

# Профилактика выгорания аналитика: в поисках ресурса – смысла, группы, знания о себе





### Яковлева Олеся Николаевна

- Психолог, психоаналитический психотерапевт
- член ЕАРПП (член правления РО-Самара)
- кандидат педагогических наук

---

Психоаналитическая сессия –  
это место, где встречаются  
два Эдипа.

---

Что такое профессиональное здоровье (и в противовес ему состояние «выгорания»)? Определение этого феномена было дано в начале доклада на второй межрегиональной научно-практической конференции по психоанализу председателя РО Ростов-на-Дону Михаила Николаевича Маслова: «Критерии психологического здоровья «Психологическое здоровье аналитика и клиента. Профессиональные требования к психоаналитическому психотерапевту. Профессиональное выгорание: феномен и профилактика».

Профессиональное здоровье – это личностное свойство сохранять механизмы защиты, поддерживающие работоспособность при различных условиях деятельности, что позволяет соответствовать профессиональным требованиям. «Выгорание» включает два взаимосвязанных аспекта: эмоциональный и профессиональный. Эмоциональное выгорание – это целый симптомокомплекс,

---

В рамках аналитической сессии аналитик переживает двойную идентичность: участника этой «пьесы» и наблюдателя.

---

который характеризуется нарушениями в эмоциональной, мотивационной, ценностной сферах личности. Проявляется в повышении тревожности, в нарастании агрессии, в ощущении внутренней пустоты, в ухудшении телесного функционирования и т.д. Эмоциональное выгорание неизбежно влечёт за собой выгорание

профессиональное, и в этом случае речь уже идёт о профессиональной непригодности.

Объёмный и содержательный текст доклада Михаила Николаевича, подробно освещающий определение понятий, сопряжённых с термином «эмоциональное выгорание», критерии психологического здоровья личности на основе «Руководства по психодинамической диагностике PDM-2», «Операционализированной Психодинамической Диагностики OPD-2», а также современные профессиональные требования к психоаналитическому психотерапевту, представлен в этом номере.

Елена Петровна Савичева в своём докладе «Природа глупости» добавляет, что среди характерных признаков профессионального выгорания аналитика также часто встречается переживание и ощущение себя глупым, не понимающим, что происходит, не видящим привычных связей и не различающим своей идентичности. Это симптомы перегрузки и неспособности к «перевариванию» и ассимиляции. Это свидетельствует об истощении Эго – процессе, ведущему к деперсонализации.

Помимо объективных сложностей работы психоаналитика (большая психоэмоциональная загруженность, трудные пациенты, для которых постоянно необходимо функционировать как селф-объект, как контейнер, как экран для проекций и т.п.), существуют и субъективные. И, если с объективными сложностями нам помогает практический опыт, супервизии, знание психоаналитической теории и техники, то с субъективными сложнее, так как во многом приходится опираться на собственный внутриличностный ресурс, по большей части бессознательный. Этот ресурс присутствует (или отсутствует) и в индивидуальной психической динамике, и в защитных механизмах, и в проработанности собственного травматического опыта, и в способности к гореванию, и в умении «слышать» своё бессознательное, быть «в контакте» со своими неосознаваемыми сценариями – опыт, который нарабатывается и интегрируется годами в личном анализе, самоанализе и т.д.

Таким образом, можно сказать, что в основе истинного эмоционального выгорания всегда лежит неосознаваемый конфликт между сознательными потребностями и бессознательными влечениями. Какая-то часть селф «остаётся невидимой, но совершает работу по "выжиганию"» [1].

В отечественных и западных исследованиях достаточно проработан вопрос связи эмоционального выгорания аналитика и нарциссизма. Хроническое несоответствие Эго-идеалу, и, как следствие, включение нарциссических защит запускают бессознательные аутодеструктивные процессы, «выводящие» аналитика из профессии. На выявление и анализ бессознательных противоречий, приводящих индивида к напряжению и стагнации, было направлено исследование Виктора Викторовича Енина в докладе «Превосходство и/или рабский труд: нарциссизм и мазохизм в работе аналитика»,

а также Галины Ивановны Манукян в докладе «Стремление аналитика быть “богатым и здоровым, а не бедным и больным” – личный выбор или требование профессии?». «Подводные камни» на профессиональном пути аналитика». В докладах рассматривались некоторые аспекты характера аналитика (в частности нарциссически-мазохистский характер как клиническое явление) и их связь с терапевтическими ограничениями, так как патологические нарциссические тенденции являются бессознательными средствами достижения мазохистского разочарования, а мазохистские травмы являются аффирмацией искаженных нарциссических фантазий.

В этой модели выгорание – депрессивная реакция «на нарциссическое истощение, потерю идеалов, целей, самоопределения, чувства собственного достоинства, потери ценных взаимодействий с другими, в которых аналитик может чувствовать себя живым и значимым» [1]. Как точно отметил Б.А. Ерёмин, – это следствие «хронических нарциссических поражений и разрушения самости, что является неотъемлемой частью занятия анализом. Учитывая сложную внутреннюю архитектуру селф, можно предположить, что, так называемое, “выгорание” аналитика, является результатом действия его завистливого аспекта самости, деструктивно разрушающего альфа функцию анали-

---

Учитывая сложную внутреннюю архитектуру селф, можно предположить, что, так называемое, “выгорание” аналитика является результатом действия его завистливого аспекта самости, деструктивно разрушающего альфа функцию аналитика — его способность творчески выполнять «невозможную» работу — открывать истину.

---

тика — его способность творчески выполнять «невозможную» работу — открывать истину. Факты жизни ослепляют его, и он закрывает на нее глаза. И если в бессознательной фантазии аналитика психоанализ представляет собой хорошую кормящую грудь, а связь аналитика с теорией и его творческие, продуктивные, гармоничные отношения с пациентами соответствуют креативности родительской пары, то при доминировании ШП метаболизма его “выгорание” — это триумф интрапсихической нарциссической организации и провальная попытка восстановить атакованный хороший объект, то есть срыв репаративной попытки. С этой точки зрения, если аналитик не прорабатывает депрессивную позицию, то он — уже “выгорел”» [1].

Ещё одной точкой зрения на нарциссическую уязвимость аналитика, логично продолжающей предыдущую, но расширяющей её в несколько иной перспективе, является взгляд на выгорание как следствие особого разрешения Эдипового конфликта. Об этом аспекте шла речь в позвучавшем на конференции докладе Олеси Валерьевны Гайгер «Эдипов комплекс и уязвимость психоаналитика».

Коммуникация пациента и аналитика осуществляется через их Эдиповы конфигурации (способ организации эмоционального опыта, ментальных состояний и бессознательных желаний индивида). Когда аналитик создает интерпретацию, он делает

это через собственную Эдипову конфигурацию, другого способа её сделать просто не существует.

Психоаналитическая сессия – это место, где встречаются два Эдипа. В рамках аналитической сессии аналитик переживает двойную идентичность: и участника этой «пьесы», и наблюдателя. Но эти два состояния взаимно исключают друг друга: одновременно аналитик не может быть как вовлечен, так и отстранен. Эта ситуация может стать настолько нереальной, что аналитику будет казаться, что переживания пациента не имеют к нему никакого отношения. Или, наоборот, настолько реальной, что все различие между «пьесой» и реальной жизнью будет исчезать. Другими словами, в такие моменты пробивается нейрофизиологический щит (З. Фрейд), или возникает эмоциональный резонанс между О пациента и О аналитика (У. Бион), то есть эмоции пациента входят в резонанс с такими же эмоциями аналитика, которые не были затронуты в ходе личного анализа аналитика. В этой ситуации аналитик оказывается неспособным выдерживать свое незнание, сомнения и неопределенность, потому что не понимает, что происходит в анализе, не понимает, что именно приносит ему пациент, «тонет» в разбросанных фактах. В такие моменты негативная способность аналитика

---

Зародыши психоаналитических школ, маленьких сообществ, которые только формировались, как любые малые культуры, с болью отстаивали свою идентичность.

---

ограничена, он не в состоянии обрабатывать те эмоциональные переживания, которые «вбрасывает» в него пациент с помощью проективных идентификаций, и он просто хочет избавиться от болезненных эмоциональных переживаний. По существу, аналитик идет навстречу принципу удовольствия и удовлетворяет свои Эдиповы желания. Разрядка неудовольствия, которую аналитик совершает в рамках психоаналитической сессии, и есть не что иное, как Эдип аналитика.

Кроме того, аналитик может бессознательно желать, чтобы клиент достиг какого-то результата или «выздоровел», и это может означать, что аналитик погружен в собственные Эдиповы фантазии, а, следовательно, блокирует свой дриминг, свою алфавитизацию.

Довольно часто аналитик может предполагать, что обладает истинным знанием о том, кто такой клиент, или же предпринимать попытки сделать из клиента кого-то понятного ему, аналитику. Это может означать, что в психоаналитическом поле разыгрывается драма скрытого садизма и Эдипова триумфа самого аналитика.

Также случается, что аналитик сознательно или бессознательно «обещает» клиенту, что точно выдержит все, что любой ценой примет все проективные идентификации клиента, что сможет иметь дело с его эмоциональной болью, не видя, где собственный провал. И это, в свою очередь, также может означать, что аналитик сам «заблудился» в своем собственном Эдипе.

Примерами Эдиповой самонадеянности и высокомерия аналитика также можно считать отыгрывания.

В этой связи, вероятно, что образ «достаточно хорошего» аналитика должен быть переориентирован на его уникальность, а не на благодеяние. В конце концов, в ходе анализа, аналитик несет большую ответственность за то, чтобы постоянно меняться, в противном случае, процесс будет менять аналитика и, причем, всегда в худшую сторону.

Если перемещаться в сторону от интрапсихического и интерсубъективного аспектов конфликта, имеющих место при выгорании, следует отметить, что конфликт и аутодеструктивные тенденции могут быть проявлены также на уровне групповой матрицы (на уровне сообщества). Этот вопрос был отражён в докладах Алины Алексеевны Тимошкиной «Эволюционный путь супервизионных групп в постсоветском психоаналитическом пространстве» и Яна Олеговича Фёдорова «Здоровье психоаналитика: сгорать нельзя светить».

В докладе Я.О. Фёдорова был описан опыт организации работы дневного стационара в отношении мер профилактики профессионального выгорания, которые были внедрены в работу отделения: интеграция профессионального тренинга (балинтовская группа, супервизии, семинары), достойная оплата труда аналитиков, внимание к физическому здоровью, распределение нагрузки по психоаналитическому тренингу, SOS-репарация и командный дух («борьба» с системой, взаимопомощь, дружба).

В докладе Алины Алексеевны Тимошкиной описан опыт наблюдения за трансформацией атмосферы супервизионных групп, начиная с 1990-х (постсоветское пространство) и до настоящего времени. Атмосфера больших групп 90-х и 2000-х годов отражала, по закону подобия, непроговариваемые тогда переживания отечественных аналитиков. Речь шла о травме и славе групповой матрицы, подспудно влияющих на нашу психоаналитическую практику.

Неотъемлемая часть нашего профессионального Эго-идеала – «разобраться в последствиях любого тревожащего нас опыта» [2]. Современные психоаналитические исследования описывают многие бессознательные феномены, которые могут служить причиной выгорания. Все они сходятся к той точке зрения, что феномен выгорания аналитика может быть рассмотрен как бессознательное саморазрушительное разыгрывание. В этой логике выгорание предстаёт как минимум в трёх аспектах – как конфликт, как защита (убежище) от этого конфликта и как последствия его «разрешения». В ходе конференции мы предприняли честную попытку разобраться в некоторых из них.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ерёмин Б.А. Выгорание аналитика — провал депрессивной позиции. – Режим доступа: <https://psycenter-babin.ru/obuchenie/stati-i-perevody/vygoranie-analitika-proval-depressivnoj-pozitsii-avtor-erjomin-b-a>. – Дата обращения: 01.10.2022
2. МакВильямс Н. Психоаналитические размышления об ограничениях: старение, смерть, генеративность и обновление // Пространство психоанализа и психотерапии. – 2021. – № 4. – С. 62 – 83.

---

Ценности, которые когда-то были созданы в большой группе, живут в групповой матрице, в групповой культуре и могут быть изменены только в группе.

---