевтический смысл: когда влияние прошлого названо, осмыслено и обезврежено, воспоминания становятся просто воспоминаниями (архивируются),

По мнению Ормонта, «фиксация на мимолетном эпизоде — это настоящее проклятие для свободного течения группы», и необходимо постоянно двигаться дальше, не возвращаясь к уже миновавшим моментам.

острота аффекта снижается, и болезненный опыт перестает отыгрываться в настоящем. По сути, обращение пациента к прошлому в ходе индивидуальной терапии необходимо ради изменения его настоящего и будущего (что, кстати, отражено и в названии всей конференции — «Аналитическая ситуация: прошлое и будущее в настоящем»).

Таким образом, если групповой аналитик, согласно Ормонту, всегда возвращает внимание участников группы от воспоминаний к настоящему моменту, то индивидуальный аналитик делает выбор между генетической интерпретацией или акцентом на «здесь и сейчас» в зависимости от текущей динамики аналитического процесса.

4. Защита непрерывного прогресса группы в случаях, когда ее участники фиксируются на моменте, вместо того чтобы двигаться дальше.

По мнению Ормонта, «фиксация на мимолетном эпизоде — это настоящее проклятие для свободного течения группы», и необходимо постоянно двигаться дальше, не возвращаясь к уже миновавшим моментам.

Однако в индивидуальном анализе пациенты часто не могут выражать свои чувства непосредственно «здесь и сейчас», и даже привлечение аналитиком их внимания к происходящему не находит отклика. Не все пациенты способны отрефлексировать в данный момент, что они чувствуют: им может мешать сопротивление, стыд, отсутствие сформировавшегося терапевтического альянса (если речь о ранних стадиях терапии), да и просто отсутствие навыка распознавания собственных чувств. Однако, многие пациенты вполне могут самостоятельно вернуться к тому, что было, допустим, на прошлой сессии, а может, и раньше. Я полагаю, что в индивидуальной работе аналитик все-таки должен давать возможность пациенту возвращаться к переживаниям, имеющим место на прошлых сессиях, — это позволит ему со временем выработать способность распознавать в процессе свои чувства и говорить о них сразу.

Таким образом, сиюминутность, являясь понятием американского группового анализа, в первую очередь играет ключевую роль именно в групповой работе. Необходимость фасилитировать процесс, привносить живость в атмосферу группы, задействовать всех участников, концентрироваться преимущественно на настоящем моменте обуславливает задачу групп-аналитика постоянно развивать и поддерживать сиюминутность в группе. В индивидуальном формате динамика отношений между аналитиком и пациентом разворачивается иначе, периоды взаимодействия «здесь и сейчас» чередуются с детскими воспоминаниями, с обсуждением событий, происходящих в текущей жизни пациента, а моменты спонтанности и сиюминутности являются, скорее, достаточно редкими, и оттого особенно ценными мгновениями.

В заключение хочется сказать, что опыт выступлений на психоаналитических мероприятиях вполне мог бы стать еще одним звеном профессионального тренинга. Сам процесс подготовки материала уже имеет огромную практическую ценность, которая состоит в осмыслении и структурировании своего клинического опыта. А возможность поделиться с коллегами своими практическими наработками и идеями и получить на них отклик вдохновляет на дальнейшее развитие.

Кстати, формат содоклада особенно интересен тем, что это — прекрасная почва для возникновения той самой сиюминутности и спонтанности непосредственно «здесь и сейчас», во время выступления. Однако сегодня, когда я пишу эти строки, возникшая на конференции сиюминутность уже превратилась в «там и тогда», и отразить ее в тексте, к сожалению, непросто. Тем не менее, я могу с уверенностью сказать, что работать с Я.О.Федоровым — это непередаваемое удовольствие, и я очень признательна ему за предложенную возможность совместно выступить перед аудиторией, особенно перед такой благодарной, как профессиональное сообщество ЕАРПП. ■