

Современный психоанализ — игра без правил или виртуозная психоаналитическая импровизация?



Фогт Анна Александровна

- Врач-психиатр
- Психоаналитически-ориентированный психотерапевт
- Семейный психолог
- Руководитель и супервизор психологического центра SmartPsy
- Член РПА и ЕАРПП (РО-Санкт-Петербург)
- Преподаватель Санкт-Петербургской Школы Психоанализа

Моя встреча с Харольдом Штерном изменила в моей жизни очень многое, как в профессиональном, так и в личном плане. Первая встреча состоялась на лекции в Восточно-Европейском Институте Психоанализа (ВЕИП), где Харольд с легкостью рассказывал об успешном излечении своей пациентки от шизофрении. А я была молодым доктором, который твердо усвоил, что психические болезни неизлечимы, все достаточно безнадежно, и помочь можно только лекарствами. Я была скептически настроена. Но затем, после того, как я посетила все лекции Харольда в течение недели, общалась с ним за чаем, задала ему волнующие меня вопросы, я твердо решила, что буду знакомиться с современным психоанализом Хаймана Спотница.

Я стала изучать литературу, посещать динамические группы и брать супервизии у Штерна. Сначала я была в замешательстве, мне казалось, что предложенные техники: отзеркаливание,

присоединение, эмоциональная коммуникация и другие — спонтанное и неструктурированное действие, которое происходит по желанию терапевта. Но в процессе знакомства с современным психоанализом и советами Харольда я поняла, что техники современного психоанализа — это вершина мастерства. Сам Штерн всегда говорил о необходимости изучения трудов Фрейда, психиатрии, всех принципов классического психоанализа. А идеи Спотница расширяют и дополняют базовые представления.

Иногда кто-то из супервизантов утверждал, цитируя великих аналитиков, что психотерапия — это такая сложная вещь. Тогда Харольд улыбался и говорил: «Терапия — это просто: нужно чтобы человек приходил регулярно, обо всем говорил, платил и уходил вовремя». Этой «простой формуле» было очень трудно следовать на практике. Но в те моменты, когда я была в замешательстве со сложными пациентами, эта формула мне всегда помогала свериться с происходящим в терапии.

Харольд научил меня очень важной вещи: «Нет безнадежных пациентов, есть неразрешенные сопротивления». Благодаря его поддержке я брала в терапию тех пациентов, от которых отказывались врачи, и у нас получалось. Не всегда, не со всеми, были те, кто снова вернулся к госпитализациям в психиатрический стационар или прервал психотерапию, но были и те, кто смог начать совершенно другую жизнь.

Современный анализ помог мне понять, что можно и важно быть свободным в психотерапии, например, практически любой промах в работе можно использовать для прогресса. Нет ошибок, есть новые возможности.

Если, оценивая перенос, контрперенос, сопротивления и историю пациента терапевт ясно понимает, что он делает и зачем, он может написать пациенту первым, провести сессию на улице, прийти на какое-то значимое для пациента событие с огромной пользой для пациента. Терапевт может говорить о себе так, что это не размывает перенос, а только усиливает его и помогает в терапии; можно быть нейтральным, даже обедая с пациентом.

Приведу клиническую виньетку. Пациент хотел бросить терапию, так как не знал, можно ли доверять терапевту, был уверен, что никто не вступается за него. Тогда я рассказала ему свой сон, который был связан с ним, где я прячу какие-то следы его «преступлений» и не разрешаю идти одному. Это было смело, я не знала, будет ли полезен для пациента мой рассказ, возможно, это излишнее самораскрытие, но для пациента оно оказалось очень важным. Он почувствовал, что может доверять мне, что я на его стороне, и продолжил терапию.

Другая пациентка очень переживала, что может не сдать экзамен. Я рассказала ей историю о том, как я сама была на дополнительной сессии. Она обрадовалась, сказала родителям, что даже ее терапевт имел проблемы с обучением, и спокойно сдала всю сессию. Мое самораскрытие помогло ей снизить тревогу и почувствовать себя более уверенно. В последующие встречи она иногда снова бывала тревожна и не уверена в каких-то начинаниях, например, в отношениях с понравившемся молодым человеком и выходом на новую работу. Но она начала опираться на свой позитивный опыт преодоления трудностей и более спокойно и самостоятельно справлялась с новыми ситуациями. В особенно тревожные для нее моменты, она возвращалась к теме моего самораскрытия относительно учебы и размышляла о том, а достаточно ли легко я справлялась с неудачей? Я поддерживала ее в том, что расстраиваться и тревожиться — это нормально. Также я честно озвучивала то, что, когда я поделилась с ней на сессии своей



историей, мне тоже было несколько неловко и тревожно. Я полагаю, что мое честное обозначение чувств, в этой ситуации является техникой отзеркаливания: говоря о себе, я как бы озвучиваю и ее мысли. А в голове был вопрос: а не испортит ли это самораскрытие наши отношения? Но мы с ней справились, наши терапевтические отношения сохранились. Это обсуждение помогло ей совместить то, что можно и быть собой, и быть в отношениях, отношения не обязательно должны быть разрушены. Через какое-то время у нее завязался роман с молодым человеком, и она смогла устроиться на достаточно хорошую работу.

Другая важная идея, которую я услышала у Харольда: «Любое сопротивление можно разрешить, если понять, какое сопротивление возникает у самого терапевта». Харольд на супервизиях всегда работал с сопротивлением терапевта, и прямо-таки чудесным образом это меняло ход терапии.

С одним пациентом я ощущала себя в тупике: чтобы я ни делала, ничего не работало. Он молчал и плакал, так продолжалось достаточно долго. Ход терапии изменило понимание, что он очень напоминает мне человека из моей личной истории, то есть я была в плену своего контрпереноса, при осознании этого я смогла увидеть свой нетерапевтический паттерн в терапии, и ход терапии изменился.

Говорить с человеком надо на его «языке». Штерн всегда находил подход к каждому, и для любой ситуации у него была какая-то история. С каждым он был разным: с кем-то более мягким, с кем-то более строгим, в зависимости от того, что нужно было именно этому человеку. Техники современного анализа дают возможность говорить с человеком на его языке, в его «системе координат».

Харольд «разрешал» терапевтам быть неидеальными, «глупыми» и не бояться своего «сумасшествия», чтобы наши пациенты, видя, что их терапевты принимают себя такими, тоже могли позволить себе быть «живыми», а не идеальными. Пациенты получают опыт того, что ошибки не разрушают отношения.

Однажды на сессии с пациентом я уснула. Усталость, конец рабочего дня или тяжелый контрперенос, или, возможно, всё вместе способствовало этому. Пациент заметил, что я уснула, он был растерян и смущен. А я, вспоминая, что Харольд все использовал для терапии, проснулась, извинилась и стала обсуждать с пациентом, каково ему было. С тех пор каждый раз, когда он жаловался, что где-то «накосячил» или боится сделать какие-то ошибки в работе, я вспоминала случай со своим сном. Он смеялся, и говорил: «Ну да, раз даже вы уснули в процессе терапии, то мои недочеты не так критичны».

Еще один интересный прием, которому меня научил Харольд Штерн — это брать супервизию у пациента. Я сначала думала, что это какой-то прием присоединения, а потом поняла, что это очень важное взаимодействие между пациентом и терапевтом.

Пациент стал часто переносить встречи, у меня стало появляться раздражение и на одной из сессий я обращаюсь к пациенту:

— Что-то происходит в нашей терапии? Было бы важно, чтобы вы предупреждали меня за месяц об изменении частоты встреч.

— Да, что-то происходит. Вы сначала сказали предупреждать вас за сутки, потом за несколько дней, затем за неделю, а теперь за месяц. Что дальше, предупреждать за год? Вы, как моя мама, ей тоже всегда было недостаточно, я всегда делал все не так, как она хотела.

После этого высказывания пациента я замечаю, что реально всегда испытываю недовольство им, хотя обычно он строго следует договоренностям. Интенсивность материнского контрпереноса снижается, и я перестаю чувствовать раздражение и не отыгрываю его в терапии.

Мы, как терапевты, часто оказываемся в плену контрпереноса, и иногда без интерпретации пациента не можем оттуда выйти. Иногда именно пациент дает нам такую интерпретацию, что мы выходим из контрпереноса и начинаем понимать, что происходит в терапии сейчас. Это развивает его и нас.

Всегда буду благодарна Харольду Штерну за то, что вдохновил меня заниматься психоанализом, помог поверить в себя как специалиста. Я поняла, что нет безнадежных пациентов и непреодолимых сопротивлений; что важен сам человек, а не его диагноз.

Харольд всегда был открыт, доброжелателен, сочетал терапевтическую нейтральность и теплоту, заботу. Мне кажется, для себя я взяла от него важную истину: «Главное — любить своих пациентов!».

