Михаил Решетников (род. 1950), доктор психологических наук, кандидат медицинских наук, профессор. Ректор Восточно-Европейского Института Психоанализа (Санкт-Петербург), Президент Европейской Конфедерации Психоаналитической Психотерапии (Вена, Австрия). Ученый-эксперт Совета Федерации РФ и МЧС РФ. Трехкратный победитель и семикратный лауреат Национального Психологического Конкурса. Практикующий врач-психотерапевт. Автор более 200 работ, в том числе 6 монографий.

ISBN 978-5-91681-016-5

МИХАИЛ РЕШЕТНИКОВ

ПОЧЕМУ ПСИХОАНАЛИЗ?

Восточно-Европейский Институт Психоанализа
Санкт-Петербург
2010

МИХАИЛ РЕШЕТНИКОВ

ПОЧЕМУ ПСИХОАНАЛИЗ?

ИЗДАНИЕ 2-е, ИСПРАВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2010

ББК 88.3
Р 47

Рецензенты:
канд. психол. наук Юрий Баранов
канд. биол. наук Сергей Маневский
канд. философ. наук, проф. Сергей Черкасов
канд. мед. наук Владимир Шамов

Решетников, Михаил. Почему психоанализ? Издание 2-е, исправленное и дополненное. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2010. — 44 с.

ISBN 978-5-91681-016-5

Эта маленькая книга ориентирована на широкого читателя. Она позволит более ясно представить, что такое психоанализ, чем, в каких ситуациях и кому он может быть полезен.

Кроме ответов на эти типичные вопросы, автором в доступной форме излагаются современные представления о механизмах психических и психосоматических расстройств, специфика процедуры анализа и сведения о подготовке психоаналитиков.

© Михаил Решетников, 1998, 2010
© Издательство «Восточно-Европейский Институт Психоанализа», 1998, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

- Кто нуждается в психотерапии? 5
- Несколько примеров 7
- Первый шаг 10
- Историческая справка 12
- Почему психоанализ был уничтожен в России 14
- Что изменилось? 16
- Чем уникален психоанализ? 18
- Лечение разговором 20
- Психосоматические расстройства 23
- Процедура анализа 26
- Всегда ли анализ проводится один на один? 28
- Подготовка аналитика 29
- Кому может принести пользу психоанализ? 31
- Решение об анализе 34
- Достижения анализа 38

КТО НУЖДАЕТСЯ В ПСИХОТЕРАПИИ?

Существует такое мнение, что сильная личность — это тот, кто может справиться со всеми своими психологическими проблемами самостоятельно. Это, конечно же, глубокое заблуждение. Почувствовав дискомфорт в желудке или кишечнике, мы спешим к гастроэнтерологу, ощутив покалывание в сердце — обращаемся к кардиологу, и т. д., не решаясь, как правило, прибегнуть к самолечению, хотя о желудке или сердце каждый из нас, безусловно, знает гораздо больше, чем о психике.

Есть еще одно, широко распространенное даже среди врачей заблуждение, что мы думаем головным мозгом. Безусловно, это не так: с таким же успехом можно было бы утверждать, что мы ходим спинным мозгом. Любая мысль имеет всеорганную и общетелесную представленность. И нередко именно длительно существующий душевный дискомфорт приводит к нарушениям деятельности внутренних органов. Образно говоря, болит у человека душа, а кричит об этой боли желудок, сердце или печень. И вначале ни кардиограмма, ни рентген или анализы никаких изменений не покажут.

Большинство не подозревает об этом и даже не знает, что сознание — это еще не вся психика, и даже не бóльшая ее часть. За пределами сознания находится огромный и мощный психический аппарат, деятельность которого в обычных условиях недоступна самонаблюдению. Именно в этой части психики накапливаются негативные переживания и неотреагированные эмоции, именно здесь продуцируются кошмарные сновидения и навязчивые мысли, которые не дают покоя ни днем, ни ночью, именно здесь психическое и соматическое (телесное) встречаются и переплетаются в самых немыслимых вариантах. Человек пытается справиться с этой болью души самостоятельно, но, как правило, безуспешно. Потому что здесь, как и в любой другой области, нужен специалист, причем самой высокой квалификации.

Людей, у которых нет проблем, не бывает. Поэтому в психотерапии периодически нуждаются все, и лучше не ждать, пока та или иная проблема приобретет характер непреодолимой, а душевная боль начнет трансформироваться в соматическое заболевание.

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ

На фоне полного здоровья у молодой девушки развивается стойкое нарушение деятельности желудка и кишечника. Довольно стройная и до этого, она теряет около 30 % веса. Терапевты и инфекционисты не находят ни причин, ни эффективных способов терапии. А проблема, которую пациентка не смогла «переварить», лежит не в соматической, а в психической сфере...

Вполне благополучный, непьющий и некурящий молодой человек впадает в депрессию, «вдруг» перестает контактировать с родителями, решает оставить университет. Родителям кажется, что он ненавидит их, и сам пациент, согласившись на приход к психоаналитику, первоначально высказывает те же мысли, а на самом деле оказывается, что это лишь реакция на снижение внимания родителей, которые посчитали, что ребенок уже достаточно взрослый, чтобы они могли заняться собой...

Жена подозревает мужа в неверности, одна ссора сменяет другую, семья находится на грани распада, и лишь ее приход к психотерапевту помог ей понять, что не муж, а она сама продуцирует недоверие, глубинные корни которого скрыты в ее родительской семье...

Очаровательная и прекрасно сложенная девушка страдает от убежденности в своей непривлекательности. Любые комплименты в свой адрес воспринимает как ложь или вежливость, сексуальные ласки — как не заслуженные «такой уродиной». Причина оказывается глубоко интимной...

Пациентка, страдающая депрессией, с весьма непростым анамнезом: жесткий психологический прессинг, отсутствие любви и постоянный негативизм со стороны матери. В процессе одной из сессий срывается на неукротимые рыдания с громким криком, как если бы она хотела быть услышанной кем-то, находящимся где-то очень далеко: «Вы — мерзавец! Вы никогда не любили меня! Вы всегда врете мне! Я вас ненавижу!». Аффект длится около 15 минут. После чего аналитик говорит: «Сейчас произошло что-то очень важное. Вы выразили очень много мощных чувств, которые, скорее всего, долго держали в себе, не позволяя им вырваться наружу. Вряд ли их мог вызывать я. Я не знаю, к кому они относятся, но вы — знаете». Пациентка тут же отвечает: «Конечно, знаю. К моей матери»…

Пациентка, соблазненная отцом, который теперь, по ее словам, пытается загладить свою вину, предоставляя дочери возможность учиться там, где она хочет, проводить время так, как она хочет, делает дорогие подарки (квартира, машина и т. д.). Девушка же бросает один вуз за другим, заводит «нехорошие» знакомства, имея квартиру, живет у подруги, машиной не пользуется. Только в процессе анализа пациентка понимает, почему она поступает именно так: «Если у меня все будет хорошо и я стану успешной, это будет значить, что я простила его за то, что этот подонок делал со мной в детстве. Ему станет легче или лучше, а я не позволю, чтобы ему стало легче». И лишь позднее приходит понимание, что захваченная чувством мести, она не имеет и не реализует своих желаний, фактически — не живет своей жизнью…

Муж пациентки относится к ней достаточно тепло и заботливо, но уже на протяжении нескольких лет отказывает ей в сексуальной близости под самыми различными предлогами (усталость, нездоровье, истощение, возможно — импотенция). Через некоторое время пациентка узнает о том, что у него есть любовница. В процессе сессий пациентка многократно рассказывает о навязчивой фантазии, как ее муж попадет в аварию, после которой он будет прикован к постели и, наконец, поймет, что ее любовь — это единственное ценное, что было в его жизни. Аналитик замечает: «Почему бы в ваших фантазиях не развестись с ним или дать, например, ему погибнуть в той же аварии?». Пациента тут же отвечает, что это никак не входит в ее планы: «Я хочу, чтобы он страдал, и долго». Высказывание терапевта о том, что, таким образом, она наказывает скорее себя, вначале встречается полным приятием: «Ну и пусть»…

Пациент на протяжении нескольких лет («перестроечного периода») вместе с другом детства создал солидный бизнес: от торговли с лотка до нескольких солидных магазинов. И на этом этапе друг «кинул» его, оставив практически ни с чем.

Обратился по поводу депрессии от понесенных моральных и материальных утрат. На протяжении нескольких лет на сессиях излагает планы все более и более изощренной мести — от поджога автомобиля бывшего друга до его физического устранения. На вопросы: «А что это даст?» — реагирует адекватно: «Ничего не даст. Только злобу вымещу, и пойду в тюрьму». Через несколько лет терапии пациент признает, что она была его единственной «отдушиной» и спасла его от параноидального стремления к мести и реализации катастрофических решений. Свой бизнес он также восстановил...

У молодого перспективного менеджера одного из банков не ладятся отношения с сотрудниками. В итоге — очередное и долгожданное повышение получает другой. К этому «мелкому» огорчению добавляются семейные неурядицы. Постепенно проблема краха всех межличностных отношений становится для него все более устрашающей... Но и как во всех других случаях — разрешимой.

Однако путь разрешению проблемы, как правило, не прост и не близок. И даже если для специалиста решение «лежит на поверхности», пациент должен сам прийти к нему, своим путем, в котором аналитик лишь помощник и проводник.

Типичные слова наших бывших пациентов: «Я впервые начал понимать себя»... «Что-то произошло с нами всеми, но, конечно, причина была во мне»... «Спасибо, что вы не испугались всей этой мерзости»... «Я впервые стал общаться с другими людьми без страха, а раньше даже продавцу в магазине боялся задать вопрос»... «Я считала

себя нравственным уродом, и это отравляло мне всю жизнь»... «Секс и грязь были для меня синонимами, но теперь это уже не вина моей матери, она лишь хотела оградить меня. И я больше не ненавижу ее»... «Я проработал мои комплексы, и сейчас примерно раз в десять стал успешнее — в работе, в жизни, в любви»...

ПЕРВЫЙ ШАГ

Люди нуждаются в психотерапии по разным причинам. Даже совершенно здоровые люди. Кто-то хочет разобраться в своих проблемах, своих отношениях, избавиться от сомнений или тяжелых воспоминаний. И просто друг или даже родной человек далеко не всегда способны помочь. А нередко — их самые искренние дружеские советы оказывают нам плохую услугу.

Обращение к специалисту — это первый шаг, который свидетельствует о реальном желании что-то изменить в себе, в своей жизни, в жизни своей семьи или в своих отношениях, в своей карьере, и этот шаг делает это желание более конкретным. Уже само обращение к специалисту говорит, с одной стороны, о степени выраженности ваших проблем, а с другой — об уровне вашей духовной зрелости. Психотерапия — это не для примитивных и толстокожих, они не испытывают в ней потребности, так как многие чувства, включая печаль и раскаяние, поиски смысла и потребность в понимании, им просто незнакомы. Поэтому ваш первый шаг всегда будет верно воспринят, и с первого визита вы можете рассчитывать на самое серьезное отношение, уважение и поддержку.

Эта брошюра написана для того, чтобы познакомить людей с особым видом психотерапии — психоанализом, уникальным терапевтическим подходом к людям и их переживаниям. Только приняв особые условия и преимущества такого подхода, а также специфические требования, которые он предъявляет, вы сами сможете решить, что психоанализ — это для вас.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Психоанализ возник на заре XX века благодаря таланту и усилиям известного венского психиатра и психолога Зигмунда Фрейда и был одновременно и революционным подходом к пониманию многих психических феноменов, объяснению природы человеческих чувств и переживаний, и терапевтическим методом, позволяющим помочь людям с самыми различными психологическими проблемами, начиная от проблем обыденной жизни и кончая глубокой психопатологией. Он помог понять, что так называемый сознательный взрослый, более или менее успешно действующий в «реальности», является только частью всей личности. Под его рациональным (логическим) всегда лежит бессознательное (алогичное), и Фрейд сумел показать, какое могучее влияние оказывают неосознаваемые мысли, чувства и скрываемые даже от самого себя желания и влечения на здоровье его пациентов.

Рациональное в каждом из нас подчинено принципу реальности. Оно, как правило, соответствует социальным эталонам поведения и всегда делает определенный шаг в определенном времени. Бессознательное почти всегда подчинено социально отвергаемому, но, тем не менее, властному принципу удовольствия; оно алогично, в нем нет причинно-следственных отношений, нет противоречий, нет времени. Наиболее ярким примером проявлений бессознательного являются наши сновидения, где мы почти всегда сталкиваемся с персонажами и событиями, в реальной жизни несовместимыми и даже несуществующими. Но, как вы сможете убедиться в процессе анализа, такая алогичность присутствует не только в сновидениях...

В процессе психоанализа бессознательное пациента становится доступным для самонаблюдения, осознается. Открывается и воспринимается глубинная сущность каждого из нас, в результате чего происходит исцеление, облегчение страданий и духовный рост.

ПОЧЕМУ ПСИХОАНАЛИЗ БЫЛ УНИЧТОЖЕН В РОССИИ

Уже в начале XX века психоанализ приобрел всемирную известность. По сути — это был первый научный метод в то время еще не существующей науки — психотерапии. С 1913 года он начинает успешно применяться в России. В 1922 году в России открывается Институт психоанализа. Но сам метод психоанализа, в центре которого исходно стояла личность, был категорически не совместим с марксизмом — красивой, но утопической теорией, в которой абсолютно не было места личности, а уж тем более — страдающей личности. Поэтому на протяжении многих десятилетий неврозы «избирательно» поражали лишь западные страны, а все мы еще недавно жили в бесполом обществе «товарищей», где из четырех основных сфер самореализации личности (труд, творчество, общение и секс) вторая и третья были существенно ограничены идеологией, а последняя, как социальная категория, фактически, запрещена, а следовательно, низведена до примитивного физиологического акта. Испытывать сексуальные проблемы, впрочем, как и проблемы общения (профессионального, бытового или внутрисемейного) — считалось неприличным. В 1924 году Институт психоанализа закрывается, из библиотек изымаются все труды Фрейда и его последователей — в российской медицинской и психологической практике больше нет места неврозам и, соответственно, психотерапии, а если точнее — нет места Личности.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

В конце XX века россияне получили некоторые представления о психоанализе. Но, как это ни парадоксально, знакомство с популярной теперь теорией психосексуального развития ребенка или с типичными символами психоанализа — кушеткой для пациента, откровенным разговором без каких бы то ни было ограничений, анализом сновидениями и свободными ассоциациями — не прибавило знаний о том, как работает психоанализ, или почему все больше людей избирают его в качестве предпочтительного метода психотерапии.

Даже если вы читали какие-то работы Фрейда, видели образы аналитиков в фильмах и слышали то, что рассказывали другие о своем собственном «анализе», вы все равно не знаете того, что в действительности происходит во время психоаналитических сессий, и никогда не поймете этого, не испытав. В психоанализе нет стандартных приемов. И все, что будет происходить, исходно обусловлено вашей индивидуальной историей, вашим личным опытом (в том числе трагическим), которые всегда уникальны и неповторимы.

В 1991 году в Санкт-Петербурге открылся первый в России Институт психоанализа, и лишь через 5 лет его существования начал функционировать его консультативный и терапевтический центр. Почему для этого понадобилось столько времени, вы поймете, прочитав эту брошюру.

ЧЕМ УНИКАЛЕН ПСИХОАНАЛИЗ?

Психоанализ отличается от других методов психотерапии, прежде всего, своей личностной ориентированностью или, говоря научным языком, — персоноцентричностью. Это значит, что психоаналитика очень мало интересует всегда гипотетический психиатрический диагноз или даже отдельные симптомы заболевания. В центре его внимания всегда будет ваша личность в целом — и «хорошая», и «плохая» ее составляющие. Нередко последняя составляющая чрезмерно переоценивается. И тогда частные проблемы, например мучительные сомнения или неизбывное чувство вины или стыда, фактически подчиняют себе личность. Психоанализ не ставит в качестве своей основой цели просто «убрать» тот или иной симптом, который, как свидетельствует практика, через некоторое время может проявиться вновь в том же или ином виде. Главная задача — установить психологическую природу симптома, выявить его источник и понять динамику его развития. Понять не для исследования, а для пациента. Самосознание и самопонимание — вот два самых важных ключа к изменению своих психологических установок, к преодолению тревоги и страха, к

формированию адекватных стереотипов мышления и поведения.

Однако, так же как без зеркала мы не можем увидеть некоторые части своего тела (например, нос, уши, заглянуть себе глаза), так и без аналитика, на которого мы проецируем наши эмоции и психические образы, нам не дано разглядеть глубинные пласты нашей памяти, обратиться к сущности наших тайных чувств и переживаний.

Любая личность детерминирована своей историей. В этой истории могут быть очень яркие и светлые, но нередко — одновременно — и темные, и даже мрачные страницы. В силу своего образования и практики психоаналитики знают, что о многом из своей истории вы вообще никогда и ни с кем не говорили, а если говорили, то скорее всего вы еще никогда не были выслушаны до конца или сами предпочли рассказать далеко не все. Что-то в вашей индивидуальной истории может быть настолько неприемлемым, что даже вы сами не хотите помнить об этом. Мы поможем вам вспомнить то, что, образно говоря, «и помнить невозможно, и забыть нельзя». Мы очистим эти воспоминания от нагара неестественности, и вы сами почувствуете, насколько краски мира стали ярче, а воздух чище и прозрачнее.

ЛЕЧЕНИЕ РАЗГОВОРОМ

Психоанализ нередко называют «лечением разговором», потому что основное содержание регулярных встреч с аналитиком — это именно беседа о всех ваших чувствах, поступках, мечтах, фантазиях, сновидениях и переживаниях. Но это особый вид беседы, к ведению которой аналитик (то есть специалист, уже имеющий высшее психологическое или медицинское образование) дополнительно готовится как минимум 5–6 лет. Этот особый вид беседы предполагает отсутствие любых культуральных и социальных ограничений — здесь вообще нет запретных тем и слов. И одновременно все это сопровождается самой деликатной и практически обоснованной психологической интерпретацией. Большинство людей никогда не имели опыта таких отношений. Поэтому многие специалисты подчеркивают, что сам опыт взаимоотношений между аналитиком и пациентом играет особую роль в формировании зрелой личности.

Во время анализа можно и нужно говорить обо всем: о своих текущих проблемах и заботах, о работе, о взаимоотношениях с другими, о своих чувствах, о детстве, о своих родителях, своих

мечтах и фантазиях (даже если они кажутся вам извращенными или преступными), о юношеских годах или о том, что именно в данный момент кажется наиболее важным. Помощь аналитика в процессе этой в некотором смысле односторонней беседы, так как говорит в основном пациент, позволяет последнему узнать гораздо больше об источниках своих проблем и о том, как изменить свою жизнь к лучшему. Рассказывая о себе и не будучи при этом никак ограниченными во времени, вы научитесь не только слушать, но и понимать себя. При этом (с помощью специалиста) вы очень скоро убедитесь, что мысль и речь подчиняются разным законам.

Вопреки вашим ожиданиям, психоаналитик не будет осуждать вас, давать советы, поощрять или отпускать грехи. Чаще всего он будет вообще далек от каких-либо оценочных суждений. Его задача принципиально иная — помочь вам понять себя, постепенно избавляясь от социальных штампов мышления, мучительных заблуждений, внутренней цензуры и (нередко — не совсем адекватной) самокритики. Вы как бы заново учитесь говорить все, что вам приходит в голову. И именно эта ничем не сдерживаемая и никем не ограничиваемая спонтанная речь, иногда характеризуемая как «свободные ассоциации», является одной из основ успешного анализа. В отличие от других специалистов в сфере здоровья, психоаналитик редко спрашивает: «Как вы себя чувствуете?» Гораздо чаще он будет обращаться к вам с вопросом, которые люди редко задают другим: «Что вы чувствуете?»

Михаил Решетников

У всех нас есть множество «каналов» для поступления информации (слуховой, зрительной, тактильной, обонятельной и т. д.), которая, как было установлено наукой, никуда не исчезает и не забывается. При некоторых обстоятельствах накопление негативной информации становится запредельным, и психика не может самостоятельно справиться с этим грузом отрицательных эмоций и переживаний. Для большинства людей существует лишь один способ отторжения этих мучительных чувств и воспоминаний — с помощью речи. И здесь требуется человек, специально подготовленный к тому, чтобы слушать вас столько, сколько будет нужно, и избавить вас от этого груза прошлого и пережитого. Психоаналитики — как раз такие специалисты.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Связь психических травм и всего, что касается психических и соматических расстройств, пока мало осмыслена даже в профессиональных кругах. Тем не менее связь заболеваний и функциональных нарушений внутренних органов с психическими травмами уже ни у кого не вызывает сомнений. Любая психическая травма сопровождается той или иной психической реакцией, запускающей энергетические процессы в нервной системе и в органах тела, в основе которых лежит потребность отреагирования. Поясним это на простом примере: если человека ударили, он, чтобы снизить возбуждение, в примитивном варианте, нанесет ответный удар, и это принесет ему некоторое облегчение. Но реакция может быть и иной, особенно если нанести ответный удар некому или невозможно — в силу ограничений, налагаемых культурой, или, например, при несправедливом окрике начальника или обидном упреке родителей, при стихийном бедствии или в случае захвата в заложники. И тогда ответной реакцией может быть обида, плач, чувство унижения, стыда или бессильной ярости и т. д. Но энергетическая реакция запускается всегда, и чем интенсивнее

психическая травма (точнее — индивидуальная реакция на нее), тем сильнее ответное внешнее действие или внутреннее переживание (то есть «сумма возбуждений» в психике).

В тех случаях, когда эта энергетическая реакция не может быть отреагирована (в том числе — хотя бы словесно), начинают функционировать защитные механизмы, которые трансформируют эту энергию, как говорят в психоанализе, — в «нечто соматическое». То есть психическое возбуждение смещается из психики в телесную сферу, и происходит преобразование «психической энергии» в «нервную энергию» или — «энергию иннервации органов или тканей». Но при этом — необычной иннервации (не такой, как всегда, можно сказать — «искаженного типа», «залповой» и чрезвычайно мощной). Этот энергетический импульс может реализоваться в самых различных телесных проявлениях, то есть — временных, преходящих или длительных нарушениях деятельности внутренних органов. Именно этим объясняются случаи того или иного внезапного заболевания или даже инфаркта и инсульта у достаточно молодых людей, которые раньше вообще ничем не болели.

Для симптомов таких внезапных заболеваний характерно символическое значение, что находит свое многократное подтверждение в аналитической практике. Унижение или обида, которые человек не смог «проглотить», может вызывать нарушения именно в сфере «глотания» (в самом широком диапазоне — от беспрерывного «заедания» травмы до отказа от пищи); то, что другой не смог

«переварить», проявится в симптомах со стороны желудочно-кишечного тракта; принятое «близко к сердцу» будет иметь ту же локализацию; сексуальная неудовлетворенность, так же как и сексуальное насилие или сексуальное пренебрежение будет, проецироваться в гениталии; а «непосильная психическая ноша» скажется на состоянии позвоночника. Думаю, что последний вариант (в его ситуационной форме) многим приходилось наблюдать и в повседневной жизни, когда печаль, тоска или тяжелая утрата тут же «сгибают» человека.

При обследовании у врачей общей практики у таких пациентов обычно ничего не находят — все анализы, рентгены и т. д. оказываются в норме... Постепенно все большее число коллег в этих случаях совершенно справедливо рекомендуют пациентам обратиться к психотерапевтам.

ПРОЦЕДУРА АНАЛИЗА

Обычно при анализе пациент лежит на кушетке, а аналитик сидит у изголовья позади него. Отсутствие контакта «глаза в глаза» способствует тому, что человек может чувствовать себя более свободно и говорить более спонтанно; и, таким образом, он теснее соприкасается со своими глубинными чувствами и мыслями. Разумеется, все, о чем говорится на приеме у аналитика, хранится в строжайшей тайне. И даже в записях, которые ведет аналитик, вы будете иметь какое-то другое имя. Психоаналитик никогда не будет требовать от вас заключения из диспансера или больницы, потому что ему не важен диагноз. Он никогда не будет встречаться с вашими родными, а если они позвонят, он обязательно сообщит вам об этом и обсудит с вами то, что вы бы хотели донести до их сведения через своего терапевта. Его пациентом являетесь только вы, и он всегда будет действовать только в ваших интересах. Он никогда не поинтересуется вашим местом работы и никогда не будет наводить о вас справки. Ему это не нужно. Для него важны только вы, как Личность. Он никогда не скажет вам, что занят, и не может встретиться с вами в назначенное время, потому что самое главное в его профессии — именно встречаться с вами и помогать вам столько, сколько будет нужно.

Психоанализ — это безопасный способ вскрыть глубинную суть психических проблем, как бы болезненна она ни была, и принять эту — только для вас очевидную — истину. Он дает вам уникальную возможность заново пережить вашу личную историю, по-новому взглянуть на нее и найти связь между своим прошлым и конфликтами в настоящем, одновременно предотвращая их в будущем. Установление этой связи позволит по-новому взглянуть на любую сложную ситуацию и поможет вам измениться. Фактически, психоанализ — это не прививка от какой-то конкретной «инфекции», а выработка иммунитета ко многим. Психоанализ — это одновременно и терапевтический, и обучающий процесс. Даже если в вашем прошлом есть нечто, пугающее вас, встретившись с ним, вы больше не будете одиноки, и оно перестанет быть страшным.

ВСЕГДА ЛИ АНАЛИЗ ПРОВОДИТСЯ ОДИН НА ОДИН?

Нет, не всегда. В последние годы активно развивается метод группового анализа, когда один аналитик (обычно в этом случае называемый дирижером) работает одновременно с группой из 7–10 человек. По мере установления доверия между членами группы, формируется специфическое (терапевтическое) сообщество людей, стремящихся понять и принять друг друга, развивается способность слушать другого и уверенность, что каждый будет услышан. Одновременно усваиваются рациональные стереотипы межличностных отношений, задаваемые дирижером нормативы общения и преодолеваются психопатологические комплексы.

ПОДГОТОВКА АНАЛИТИКА

Перед тем как начать терапевтическую или консультативную деятельность, психоаналитик — в дополнение ко всем другим видам теоретической и практической подготовки — проходит собственный анализ, чтобы проработать свои проблемы и не привносить их в работу с пациентом, а также познакомиться с теми чувствами, которые будут испытывать его будущие клиенты.

Аналитиками считаются только те, кто, уже имея высшее образование, прошли как минимум 4-летний курс теоретического обучения, имеют диплом одного из институтов психоанализа и специальный сертификат профессионального признания, выданный одним из уважаемых психотерапевтических сообществ, как правило, европейского или мирового уровня. При получении такого сертификата будущий аналитик подписывает этический кодекс, тем самым гарантируя строгую конфиденциальность и обязательство ни при каких условиях не злоупотреблять пациентом. Нарушение этого кодекса влечет лишение профессионального статуса, и любой пациент в подобной ситуации может обратиться к профессиональному сообществу.

Важность такой подготовки трудно переоценить. Обычно она продолжается, с учетом персонального анализа будущего аналитика, по меньшей мере 6 лет. К началу своей работы с пациентами аналитики уже достаточно зрелы, опытны и хорошо профессионально подготовлены. Нередко бывшие пациенты сами становятся потом аналитиками, так как эта специальность предполагает не только богатый жизненный, но и богатый эмоциональный опыт, включая негативный эмоциональный опыт.

Психоаналитики могут быть врачами, но могут и не быть ими. До 1945 года большинство аналитиков во всем мире получало сначала медицинскую, а затем психоаналитическую подготовку. Сегодня большинство аналитиков, по их первому образованию, — педагоги, психологи или социальные работники, другие приходят в психоанализ из самых разных профессий.

Информацию о психоаналитиках, аккредитованных в международных сообществах, требования к их подготовке и этическим принципам работы рекомендуется искать не в газетах, а на сайтах признанных профессиональных организаций.

КОМУ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ ПСИХОАНАЛИЗ?

Существует стереотипное представление о том, кто именно обращается к психоаналитику. Считается, что это преимущественно люди из среднего класса или более состоятельной части общества, как правило, достаточно интеллектуально развитые. И преимущественно это так, хотя это представление постепенно меняется. В действительности психоанализ может быть полезен мужчинам и женщинам, детям и подросткам, принадлежащим к самым различным социальным группам. Некоторые аналитики выделяют особые психологические черты, способствующие аналитическому процессу, в частности: способность к рефлексии (самонаблюдению); желание понять свое прошлое; установка на разрешение тех или иных проблем; интерес к смыслу жизни; способность обращаться к самым неприятным и болезненным переживаниям; умение наблюдать; чувство юмора; желание стать более счастливым и более успешным. Чаще всего ни у кого нет всех этих черт одновременно. Но практически у всех, кто обращается к аналитику, есть желание узнать и лучше понять себя и других людей, потребность измениться или изменить что-либо в своей жизни.

РЕШЕНИЕ ОБ АНАЛИЗЕ

Когда люди размышляют, начать ли им психоанализ, они обычно и по легко понятным причинам хотят знать: сколько? Сколько потребуется времени и денег и сколько неприятных чувств придется пережить. Здесь даются некоторые ответы, которые помогут решить, подходит ли вам психоанализ.

ВРЕМЯ

Психоанализ никогда не ограничивается конкретным временем или курсом лечения. Все определяется тем, сколько усилий потребуется, чтобы заново исследовать все сложные (а точнее — осложненные) пласты ваших чувств, разобраться во всех неповторимых нюансах вашей индивидуальной истории, и уже затем определить реальные причины тех или иных личностных или межличностных проблем, а также сформировать адекватные стереотипы их разрешения. В одних случаях анализ может длиться несколько месяцев и даже лет, в других — несколько недель. Но вы всегда должны знать, что продолжительность анализа вы определяете самостоятельно. И когда

вы почувствуете, что достигли того, чего хотели, или решили те вопросы, которые сами перед собой ставили, вы всегда сможете определить с вашим аналитиком дату окончания анализа.

Длительность психоанализа никогда не бывает предсказуемой. Вы можете обнаружить «побочные» проблемы большой важности или препятствия, которые замедлят ваше продвижение вперед. В некоторых случаях вам придется остановиться или даже отступить. Но это всегда будет вашим решением.

Психоанализ требует систематичности. Он наиболее эффективен при двух-трех сессиях в неделю, каждая из которых занимает по 45–50 минут. Такая частота встреч способствует наиболее успешной работе. Как правило, психоаналитик принимает каждый день несколько пациентов, каждый из которых имеет четко определенное для него время встречи, например, 18.00–18.45; 19.00–19.45. Поэтому вам придется приспособиться к ограничениям, связанным с этим — не опаздывать и научиться завершать вашу очередную сессию к определенному моменту, как бы вам ни хотелось продлить ее.

СТОИМОСТЬ

Психоанализ требует вложений не только времени, но и денег. Стоимость одной психоаналитической сессии не превышает стоимости одного часа работы при других видах психотерапии, но психоанализ — это, как правило, более продолжи-

тельная «процедура», что естественно предполагает необходимость планирования вашего бюджета. Чтобы сделать психоанализ более доступным и предоставить возможность убедиться в его эффективности как можно большему количеству людей, специалисты всегда учитывают реальные возможности их пациентов, определяя стоимость его в каждом конкретном случае индивидуально и в достаточно широком диапазоне.

Обычно пациент быстро убеждается, что его затраты не так уж велики; более того, оказывается, он тратил гораздо бóльшие деньги на бегство от проблем или на попытки решить их с помощью других малопродуктивных способов. Минимальный контракт с аналитиком предполагает не менее 5 сессий. Психоаналитическое консультирование может состоять из 1–3 сессий.

При решении вопросов оплаты, вы должны помнить, что ваш психоаналитик занимается вашими проблемами не в качестве некоего совместительства или хобби — он давно и надолго избрал эту профессию, прошел достаточно длительную и трудоемкую подготовку, является высококвалифицированным специалистом — и не имеет других источников дохода, кроме оплаты его психотерапевтической работы. В том, что это действительно работа, вы очень скоро убедитесь сами, и не припоминается пациентов, которые считали бы ее легкой. Большинству специалистов не раз приходилось слышать от пациентов сочувственное: «Как вы это все выдерживаете?»

СТРЕСС

Практически все пациенты во время анализа отмечают, что такое глубокое проникновение в прошлую и настоящую жизнь беспокоит их, иногда заставляет грустить, тревожиться или даже раздражаться во время сессии или после нее. Нас не испугают вспышки вашего раздражения, мы умеем принимать и понимать их.

Некоторые боятся вновь оказаться в плену мучительных воспоминаний и чувств, которые когда-то надолго вывели их из строя, не понимая, что фактически они никогда еще не были свободны от них.

Иногда эти страхи более просты: «Я боюсь, что заплачу и не смогу остановиться»... Ничто не дается просто, и восстановление нормального психического и социального функционирования не может быть получено в качестве подарка некоего мага или целителя. Здесь всегда требуется работа над собой и объединение своих усилий с опытом и навыками специалиста. При психоанализе освобождение подавленных чувств составляет одну их важнейших частей терапевтического процесса. Но вы никогда не будете при этом одни и никогда не останетесь один на один с вашими страхами или печальными мыслями. Задача вашего аналитика — помочь вам преодолеть и первое и второе.

ДОСТИЖЕНИЯ АНАЛИЗА

Как полагает подавляющее большинство тех, кто обратился к аналитику и прошел анализ, требуемые при этом затраты времени и денег, а также тяжелые переживания всегда окупаются достигнутыми успехами.

Уже в процессе анализа люди обычно отмечают, что их взаимоотношения с другими и профессиональная деятельность становятся более адекватными, устойчивыми и успешными. Лучше понимая себя и тех, с кем они сталкиваются, люди становятся свободнее. Находя выход из внешних и внутренних конфликтов, они могут с большей энергией, чем прежде, делать то, что они действительно хотят, а не то, к чему их принуждают обстоятельства. Они тратят меньше времени и сил для разрешения как самых простых вопросов, так и самых сложных ситуаций, и в результате каждый их день становится более наполненным, а ощущения от прожитого дня — более полными и комфортными. Как правило, они становятся более эффективными и в материальном, и в семейном, и в социальном плане. Приходят новые успехи в работе, в творчестве и карьере.

Завершившие анализ обычно особо подчеркивают, что сложившиеся при этом доверительные отношения с аналитиком оказывают специфическое влияние на все их общественные, профессиональные и семейные связи. Отмечают, что все их чувства стали ровнее и стабильнее.

Цель психоанализа — избавиться от мучительных переживаний прошлого, помочь вам обогатить вашу жизнь, научить вас получать удовлетворение от взаимоотношений с другими людьми, разрешить болезненные проблемы и конфликты и сделать вашу жизнь более целостной и более радостной, а вашу личность — более открытой и привлекательной.