

Мы вместе строим новый дом



Чернова Лилия Анваровна

- Психолог, парный и семейный психолог
- Председатель РО Уфа ЕАРПП

*Л.Ч. — Лилия Анваровна Чернова
Н.С. — Наталья Сухова*

Н.С. — Здравствуйте, Лилия Анваровна. Начнем с основного — с истории появления и становления регионального отделения.

Л.Ч. — История нашего отделения началась в 2014 году. Юлия Михайловна Хакимова — родоначальник Уфимского регионального отделения — поехала на Зимнюю Школу в Екатеринбург и там узнала, что можно стать частью межрегионального психоаналитического сообщества и развивать психоанализ и психоаналитическую психотерапию в своём регионе. Вдвоём с коллегой, Христиной Григорьевной Фостиропуло, они начали этот путь. В то время отделение (вернее, региональное представительство) состояло из них двоих. В начале 2015 года состоялась первая встреча в нашем Республиканском Психотерапевтическом центре. На встрече Юлия Михайловна рассказывала о психоанализе, о существовании сообщества, о намерении развивать и распространять психоанализ и психоаналитическую психотерапию в регионе.

Уже через полгода прошла первая психоаналитическая конференция в Уфе «Психоанализ: от теории к практике».

Это был самый важный шаг, поскольку на конференции собрались не только психологи, но и психиатры, заинтересованность и поддержка со стороны медицины дала понимание и уверенность всем, что психоанализ важно и нужно развивать, изучать и осмыслять.

Постепенно стали присоединяться коллеги, интересующиеся психоанализом: это Жанна Николаевна Валеева, Владимир Александрович Гречко и я. Наша «великолепная пятёрка», как пошутила Юлия Михайловна, постепенно продвигала психоанализ.

Я тогда только пришла в профессию и одновременно в наше РО, всё шло параллельно в 2016 году. Президент сообщества, Татьяна Владимировна Мизинова, очень поддерживала нас, приезжала на все конференции, помогала распространять психоаналитические идеи и способ мышления. Это была не просто мощная профессиональная поддержка, она относилась и относится к нам с искренней любовью, это очень ценно.

2017 был год богат на психоаналитические события в Башкортостане, состоялся клинический симпозиум по психоанализу и психоаналитической терапии Quattro-Leto II. 4 психоаналитика, преподавателя (Аксиненко О.В., Барсуков В.И., Куликов А.И., Низамов В.А.) делились своим опытом, взглядами на проблемы и возможности сохранения терапии. «Особенности переноса, сопротивления, контрпереноса в начале психотерапии» — так звучала тема. А после четырехдневной насыщенной программы обучения, мы катались на теплоходе по реке Белая, танцевали и наслаждались видами с воды. На этот симпозиум слетелись психоаналитики и психологи, психиатры из разных уголков страны, и тогда было отчетливо понятно — живое общение, обмен опытом, расширение границ за рамки республики крайне важно и приносит невероятное удовольствие.

В том же году состоялся семинар «Нарциссизм» супервизора ЕКПП Низамова В.А., а осенью к нам прилетел доктор Урбан Вестин (Dr, Urban Vestin) известный шведский психоаналитик, член Шведской психоаналитической ассоциации и IPA и провел семинар «Психоанализ: начало». Юлия Михайловна Хакимова познакомилась с ним в Санкт Петербурге на обучении при ВЕИП, где так же обучались в то время наши коллеги из Уфы — Валеева Ж.Н., Фостиропуло Х.Г., Никова Г.А. — и он поддержал идею Юлии Михайловны по поводу визита в Башкортостан.

Приезд Урбана Вестина в Уфу был вдохновляющим событием: он делился с нами опытом своей 40-летней психоаналитической практики. Тогда, помню, меня очень заинтересовал его способ супервизировать: он попросил меня приготовить для супервизии подробный текст одной сессии. Не историю пациента, не актуальное, на мой взгляд, сопротивление — он слушал нашу сессию. Этот способ открыл для меня совершенно удивительные новые грани своего представления о ходе терапии.

Мне очень нравится наблюдать, как люди постепенно осваивают совершенно новый опыт существования - эмоционального, осознанного, более целостного. Учатся выдерживать скуку или грусть, не разрушаясь.

Мне представляется важным
двигаться в своём темпе.

После семинара Христина Григорьевна (которая по совместительству была переводчиком), провела экскурсию для гостя из Швеции. С большим интересом и даже восторгом Вестин смотрел на деревянные домики на улице Трактовой по доро-

ге к Крестовоздвиженской церкви, на дореволюционные уфимские дома. Большое впечатление на шведа произвел вид на забельские дали с обрыва у памятника Салавату Юлаеву.

Стали традиционными и конференции, с 2015 года они проводились каждый год. В 2018 году к нам прилетела Алина Алексеевна Тимошкина на IV научно-практическую конференцию: «Психоанализ и бизнес».

Алина Алексеевна показала нам, как работают группы, что такое большая группа, продемонстрировала, как психоанализ с помощью инструмента группы может справляться с агрессией. Мы были впечатлены и заинтересованы. Постепенно члены нашего РО стали обучаться группанализу в МШГА.

Мы одними из первых объединили онлайн и очный формат конференций и, если я не ошибаюсь, именно у нас прошла первая большая группа, где онлайн и очный формат были объединены. Мы каждый год стараемся предложить нашим онлайн участникам что-то новое, потому что у нас есть эта идея про объединение, про то, чтобы те, кто находится в онлайн пространстве, не ощущали себя брошенными и незаметными.

В марте 2020 года в начало пандемии коронавируса под руководством председателя комитета по науке, а ныне заместителя председателя РО — Уфа Владимира Александровича Гречко, наше РО выпустило сборник статей «Грани отношений». В сборнике объединили работы 11 психологов, психоаналитиков и по шагам раскрыли разные грани отношений: от формирования психики человека, выбора партнера, создания семьи до развода и отношений с детьми. Всего было выпущено более 200 экземпляров.

Особенность нашего отделения в том, что мы — молодые и очень плодотворные. У нас есть два «отпочковавшихся» от нас региона развития — Сочи и Казань. Жанна Николаевна Валеева всегда отличалась умением общаться с большим количеством разных людей, поэтому на наших мероприятиях всегда присутствовали коллеги из разных уголков страны, которые приезжали к нам в Уфу. Сейчас именно Жанна Николаевна развивает психоанализ и психоаналитическую психотерапию в Сочи.

В Казани мы провели две конференции в 2022 и 2023 годах: «Исцеляющие отношения — как лечит индивидуальный и групповой психоанализ» и «Работа с сопротивлением в индивидуальной и групповой терапии». В планах открыть регион развития в республике Татарстан.

На сегодняшний день нас 17 человек в отделении, подано еще 3 заявки. Это уже уверенное сообщество, коллеги разных психологических направлений по Республике Башкортостан знают нас, мы ведем активную информационно-просветительскую работу, рассказываем, что такое психоанализ и как он может помогать.

Например, у нас есть такой проект: киноклуб «По Фрейду». Мы его проводим достаточно часто, два раза в неделю. Он очень популярен. Чаще всего его посещают

не психологи, а люди из совершенно разных сфер. Есть те, кто постоянно приходит посмотреть кино. Это просветительский проект, через который интересующиеся узнают, что такое психоанализ, как можно глубже смотреть на человеческое поведение и понимать скрытые причины поступков. Когда я провожу киноклуб, я стараюсь показать, как именно работают какие-то базовые психоаналитические понятия, например защиты, вытеснение или изоляция. Через истории киногероев бывает легче увидеть, как человек делает нечто с собой. Некоторые из тех, кто ходят на киноклуб, потом приходят в терапию, хотя до этого, как они говорят, не задумывались об этом. А некоторые даже поступают учиться на факультеты психологии.

Сейчас Владимир Александрович Гречко делает новый видеопроjekt «Что для меня психоанализ?». Это небольшие видео, где члены нашего ЕАРПП со всех регионов будут отвечать на вопрос: «Что для вас психоанализ?». Затем всё будет смонтировано в одно видео, состоящее из несколько выпусков. Также у нас функционирует интервизионная группа для членов РО, встречаемся раз в месяц.

Надо дать возможность человеку самому двигаться и изменяться
в том темпе, в котором он может, и получать свои знания о себе,
а не приобретать их из уст психоаналитика.

В июле 2023 года у нас состоялась выездная конференция на озере Банное. Тема конференции в этом году была: «Тело. Семья. Психоанализ». Это наше детище, над которым мы много хлопотали. Выездное мероприятие — это новый формат для нас, раньше мы проводили конференции в черте города. Идея выездной конференции у меня возникла, когда я с коллегами была на конференции в Сочи в 2022 году «Психоанализ соблазна». Я подумала о том, как здорово, когда конференция проходит в каком-то красивом, приятном месте — можно совместить и работу, и отдых. У нас в Башкирии много красивых, уникальных мест, одно из них — озеро Банное — это самое глубоководное озеро в Республике Башкортостан, и оно находится среди Уральских гор. Для меня это особенное место, мои родители познакомились именно там. Я подумала, что в этом месте началась история моей жизни, и, если там пройдет первая моя конференция как психоаналитика и председателя регионального отделения, это будет очень символично для меня. Я поделилась идеей со своими коллегами, и они поддержали меня, так мы и решили провести выездную конференцию.

Было много трудностей с удаленной коммуникацией, едой, аппаратурой, трансфером, и так далее. Мы старались все предусмотреть, у каждого был свой фронт работ. Я очень благодарна инициативной группе нашего РО за такую колоссальную поддержку, активность, возможность чувствовать опору и командный дух. Одному такое мероприятие создать просто невозможно.

Конференция прошла чудесно, мы до сих пор продолжаем получать отзывы наших гостей о том, как всем было уютно, интересно, вкусно и расслаблено на нашей

Профессия дает возможность
измениться самому и окружению
вокруг тебя

конференции. С нами разделили мероприятие 70 человек.

Каждый доклад стоит отдельного внимания, мы вели запись конференции и сейчас те, кто пропустил мероприятие, могут приобрести видеозапись. Много отзывов про обилие практической работы — мастерские сновидений, ма-

стер-класс по отношениям, супервизионные группы, дискуссии.

По традиции, конечно же, не обошлось без праздничного банкета, на котором мы играли в квиз, пели и танцевали. А в последний день мы устроили настоящий прощальный костер — любопытно, что на одной из групп у участников возникла ассоциация про лагерь и костер — и вот фантазия обрела форму реального. На берегу озера мы разожгли костер, жарили мясо, общались и угощались местной настойкой-бальзамом «Агидель».

Мы благодарны всем спикерам, которые принимали участие в нашей конференции и выражаем признательность за поддержку и личный визит Алине Алексеевне Тимошкиной, Светлане Автономовне Аулкиной, Галине Витальевне Гридаевой, Елене Петровне Савичевой и Елене Леонидовне Коробовой.

Такие мероприятия навсегда остаются в воспоминаниях и вдохновляют на работу на длительное время. Есть что смаковать внутри себя.

Н.С. — Да, спасибо. Очень интересные проекты! Я обратила внимание, что вы достаточно активно рассказываете в социальных сетях о профессиональных событиях и мероприятиях.

Л.Ч. — Психоаналитики — такие люди, которые не очень любят вести социальные сети, по крайней мере, у нас в РО есть сопротивление этому. Мы ввели такую схему: у нас есть группа в ВК, есть телеграмм-канал, и каждый месяц этим занимается кто-то один, по очереди — ведёт странички. Мы не смогли делегировать это постороннему лицу, потому что человеку, не погруженному в материал, сложно грамотно вести страницы соцсетей. Поэтому этим занимается каждый член нашего РО по определенному графику. Один месяц это были интервью, другой месяц мы рассказывали про жизнь нашего отделения, рассказывали про предстоящую конференцию, про каждого из спикеров. Мы решили так подойти к этой задаче. Это очень неплохой вариант — вполне посильная ноша: один раз в год один месяц ты этим вплотную занимаешься. И нагрузка равномерно распределяется между членами регионального отделения.

Н.С. — Это вы здорово придумали! В этом и разнообразие есть — один видит так, другой коллега по-другому, получается более многомерный взгляд.

Л.Ч. — Мы надеемся на это.

Н.С. — Лилия Анваровна, как Вы решили стать психоаналитиком? И каким был Ваш профессиональный путь становления?

Л.Ч. — Как мне кажется, у меня не совсем обычный путь. По крайней мере, обычно, когда я задавала этот вопрос коллегам, то слышала чаще два варианта ответа. Один вариант входа в профессию — через личную терапию. Когда человек сначала приходит в терапию для разрешения своих сложностей, улучшения своей жизни. И через какое-то время в нем просыпается интерес к внутреннему, эмоциональному миру, и человек поступает в психологический ВУЗ, чтобы подробнее узнать о психике и ее работе. И спустя время меняет профессию, становится психологом или психоаналитиком. Другой вариант профессионального становления — человек изначально интересовался психологией, обучался, к примеру, клинической психологии, арт-терапии, символдраме или какому-то другому направлению. Постепенно приходил к психотерапии и выбирал психоаналитическое направление как самое интересное для себя. Психоанализ — это достаточно сложный, глубинный метод и, когда ты юный, к нему сложно подступиться.

Я же работала совсем в другой сфере, закончила Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет, направление — экономика. Мое первое образование по специальности «Бухгалтерский учет, финансовый анализ, аудит». Долгое время я работала в банке, строила карьеру — начинала с кассира, затем выросла до руководителя зарплатных проектов. Всё было хорошо — достойная зарплата, высокая должность. Но у меня всегда была такая особенность — мне было интересно разговаривать с людьми. Как только у меня появился отдельный кабинет, ко мне всё время приходили коллеги.

Они рассказывали про себя, делились личными переживаниями, говорили, что беседы со мной им помогают. Но, когда кто-то советовал мне стать психологом, я посмеивалась. Затем вспомнила, что в школьные годы в стенгазете я вела рубрику вопросы — ответы. Учащиеся, с помощью писем в специальный бокс, задавали анонимные вопросы о своих проблемах. Я, с высоты своего опыта одиннадцатиклассницы, имела смелость отвечать на эти вопросы. Получается, что интерес к людям, к их переживаниям у меня был всегда. Там же, работая в банке, в нашем корпоративном журнале, я вела рубрику «Лицо номера» — брала интервью у банковских служащих разных должностей, и старалась подбирать такие вопросы, чтобы они раскрывали именно эмоциональную сторону жизни интервьюируемого.

В какой-то момент своей жизни, успешной банковской карьеры я испытала неудовлетворенность. Я поняла: то, чем я занимаюсь — это успешный социальный фасад, но мне это не приносит удовольствия. Начала думать, чем же другим мне заняться, какую профессию выбрать. Одна моя знакомая работала психотерапевтом, я встретилась с ней, чтобы узнать, что это вообще такое, как это происходит, как это работает. Она мне всё рассказала и заверила, что у меня все получится. Я подумала — почему бы и нет? Я — человек смелый и достаточно работоспособный. Поступила в ВЕИП, параллельно

Я разрешила оставаться себе обычным человеком, работающим по специальности «психоаналитический психотерапевт». Именно в таком порядке – сначала человек, потом профессионал.

Психоанализ — это не какие-то «тайные» знания, которые нельзя получить, и это не та работа, на которой работают только избранные, особенные люди.

начала личный анализ. Я из тех, кто приходит к психоаналитику и говорит: «У меня всё отлично, мне просто нужны часы для сертификации, поэтому я к вам пришла». То, что я себя плохо знаю, я стала понимать уже в процессе своего анализа. Но сначала мне казалось, что никаких трудностей нет. Я иногда смеюсь, что все мои сложности появились уже в ходе те-

рапии, а до нее все было безоблачно.

Тогда в ВЕИП существовала «Группа по поддержке практики», вела её Мария Гавриловна Чупрова, потрясающий психоаналитик, которой, к сожалению, уже с нами нет. Так вот, она поддерживала раннее начало практики: несмотря на то, что мы были студентами-первокурсниками, эта интервизионная группа была направлена на то, чтобы мы начали практиковать уже сейчас. Сначала мы обсуждали, почему мы боимся начинать и так далее. Обучаясь в этой группе, я взяла первого пациента в работу за минимальный гонорар — 400 рублей. Постепенно я поняла, что можно параллельно всё совмещать — учёбу, анализ, группанализ. Потом я нашла своего первого супервизора. В это время моя первая пациентка рассказала обо мне другим людям и так постепенно, по принципу «сарафанного радио» у меня набралась практика. С тех пор так и продолжается.

Я узнала, что у нас есть профессиональное сообщество, и стала ходить на все семинары, участвовала в организации конференций, симпозиумов и т. д. Состояла в нескольких группах психоаналитических чтений, в группах по разборам сновидений. Моя жизнь «пропиталась» психоанализом. Я двигалась в таком ритме. Не знаю, насколько он кому-то покажется приемлемым — есть разные взгляды. Кто-то созревает медленно, постепенно, а мой темп такой. Я и сейчас работаю много, у меня обширная практика, мне нравится работать с людьми. Я не делаю проекты на большую аудиторию, к этому я не готова. Мне нравится именно клиническая работа, индивидуальная.

В прошлом году во время перевыборов председателя нашего регионального отделения ЕАРПП, коллеги доверили мне эту должность. До этого я была руководителем этического комитета, принимала активное участие в жизни нашего сообщества, в организациях конференций, в поддержке коллег. Некоторые коллеги в шутку называют меня «Суперэго» нашего отделения. Я люблю правила. Есть расширенные границы — я не против них, но, если границы размыты — для меня это — табу. Я могу сказать: «Нет, ребята, мы так делать не будем». Я вижу свою задачу как председателя нашего РО, во-первых, в повышении уровня проводимых мероприятий (и в этом году, с конференцией, это однозначно удалось по разным показателям), во-вторых, мне хочется создать более прозрачное понимание должностей в РО, развития внутри организации, возможностей. Например, после общения с Еленой Петровной Савичевой на нашей конференции, я позаимствовала у нее идею о том, что каждый руководитель комитета внутри РО пишет себе сам некую должностную инструкцию, то есть за что он отвечает, в чем его роль, и потом, это обсуждается и принимается как единая система. У нас такой

системы пока нет, и вот сейчас, на летний период, мы как раз договорились о таком задании. Нашему РО сейчас 7 лет. Мне кажется, это очень трепетный возраст, мы с полной уверенностью вошли в латентную стадию и теперь либидо устремилось к внешнему миру и построению отношений — поэтому, мне видится, что сейчас у нашего РО много возможностей развивать новые проекты и укреплять старые. А члены нашего РО, которые были с самого начала, стали достаточно «зрелыми» для того, чтобы предлагать свои проекты и идеи уже для всего ЕАРПП. Кстати, следующая наша конференция будет юбилейная, X, она пройдет в черте города, в 15-ти минутах от аэропорта, но прямо на берегу реки Белая, 6 и 7 июля 2024 года. Всех приглашаю принять участие!

Н.С. — Большое спасибо за приглашение! Уверена, что многие наши читатели захотят приехать в гостеприимную Уфу! Мой следующий вопрос — что вас привлекает и что, возможно, отталкивает в психоаналитической работе с клиентами?

Л.С. — Со стороны наша профессия выглядит как легкая работа или как сплошное удовольствие. Люди думают: сидишь, ничего не делаешь, слушаешь — и денежки получаешь, всё хорошо! На самом деле, мы с вами знаем, что это, конечно же, не так. Эмоциональная нагрузка серьезная. Сталкиваешься с разнообразными трудностями. Мне сложнее работать с теми пациентами, которые могут вызывать во мне какие-то переживания, похожие на мои: часть из которых, возможно, я пережила, но не до конца (и есть ли, этот конец?), а часть из которых просто мне знакома, понятна. С одной стороны — ты лучше понимаешь, что человек сейчас чувствует, как это может быть тяжело. С другой стороны — это создает в контрпереносе такой резонанс, что порой тяжело переключиться, ощущаешь много беспомощности.

Наша работа забирает определенное количество эмоциональных сил. У нас есть ещё семья и дети, которым нужно уделять внимание. Вот это для меня тоже бывает сложно, поскольку я человек эмоциональный и эмпатичный. То, над чем я работала и работаю — не отдавать всю себя своей работе, где-то останавливаться. Учусь распределять эмоциональные ресурсы между работой и личной жизнью.

Что мне нравится в моей работе? Этого намного больше, чем минусов. Мне нравится определенная рутина, скорее, упорядоченность, стабильность. Есть некий распорядок дня — у тебя есть пациенты, они записаны на определённое время, ты точно знаешь, во сколько ты начнешь, во сколько ты закончишь. При этом всегда есть элемент неожиданности — ты никогда не знаешь, с чем придёт анализант сегодня. Какая будет сессия — грустная, радостная, агрессивная; может быть, будет много молчания?

Вот эта неожиданность мне тоже нравится, я готова к этой неожиданности, и она добавляет в нашу работу такую «перчинку», на мой взгляд. Это непрекращающаяся влюбленность, каждый день новые эмоции. Еще мне очень нравится наблюдать, как люди постепенно осваивают совершенно новый опыт существования — эмоционального, осознанного, более целостного. Учатся выдерживать

Мне кажется важным разрешить себе двигаться со своей скоростью, она у всех разная, и это нормально.

Принадлежность к организации ценна тем, что есть определенные требования и стандарты и к образованию, и к правилам ведения практики, и к ответственности специалиста.

ния — что терапия не работает, что ей стало хуже. Вот это был момент, когда дом был разрушен. Но мы его преодолели. И вот на этой «сессии-годовщине», она добавила: «Теперь мне кажется, что постепенно мы вместе строим новый дом, и я чувствую, что это мой дом. Хотя мне и странно видеть его таким».

Это чувство «своего дома», «своей жизни» — его очень сложно измерить, оценить, взвесить «в граммах». Тем не менее, это очень важно — жить не просто в хорошем доме, но — в своем и по-своему. Жить свою жизнь. Со стороны это понять невозможно, это ощущается только изнутри. Наверное, ради вот таких ощущений человека, ради этого мы и работаем. Для меня этот результат, который порой очень сложно измерить, очень важен.

У некоторых анализантов есть видимые изменения. Например, человек приходит с головной болью, затем она отступает. Ты видишь конкретный результат. Или, например, человек пил и перестал это делать, то есть избавился от какой-то зависимости. Но чаще, когда проблема лежит в эмоциональной сфере, изменения сложно отследить. Это очень субъективно — человек сам чувствует, что появляется внутренняя устойчивость, самодостаточность. Тогда у меня возникает искренняя радость и благодарность и к себе и пациенту. Вероятно, это то, что действительно важно для меня в работе.

Н.С. — Спасибо! Это очень ценно, особенно такие замечания от клиентов.

Л.Ч. — Да! Не все пациенты способны нам это давать. Поэтому, когда такое есть — это запоминается, это греет душу, это то, что хочется сохранить себе и оставить на те моменты, когда мы услышим, что всё плохо и психоанализ не помогает. Но с

Н.С. — Что бы вы могли пожелать тем, кто ещё учится, тем, кто только начинает или ещё даже не начал практику? У начинающих специалистов очень много тревоги, много страхов.

Л.Ч. — Я не знаю, где заканчивается начинающий психоаналитик. Я себя чувствую если не начинающим, то таким продолжающим, на границе между начинающим и продолжающим, наверное. Но я точно не чувствую, что уже познала «истину» в психоанализе.

Мне представляется важным двигаться в своём темпе. У начинающих специалистов много тревоги по следующему поводу — когда начать практиковать, как начать, а вдруг я не готов, сокурсники уже начали, а я еще нет. Мне кажется важным разрешить

скуку или грусть, не разрушаясь.

Например, недавно пришла моя анализантка, которая сказала, что у нас с ней юбилейная дата — ровно год, как мы начали работу. Она сказала: «Я пришла сюда к вам со своим домом. Это был хороший дом, но мне в нём было плохо. А потом мы его взяли с вами и разрушили. Я осталась без дома». Думаю, и я, и она этот момент помним, это было очень не просто. У неё было много сопротивления

себе двигаться со своей скоростью, она у всех разная, и это нормально. У нас у всех даже конституционально разный темперамент, это тоже имеет свое значение. Безусловно, необходимы базисы: психоаналитическое образование, личный анализ, супервизии. Я думаю, что без этого просто нет никакого смысла — если ты свои «белые пятна» не разглядел и не разглядываешь их, то ты не сможешь помогать другому человеку. На мой взгляд, это относится и к тем коллегам, у которых свой анализ был 20 лет назад. За этот период могли появиться новые белые пятна. В общем, я за честность с самим собой.

Коллеги из нашего РО задавали мне похожий вопрос по поводу советов начинающим для соцсетей. Когда я начинала практику в группе по поддержке практики, ведущая этой группы нам сказала важную вещь. Я это запомнила, и с удовольствием транслирую дальше. Есть первая ступень — когда вы считаете, что вы ничего не знаете, и клиент тоже ничего не знает. Вторая ступень — когда вы считаете, что вы всё знаете, а клиент ничего про себя не знает. Третья ступень вашего развития, как аналитика — клиент сам про себя всё знает, а ваша задача помочь клиенту эти знания из себя «достать», сказать об этом. Это очень важно, как мне кажется. Чем больше практики, тем меньше тревоги по поводу того, что что-то не происходит. Если вначале хочется, чтобы что-то постоянно происходило, то постепенно ты не просто это знаешь теоретически, но ты это чувствуешь и видишь на своём опыте, что постепенная трансформация происходит. Если торопиться, то можно этого не заметить. Надо дать возможность человеку самому двигаться и изменяться в том темпе, в котором он может, и получать свои знания о себе, а не приобретать их из уст психоаналитика.

Когда люди идут учиться на психолога, у всех есть какие-то свои личные мотивы. Однажды в институте нам задали вопрос: «Почему вы пришли в психоанализ?». Это глубокий вопрос. Когда я задаю его своим коллегам, даже тем, которые давно практикуют, не все находят ответ. Понять свою мотивацию очень важно. У меня есть идея, что если ответить себе на этот вопрос, (очень интимный вопрос, который может быть связан с болью), то это поможет двигаться дальше. Двигаться не к разрушению, а к созданию чего-то.

Профессия дает возможность измениться самому и окружению вокруг тебя. Поначалу мне было дискомфортно от того, что люди вдруг начали ожидать, что я теперь знаю «как правильно жить», или «как стать счастливым», на меня давили их ожидания — как будто теперь я в белом пальто, взятом в аренду, и не могу сесть на грязную скамейку или гулять под дождем. Постепенно я освободилась от этого давления. Я разрешила оставаться себе обычным человеком, работающим по специальности «психоаналитический психотерапевт». Именно в таком порядке — сначала человек, потом профессионал.

Еще я хочу пожелать начинающим психологическую практику удачи встретить рядом хороших людей. Нужно присоединяться к сообществу, где чувствуешь себя «на своем месте», среди «своих». В нашем сообществе, в ЕАРПП много людей, которые поддерживают.

Удача в этом смысле на моей стороне. Самую первую поддержку я получила от ректора института, в котором училась, потом группа по поддержке практики. На Летней Школе в 2018 году я познакомилась с Алиной Алексеевной Тимошкиной, там же была

Татьяна Владимировна Мизинова. Я тогда ещё была, как мне кажется, совершенно потерянной в смысле выбора профессионального сообщества — куда, как, что. Коллеги взяли под свое крыло, успокоили, рассказали, что к чему. Мне нравится этот подход, когда старшие коллеги открыты, честны, прямолинейны. Психоанализ — это не какие-то «тайные» знания, которые нельзя получить, и это не та работа, на которой работают только избранные, особенные люди. Мне бы хотелось, чтобы начинающие коллеги знали, что здесь нет ничего недоступного для кого-то. Если есть желание, то это может получиться. Это профессия, которой можно научиться. Но нужно быть трудолюбивым. Приходится постоянно учиться, читать, осмыслять.

Так же я просто не могу не выразить благодарность супервизору, с которой сильно изменилась, углубилась моя практика и я как психоаналитик. Это Коробова Елена Леонидовна, удивительный психоаналитик и женщина, которая обладает одновременно добротой и умом, она развивает способность к абстрактному мышлению, умению сновидеть наяву.

Н.С. — Спасибо, это очень интересно. В ЕАРПП есть комитет по работе с молодыми специалистами, супервизионные, интервизионные группы. По моему опыту, это очень помогает. Поддержка старших коллег многое даёт.

Л.Ч. — Наталья, насколько я знаю, вы работаете в Комитете по работе с молодыми специалистами. Как вам кажется, чего именно больше всего боятся молодые специалисты?

Н.С. — На мой взгляд, всего того же, чего и раньше. Я не причисляю себя к опытным специалистам, скорее пока к начинающим. Те же тревоги: а как начать, а как придут пациенты, а кто придет, а что делать?

Л.Ч. — Мне кажется, что здесь лучше волноваться, чем не волноваться. Дональд Вудс Винникотт писал про мать: тревожная мать лучше, чем нетревожная мать. Тревожная мать испытывает чувство вины, а значит, она думает о том, хорошо или плохо она что-то сделала. Я думаю, что это неплохой показатель, если начинающий специалист волнуется. Сейчас много тех, кто совсем не волнуется и начинает практиковать сразу без какой-либо подготовки, иногда даже вообще без образования. Это плохо для профессии в целом потому, что создаёт определенное, неверное, мнение о психологической помощи и ее возможностях.

Н.С. — Например?

Л.Ч. — Я думаю, что это как раз те люди, которые не вступают в профессиональные организации и не проходят личный анализ. Много психологов и психоаналитиков, которые объявляют себя таковыми, не имея должной подготовки. Мы не видим этих специалистов, я их видела только в социальных сетях и слышала от знакомых, решившихся на терапию. Принадлежность к организации ценна тем, что есть определенные требования и стандарты и к образованию, и к правилам ведения практики, и к ответственности специалиста.

Н.С. — Согласна с Вами. На мой взгляд, просто невозможно работать в нашей профессии без личного анализа, без супервизий.

Что вам ещё хотелось бы добавить про региональное отделение?

Л.Ч. — В нашем РО чувствуется, что вокруг тебя люди, которые готовы, если нужно, взять ответственность на себя в какой-то момент. Готовы тебе подсказать, помочь. Ты можешь быть слабым или уставшим, и тебя обязательно поддержат. Нет такого, что есть какой-то один человек, а все остальные присутствуют для проформы — все активны. Думаю, это и позволяет нашему отделению двигаться и развиваться. Это наша общая идея, и мы все «горим» психоанализом.

Мы организуем встречи для того, чтобы про это рассказывать. В нашем общем чате кто-то пишет: «У меня появилась новая идея. Давайте вот это сделаем, давайте внедрим». Не все идеи, конечно, доходят до реализации, но коллективная работа есть. Мы думаем не только про свое индивидуальное развитие, но и про коллегиальное развитие РО, что-то предлагаем. Мне это очень нравится, я чувствую поддержку своих коллег. Есть я как председатель, и если нужно пойти за мной, потому что я вижу что-то именно так, коллеги идут, даже если есть риск — как было с выездной конференцией. Способность рисковать и доверять друг другу — часть нас.

Приглашаем коллег к нам в Уфу на будущие конференции! Вы познакомитесь с колоритом, гостеприимностью наших коллег. Люди в Башкортостане очень тёплые, мы ведь южные. Мы любим встречать гостей, поить их чаем с мёдом, кормить чак-чаком, обниматься. Присоединяйтесь.

Н.С. — Спасибо большое. Приятно было познакомиться, побеседовать и получить ценную, интересную информацию.