

# Дать ответ эмоциональному выгоранию – междисциплинарная задача психоаналитического тренинга





## Даньшина Наталья Александровна

- Психолог, психоаналитик, тренинговый аналитик ЕАРПП, председатель Комитета по развитию регионов

В Ростове-на-Дону прошла онлайн-конференция «Психологическое здоровье аналитика и клиента. Профилактика эмоционального выгорания». Тема конференции была отражена, прежде всего, в экологичном построении ее структуры, условий, в которых у участников хватило активности как на восприятие докладов, так и на их анализ и обсуждение. Внимание свободно распределялось между входящей информацией и внутренним откликом, насыщенным собственными примерами и воспоминаниями. При этом выходные дни остались выходными!

Конференции сами по себе хороши как инструмент профилактики эмоционального выгорания аналитика, так как, участвуя в них, получаешь коллегальную поддержку: и через ответы на вопросы, и через ощущение общности, причастности, и через совпадение размышлений, и через обретение знаний,

когда получаешь недостающие «паззлы» для построения картины в своих собственных размышлениях. Большинство докладов на конференции содержали практические рекомендации, что открывало перспективы для поиска решения задач собственной практики. Очевидная тема о необходимости профилактики эмоционального выгорания зазвучала в призыве заботиться о себе, накапливать ресурс, чтобы сохраняться как специалист, а значит, продолжать жить и помогать – «светить, нельзя сгорать»; звучали рекомендации по организации рабочего процесса и поддерживающий опыт коллег.

Докладчики вдохновили на размышления. Так, появилась мысль о том, в процессе обучения аналитика и его дидактического анализа должна стать «техника безопасности» в помогающей профессии.

Слушая доклад Алины Алексеевны Тимошкиной о развитии и изменениях супервизионных групп в ретроспективе, я вспоминала собственные наблюдения за эволюцией отношения коллег к контрпереносу: от стыдливо-высокомерного (отражающего травматический опыт развития психоанализа в России) до более зрелого, исследовательского, дающего возможность пользоваться контрпереносом как рабочим инструментом. Возникла идея – накоплению ресурса у начинающих специалистов может способствовать

---

Организация «собственной хорошей жизни» является неочевидной на первых порах вхождения в профессию, но необходимой частью работы психоаналитика.

---

---

Как часто профессиональный путь становится отражением личной истории.

---

опыт вхождения в профессию в разные исторические моменты, опыт обучения и супервизирования у различных специалистов, опыт наблюдения за тем, как развивалось профессиональное сообщество и какие этапы оно проходило в процессе освоения и понимания идей профессии. Тренинговые аналитики и супервизоры, у которых больше временная возможность осмысления и обработки этого опыта в ретроспективе, формируют плодородную почву для следующего поколения специалистов. Соединение собственного опыта и опыта наставников дает возможность более глубокой профессиональной подготовки.

Слушая доклады Яна Олеговича Федорова и Виктора Викторовича Енина, я вспомнила, как во время обучающего семинара Нэнси МакВильямс из зала прозвучал вопрос о том, каким образом ей удастся сохраняться при работе со столь сложными пациентами? Она ответила: «У меня есть моя собственная хорошая жизнь». Организация «собственной хорошей жизни» является неочевидной на первых порах вхождения в профессию, но необходимой частью работы психоаналитика. Заботиться постоянно о себе – это процесс, который требует осознанных усилий, зрелости и благополучия в различных сферах человеческой жизни, за пределами профессии. Для обеспечения этого используется не только часть наших гонораров (оправданно высоких), но и качественное сопровождение профессиональной деятельности в виде дидактического анализа и супервизий. Количество и качество супервизий должно обеспечивать, прежде всего, безопасность в профессии. Незнание в данном случае не избавляет от ответственности, в том числе этической. Например, игнорирование воздействия на аналитика социальной изоляции сильно затрудняет возможность соблюдения им правила конфиденциальности (поделиться за пределами кабинета «интересными деталями» по секрету, – к сожалению, распространенное явление).

Таким образом, исходя из особенностей нашей профессии, имеет место междисциплинарная задача – дать ответ эмоциональному выгоранию: способствовать осознанию

---

Конференции сами по себе хороши как инструмент профилактики эмоционального выгорания аналитика, так как, участвуя в них, получаешь коллегальную поддержку: и через ответы на вопросы, и через ощущение общности, причастности, и через совпадение размышлений, и через обретение знаний, когда получаешь недостающие «паззлы» для построения картины в своих собственных размышлениях.

---

понимания собственных личностных потребностей на основе индивидуальных особенностей, с тем, чтобы специалист смог организовать свое рабочее время и отдых оптимальным образом. Под «индивидуальными особенностями» я имею в виду совокупность нейропсихологических данностей, определяющих «каналы связи», функции, посредством которых человек воспринимает мир в самом широком смысле, Эгосинтонно, ядерно.

Наша профессиональная успешность и защищенность от эмоционального выгорания складывается в том числе и из знания собственной истории развития и опыта объектных отношений, вытекающих отсюда возможностях и ограничениях, с их многочисленными и всевозможными контекстами. Образно говоря, твой собственный «эдип» (опираясь на доклад Олеси Валерьевны Гайгер) будет влиять на твою коммуникацию с пациентом, твой собственный опыт объектных отношений неизбежно повлияет на вхождение в профессию и становление в ней. Как часто профессиональный путь становится отражением личной истории...

Бесспорно, что «сильнее всех – владеющий собой» (Сенека), точнее, владеющий знанием о себе. Это знание снижает градус переживания с «я никуда не похужу» до «похоже это про это...», формируя из сложных чувств, переживаемых специалистом (боли, страха, неуверенности, сомнений, беспомощности, стыда, самобичевания, неудовлетворенности и т.д.), маркеры для работы.

Правильно организованные тренинговый анализ и сопровождение вхождения в профессию начинающих специалистов должны помогать решать и эту задачу – размещение собственного опыта в аналитической практике с возможностью на него опираться.

Каждый доклад был ценным и дополняющим, тема открыла новые аспекты и смыслы как в аспекте профилактики, так и в аспекте аналитической деятельности в целом! Доклады ложились единым полотном, перетекая один в другой, продолжая и подхватывая нить размышлений, как если бы докладчики провели вместе много времени, репетируя, как это делают актеры перед спектаклем. Для меня подобные ощущения – верный признак успешности конференции. Такое случается, когда организаторы единомышленники и формируют общее поле, тогда всё выстраивается логично и красиво, как будто магическим образом.

Особенно отрадно было видеть, что региональное отделение Ростов-на-Дону образует множество связей в своем регионе. Как председатель Комитета по развитию регионов я отмечаю огромный потенциал для сотрудничества и совместности, который раскрывается на подобных конференциях – это очень важный и ценный результат!

---

Наша профессиональная успешность и защищенность от эмоционального выгорания складывается в том числе и из знания собственной истории развития и опыта объектных отношений, вытекающих отсюда возможностях и ограничениях, с их многочисленными и всевозможными контекстами.

---