

Лекция № 5. Психодинамическое психотерапия (часть 2).

Понятие о психоаналитическом сеттинге.

Говоря о практике психоанализа необходимо отметить 2 очень важных его аспекта – психоаналитический сеттинг и особый характер психотерапевтических отношений

Под психоаналитическим «сеттингом» обычно понимается обоюдный договор между психотерапевтом и клиентом, оговаривающий место, время и частоту встреч, размер и условия оплаты, длительность сессии, а также этические и технические правила поведения обеих сторон.

Это своеобразные защитные рамки психотерапии - очень важный аспект психоаналитического лечения, который обычно понимается в широком и узком смысле.

В широком смысле сеттинг – это структурная предпосылка и основа лечения, предполагающая договоренность о времени, оплате, частоте сессий, осведомленность о правилах поведения пациента и аналитика.

В узком смысле, сеттинг имеет динамическое значение, отражая динамику и развитие межличностных отношений психоаналитика и пациента. Это особое метафорическое пространство, в котором могут разыгрываться психические конфликты между разными структурами психики. Сеттинг позволяет структурировать пространство отношений, предоставляет сцену для обнаружения всего многообразия нашей психической жизни. В этом отношении важнейшая функция сеттинга – обеспечить оптимальные условия проявления переноса, но также, и возможный материал для переноса. Оптимальный сеттинг – это такой, в котором возможно наиболее полное развитие аналитического измерения отношений, он создается вновь и вновь на каждой сессии.

Виды психотерапевтических отношений в психоанализе

Психотерапевтические отношения – важнейший терапевтический фактор любого психотерапевтического направления, но в психодинамической психотерапии он играют особую роль.

Классический психоанализ характеризуется преимущественно директивным, даже авторитарным, стилем отношений с клиентом, а в самом процессе психотерапии выделяют два типа отношений — рабочий альянс и перенос.

Рабочий альянс — это достаточно рациональные отношения между аналитиком и клиентом, позволяющие сотрудничать в аналитической ситуации. Реальная основа рабочего альянса формируется мотивацией пациента преодолеть свою болезнь, свое ощущение беспомощности, его сознательной и рациональной готовностью к кооперации, и его способностью

следовать инсайтам и инструкциям аналитика. Действительный альянс формируется, в сущности, между разумным Эго пациента и анализирующим Эго аналитика.

Другим видом отношений в психоанализе является перенос (трансфер). Если рабочий альянс помогает процессу совместного делания аналитической работы, то перенос является ее важнейшей содержательной частью.

Перенос можно определить как ситуацию, когда клиент оценивает психолога как самого значительного человека в его жизни, следствием чего является искаженное восприятие психолога клиентом. В реакциях переноса пациент выражает чувства по отношению к терапевту, которые вызваны не им самим, а являются актуализацией прошлых отношений пациента со значимыми другими. Хотя смещение, импульсы, чувства и защиты направлены на других людей из прошлого, в терапевтической ситуации анализа они перемещаются на аналитика. По преобладающим в переносе эмоциям со времен Фрейда различают позитивный, эротизированный перенос и негативный, с преобладанием агрессивно-деструктивных влечений и аффектов, хотя в добавление к ним стоит учитывать более сложные смешанные, амбивалентные, или чередующиеся, паттерны переноса. По наблюдениям Фрейда, позитивный перенос возникает скорее у разнополых пар пациент-аналитик; негативный - у однополых. Очевидно, что подобная классификация является упрощенной, тем не менее она общепринята. Обычно яркими признаками переноса считают несоразмерность испытываемых чувств, неадекватность аналитической ситуации, их чрезмерную интенсивность, сходство с чувствами, испытанными в прошлом (как правило, фрустрированными)..

Классический психоаналитик сохраняет позицию объективного наблюдателя, являясь исключительно субъектом профессиональной деятельности, а реальная личность психоаналитика представлена лишь его опытом и мастерством. Он должен быть молчаливым, уклончивым и нереагирующим, чтобы обеспечить «чистый экран», на который клиент мог бы «проецировать» свой перенос. Сам клиент выступает как объект манипуляций, как больной, которого, по словам З. Фрейда, необходимо вылечить, «не отвлекаясь особо на кровь, крики и страдания».

Современные аналитики гораздо менее консервативны во взглядах на профессиональные отношения. Например, гуманистически-ориентированный психоаналитик Х. Кохут советовал психотерапевтам придерживаться принимающей позиции и воздерживаться от преждевременных фрустрирующих интерпретаций. Существует большое количество аналитических работ, описывающих роль поддерживающей терапии в помощи клиенту в борьбе с его одиночеством, страхом, беспомощностью.

К. Юнг в противовес пассивной фрейдовской проекции ввел понятие активной проекции, или эмпатии, подразумевая под ней ситуацию, когда один человек сознательно и активно внедряется во внутренний мир другого.

В отличие от З. Фрейда и современных психоаналитиков, К. Юнг предпочитал в процессе анализа иметь дело с реальными человеческими отношениями, а не с переносом и его интерпретацией (М. Якоби). Он старался избегать опоры на теорию и специфические техники, поскольку, по его мнению, это может сделать анализ механическим и ослабить контакт между психологом и клиентом. Целью психологической помощи, согласно К. Юнгу, является работа с индивидуумом в целом, установление с ним подлинных отношений, а не попытка «чинить части его души, как карбюратор в автомобильном моторе».

Классический психоанализ и его модификации.

Характер психотерапевтических отношений – не единственная модификация классического анализа, который внес Юнг, основатель «Аналитической психологии», как, впрочем, и другие ученики и последователи Фрейда. Многие из них создали свои собственные технологии психотерапевтической работы, существенно отличающиеся от подхода основателя психоанализа. Однако, «генетически» они, так или иначе, связаны с фрейдовским психоанализом (даже если они строились на критическом к нему отношении, по принципу «от обратного»), что собственно и является одним из критериев их принадлежности к психодинамическому направлению в целом.

Логичных оснований для подобных модификаций оказалось достаточно. Спорность, спекулятивность определенных утверждений Фрейда, противоречия в его позиции, которые он и сам отмечал в процессе развития психоанализа, недостаточная удовлетворенность результатами и известной «тяжеловесностью» процедуры (временной, финансовой) и т.д. давали достаточно поводов для дальнейшего развития и модификаций классического психоаналитического подхода вопреки жесткому сопротивлению его автора. Тем не менее, прогресс в отношении психодинамического направления налицо. Оно представлено достаточно большим количеством подходов, в том числе, такой есть и в России (Личностно-ориентированная психотерапия).

Но прежде чем перейти к их рассмотрению можно сделать некоторые обобщающие комментарии относительно классического психоанализа и его месте в современной психодинамической терапии.

Несмотря на то, что классический психоанализ (в первоначальном виде) в настоящее время используется не очень часто, имя его основателя, его личность, его труды являются одними из самых авторитетных даже на сегодняшнем психотерапевтическом «небосклоне».

Именно с созданием З. Фрейдом психоанализа и всего психодинамического направления связывают начало научного развития психотерапии (ПТ). Именно в рамках психоанализа сформировалась психотерапия, как отдельный вид профессиональной деятельности, а основные его положения прочно проникли в культуру и образ жизни

современного общества. Одним словом вклад Фрейда в развитие ПТ, при всей полярности и неоднозначности отношений к нему переоценить трудно. Однако, необходимо иметь в виду, что такая вероятность тоже существует.

Психотерапевты часто цитируют Фрейда, также как физики Ньютона, как классика и гениального первооткрывателя. Но, к сожалению, очень часто даже в серьезной литературе Фрейду приписывается роль первооткрывателя чуть ли не всех основных понятий современной психотерапии: бессознательного, сексуальности, ранних детских переживаний и т.п. Однако это не совсем так. Психоанализу Фрейда предшествовало достаточное количество публикаций о влиянии на психику человека и его бессознательного и подавленной сексуальности и даже детской сексуальности (начиная с трех лет). Таким образом теории Фрейда рождались не на пустом месте, а были предуготовлены всем ходом предшествующего развития человеческой мысли и практики..

Заслуга и значение Фрейда состоят в том, что он смог объединить разрозненные работы в самостоятельное научное направление, которому он нашел и теоретическое обоснование и экспериментальное подтверждение.

Немаловажным в этом плане, вероятно, является наличие явного литературного таланта (чему есть документальные подтверждения), несомненно выдающегося интеллекта, а так же энциклопедической эрудиции автора психоанализа. Многие цитаты и блестящие афоризмы Фрейда прочно вошли не только в повседневный обиход профессионалов, но и в самые разнообразные проявления культуры и искусства 20 века.

Многое из того, что предложил Фрейд, используется психотерапевтами в рамках иных теоретических подходов, например, систематическое исследование связи между историей жизни пациента и его актуальными проблемами; акцентирование мыслей и эмоций во время лечения; использование в терапевтических целях отношения между пациентом и терапевтом.

Говоря о психоанализе, нельзя не отметить парадоксальную картину в отношении к данной теории со стороны разных категорий и отдельных представителей профессионального и около профессионального сообщества, которое вот уже больше 100 лет характеризуется крайней противоречивостью - от восторженного признания до обвинения в полной абсурдности. Вероятно, тут можно выделить три существенных момента.

Первый. Чтобы сделать правильный собственный вывод относительно психоанализа необходимо читать труды самого Фрейда, а не его «пересказчиков», т.к. в противном случае неизбежно теряется цельность, контекст восприятия, выхолащивается «душа» его трудов. Лучше самого Фрейда никто не описал предмет его исследований .

Второй. Создание теории шло от непосредственной практики (клиники), а не является отвлеченным умозрительным конструктом или плодом «болезненной фантазии» автора, как утверждали некоторые критики.

Третий. Процесс создания теории и практики психоанализа не был однократным актом, а развивался и модифицировался на протяжении всей жизни его создателя. При этом, то что не находило подтверждения в реальной практике жестко отметалось самим автором, а новые феномены учитывались и обобщались в виде новых теоретических положений и практических приемов.

Говоря о модификации психоаналитической теории и практики со стороны самого автора метода можно отметить три исторически обусловленных этапов в их развитии, последовательно сменивших друг друга.

История психоанализа как техники психотерапии

На первом этапе, когда аналитический метод совпадал с катартическим методом И. Брейера, было обнаружено терапевтическое воздействие воспоминаний о травмирующей ситуации. Пациент, находящийся в состоянии гипноза, вспоминал исходное конфликтное переживание, породившее тот или иной симптом. При полноценном эмоциональном отреагировании ситуации симптом исчезал. Гипноз в этом случае использовался не для внушения, а для исследования забытых травмирующих переживаний и их перевода в сознание. Отреагирование при этом происходило в состоянии бодрствования.

На втором этапе центральное место заняла техника свободных ассоциаций, в ходе которой пациента призывали сообщить все, что приходит ему в голову, без какой-либо цензуры. С отходом от гипноза психоаналитическая техника приобрела вид беседы между бодрствующими людьми, один из которых рассказывает, жалуется, признается, другой наблюдает, слушает, управляет ходом мысли и дает объяснения. Задачей психоаналитика на данном этапе становилась расшифровка явных сознательных феноменов для прояснения скрытого за ними содержания, отреагирование отошло на задний план.

На третьем этапе основными процедурами стали анализ сопротивления и переноса. Симптомы и различные патологические явления у пациента, как и вообще все психические действия, имеют весьма сложную природу, причем составляющие их элементы — это в конечном счете побуждения и влечения. Однако пациент ничего об этом не знает. Психоаналитик учит пациента понимать сложный состав психических образований, приводя симптомы к лежащим в их основе побуждениям и влечениям и показывая больному в его симптомах ранее непризнанные им мотивы и влечения, подобно тому как химик выделяет основное вещество из состава соли, в которой он, будучи соединен с другими веществами, становится неузнаваемым. Он также показывает больному, что тот не вполне осознает мотивы патологических явлений, что их породили влечения, оставшиеся ему неизвестными.

Научные подтверждения психоанализа

Многие понятия психоанализа З. Фрейда подвергались экспериментальной проверке еще в 30-е и 40-е годы, правда, с сомнительным результатом. В последние годы был проведен ряд более надежных исследований. Научная достоверность полученных Фрейдом выводов проверялась на основе анализа около двух тысяч случаев из психиатрии, психологии, антропологии и ряда других дисциплин

Итоги таковы: часть базовых понятий психоанализа — такие, как ид, эго, супер-эго, стремление к смерти, либидо и тревога, — выдержали испытание средствами науки. В тоже время часть понятий не получила научного подтверждения.

Приведем ряд положений, которые, как показывает анализ публикаций, выдержали научную проверку:

- 1) некоторые характеристики орального и анального типа личности
- 2) некоторые причинные факторы гомосексуальности;
- 3) представление о том, что сновидения приводят к снятию психического напряжения;
- 4) некоторые аспекты эдипова комплекса у мальчиков (чувство соперничества по отношению к отцу, сексуальные фантазии по поводу матери и страх кастрации).

Есть, однако, ряд положений, которые не получили научную поддержку:

- 1) что в сновидениях в символической форме удовлетворяются ранее подавленные намерения и желания;
- 2) что под влиянием эдипова комплекса мальчики идентифицируют себя с отцом и усваивают его нормы супер-эго под влиянием страха;
- 3) что женщины имеют заниженную по сравнению с мужчинами оценку собственного тела, что у них менее развиты стандарты супер-эго и что им сложнее обрести чувство идентичности.
- 4) что личность в основном формируется к пяти годам и потом меняется мало. Личность человека развивается на протяжении всей его жизни и может подвергаться весьма драматичным преобразованиям после пятилетнего возраста.

Ведущая роль инстинктов в личностном развитии также имеет уязвимость в доказательствах.

Как уже указывалось выше, определенные положения психоанализа вызывали сомнения или несогласие у специалистов с самого начала его появления, что привело к его многочисленным модификациям, что в целом несколько не умаляет его роли и значения для психотерапевтической науки и практики.

Разновидности психоанализа.

Классический фрейдовский психоанализ сейчас не так популярен, как когда-то. Частично это связано с тем, что теория личности Фрейда, основанная на инстинктах, устарела, частично же с тем, что психоанализ дорог и требует много времени. Больше всего подвергалась критике идея Фрейда о том, что все симптомы являются реакцией на конфликт, вызванный фрустрацией инфантильных сексуальных импульсов.

Появилось много разновидностей психодинамических теорий личности и лечения эмоциональных нарушений. Некоторые из этих разновидностей в меньшей степени, чем фрейдизм, фокусированы на «ид», бессознательном и прошлом. Они уделяют больше внимания актуальным проблемам и тому, как можно использовать «силу эго» для их решения. В этих терапиях клиентам помогают осознать не «эдипов комплекс», а то, как глубинные чувства тревоги, неуверенности и неполноценности приводят к эмоциональным нарушениям и проблемам в отношениях с другими.

Сюда входит прежде всего индивидуальная психология Альфреда Адлера (1927), который подчеркивал роль врожденных социальных побуждений в формировании личности. Адлер предположил, что каждый человек рождается в беспомощном, зависимом состоянии, которое создает чувство неполноценности. Это негативное чувство, соединенное с природным желанием стать «оперившимся» членом общества, является стимулом для развития личности. Адлер объяснял этот процесс как стремление к превосходству, под которым понимал стремление к самоосуществлению, а не только желание быть лучше других. Если чувства неполноценности очень сильны, то они приводят к компенсации, даже гиперкомпенсации неполноценности — к «комплексу неполноценности». Невроз развивается в том случае, если человек терпит неудачу при преодолении комплекса неполноценности; невроз позволяет пациенту сохранить чувство собственного достоинства, относя свою слабость за счет болезни.

Другой разновидностью психоанализа является эгопсихология (Анна Фрейд, 1946, Хартман, 1958, Клейн, 1960). Эгопсихологи рассматривали «эго» не просто как посредника в конфликтах между «ид», «суперэго» и средой, а как творческую, адаптивную силу. «Эго» ответственно за развитие языка, восприятие, внимание, планирование, обучение и другие психологические функции.

Теоретики неопрейдизма, такие, как Карен Хорни (1937), Эрих Фромм (1941), Гарри Салливан (1953), следовали путем Адлера, сосредоточившись на изучении того, как социальная среда участвует в формировании личности. Они считали, что наиболее значимым для формирования личности является удовлетворение социальных потребностей — потребностей в защищенности, безопасности, в признании (принятии). Когда эти потребности не удовлетворяются, люди испытывают сильный дискомфорт и стремятся решить проблему, используя других людей, получив от них то, в чем они нуждаются.

Стратегии, используемые для этого, — стремление к превосходству над другими или, напротив, чрезмерная зависимость от других — формируют личность. Салливен придавал столь большое значение межличностным отношениям, что определил личность как «паттерн интерперсонального поведения индивида».

В современном психодинамическом подходе линию неопрейдистов продолжают теоретики объектных отношений, такие, как Мелани Клейн (1975), Отто Кернберг (1976), Гейнц Кохут (1984).

Теории объектных отношений подчеркивают важность для личностного развития очень ранних отношений между детьми и их объектами любви, обычно матерью и первичными фигурами, обеспечивающими ребенку уход. Особенно критическим в жизни человека является то, как первичные фигуры обеспечивают поддержку, защиту, принятие и одобрение или, другими словами, удовлетворяют физические и психологические потребности ребенка. Природа этих объектных отношений имеет важный импульс для развития личности. В своем развитии здоровая личность проходит путь от надежной ранней привязанности к матери или ее заместителям через постепенное отдаление от объекта привязанности к способности строить отношения с другими людьми как независимый индивид. Нарушенные объектные отношения могут создавать проблемы, которые вмешиваются в процессы личностного развития и приводят к неадекватной самооценке, трудностям в межличностных отношениях или более серьезным психическим расстройствам.