

1 Лечение психики в движении

Ключевые понятия

Психодинамика — *разум в движении*.

Психодинамическая система координат постулирует, что динамические (движущиеся) элементы бессознательного влияют на сознательные мысли, чувства и поведение.

Психотерапия, основанная на психодинамической системе координат, является психодинамической психотерапией.

Основная цель психодинамической психотерапии — помочь людям с проблемами, которые приводят к неудачам и неудовлетворенности в жизни, путем раскрытия бессознательных мыслей и чувств.

В психодинамической психотерапии используются как раскрывающие, так и поддерживающие техники.

Что такое психодинамическая психотерапия?

В буквальном смысле слова психотерапия означает *лечение разума*. Психотерапия берет свое начало в психоанализе — “лечении разговорами”, которое впервые разработал Зигмунд Фрейд [1]. Соответственно, слово “психотерапия” стало обозначать лечение, включающее в себя беседу. Но это не просто беседа. Для того чтобы быть психотерапией, она должна:

- оказывать лечебное воздействие;
- проводиться обученным специалистом;
- не выходить за границы установленных рамок;
- иметь целью улучшение психического и эмоционального здоровья клиента.

А как насчет **психодинамики**? Вы наверняка слышали это слово много раз. Но что оно означает? *Psycho* происходит от греческого слова *psyche*, что переводится как душа, но стало означать разум, а *dynamic* происходит от греческого слова *dynamis*, что переводится как сила, но стало означать физическую силу в движении. Проще говоря, слово психодинамика относится к силам разума, находящимся в движении. Фрейд придумал это слово, когда понял, что в отличие от прежних концепций статичной психики,

психика человека представляет собой постоянно меняющуюся систему, в которой элементы постоянно движутся. Эти бессознательные элементы могут взорваться в сознании, а сильные желания и запреты могут столкнуться друг с другом, высвобождая психический эквивалент сталкивающихся субатомных частиц [2].

Фрейд понял не только то, что элементы психики находятся в движении, но и то, что большая часть этой невероятной психической активности происходит за пределами сознания. Он назвал эту психическую деятельность **бессознательной** и предположил, что она может влиять на сознательные мысли, чувства и поведение. Отсюда вытекают два определения, которые являются основой данного руководства.

1. Психодинамическая система координат — это та, которая постулирует, что бессознательная психическая деятельность влияет на сознательные мысли, чувства и поведение человека.
2. Психодинамическая психотерапия — это любая терапия, основанная на психодинамической системе координат.

Бессознательное

Неосознанную психическую деятельность человека часто называют **бессознательной**. Чувства, воспоминания, представления, способы отношения к другим, самовосприятие — все это может быть бессознательным и вызывать проблемы с мыслями и поведением. Бессознательные мысли и чувства развиваются у человека с детства, являясь уникальным сочетанием генетических факторов, раннего опыта и темперамента. Определенные мысли, чувства и фантазии человека находятся вне сознания, потому что они угрожают подавить его, если станут осознанными. Они могут быть слишком пугающими или стимулирующими; вызывают стыд или отвращение. Поэтому они бессознательны. Однако не исчезают, а по-прежнему полны энергии и постоянно стремятся достичь сознания. Из бессознательных тайников их энергия воздействует на человека, оказывая влияние на его мысли, чувства и поведение. Хорошую аналогию можно привести из греческой мифологии.

Зевс, молодой бог, устал от правления патриархальных Титанов, поэтому он похоронил их в большой яме под названием Тартар. Находясь глубоко под землей, они больше не представляли угрозы господству Зевса. Или представляли? Хотя их не было видно, они не исчезли, и считалось, что именно их грехот вызывал землетрясения и приливные волны.

Так и бессознательные мысли и чувства скрыты от глаз, но продолжают грохотать по-своему, причиняя страдания и несчастья в виде дезадаптивных мыслей и поведения.

Психодинамическая психотерапия и бессознательное

Психодинамический психотерапевт похож на водопроводчика, которого вызывают, когда нужно устранить причину протекания потолка. Вы видите капли, но не видите источника; вы можете собрать их в ведро, но это не остановит поток. Водопроводчик знает, что прорыв находится за штукатуркой, где-то в трубах, которые пока не видны. У водопроводчика есть преимущество перед психодинамическим психотерапевтом — он может использовать кувалду, чтобы пробить штукатурку, добраться до скрытых труб, обнаружить и устранить протечку и заделать потолок. Но психодинамический психотерапевт работает с человеческой психикой, а не со штукатуркой потолка, и поэтому ему требуются более тонкие инструменты для поиска и устранения того, что находится под поверхностью.

Раскрытие и поддержка

Подобно водопроводчику, психодинамический психотерапевт в первую очередь стремится понять, что лежит под поверхностью. Многие техники психодинамической психотерапии направлены именно на это. Как только терапевт поймет, что клиенты руководствуются мыслями и чувствами, которые находятся вне их сознания, он должен будет решить, как использовать полученные знания. Иногда оказывается полезным осознание клиентами того, что происходит в их бессознательном. Сейчас это называют **раскрытием** (uncovering). Фрейд называл это “сделать сознательным то, что до сих пор было бессознательным” [3]. Существует много техник, помогающих раскрыть (или осознать) бессознательный материал. Они позволяют выявить внутренние мысли и чувства, которые клиенты скрывают от самих себя, но которые, тем не менее, влияют на их самовосприятие, отношения с другими людьми, способы адаптации и поведение.

Иногда, однако, терапевт полагает, что осознание клиентами бессознательного материала не принесет пользы. Обычно он принимает такое решение, когда считает, что бессознательный материал может быть потенциально подавляющим. В таких случаях терапевт использует то, что узнал

о бессознательном, чтобы осуществить **поддержку** (support) функционирования без раскрытия мыслей и чувств (обсуждение техник раскрытия и поддержки см. в главе 18).

Вот два примера. В одном предпочтение отдается раскрытию, а в другом — поддержке.

Г-жа А. — 32-летняя женщина, имеющая доверительные отношения с мужем, много близких друзей и обычную карьеру. В прошлом она вела дневник, готовила еду и занималась спортом, чтобы справиться с короткими периодами тревоги. Пришла к терапевту с жалобами на бессонницу, которая, по ее мнению, была, спровоцирована ссорой с младшей сестрой Б. Г-жа А. говорит, что она “мистически озадачена” враждебным поведением Б., которое началось около месяца назад в связи с предстоящим окончанием Б. медицинского колледжа. Дальнейшее уточнение обстоятельств показало, что вопреки желанию Б. стать дерматологом, ей не предложили место в этой области, и теперь девушке придется пройти промежуточный учебный курс, прежде чем снова подавать документы. Г-жа А. говорит, что она очень сочувственно отнеслась к этой неудаче и не понимает, почему Б. так враждебно к ней относится. Когда терапевт спросил об их прежних отношениях, он обнаружил, что г-жа А. легко переходила из одного вуза Лиги плюща в другой, в то время как Б. испытывала трудности в учебе. Терапевт предположил, что негативное отношение Б. по отношению к г-же А. может быть вызвано завистью, и что г-жа А. бессознательно не признавалась себе в этом из-за чувства вины. Он посчитал, что г-же А. будет полезно узнать о своей бессознательной вине, и решил помочь женщине раскрыть ее. Когда она справилась со своим чувством вины, то смогла осознать враждебность и зависть сестры. Это осознание помогло ей понять причину их недавних межличностных проблем и устранить бессонницу.

Г-жа С.— 32-летняя женщина, живущая обособленно, часто меняющая место работы и реагирующая на стресс перееданием и частой уборкой. Она пришла к терапевту с жалобами на бессонницу, которая, по ее мнению, была вызвана ссорой с младшей сестрой Д. Женщина рассказала, что на нее легло все бремя по уходу за их хронически больной матерью, а Д. “просто наслаждалась жизнью в своем загородном доме, смотрела телевизор и вязала шарфики”. Г-жа С., с трудом сводит концы с концами. Она считает свою сестру, которая замужем за очень богатым человеком, “поверхностной и меркантильной”, но утверждает, что “не поменялась бы с ней жизнью, даже если бы ей заплатили”. Женщина “злится” на Д. за то, что та не помогает их матери, и размышления об этом заставляют ее не спать по ночам.

Терапевт предположил, что гнев г-жи С. подпитывается завистью к Д., но решил, что выяснение того, как это может способствовать бессоннице, не поможет ей в данный момент. Вместо этого он решил поддержать функционирование г-жи С., сопереживая тому, как много работы она делает по уходу за больной матерью, и, предложив ей воспользоваться льготами медицинского страхования для матери, чтобы получить помощь по уходу за пожилым человеком. Почувствовав одобрение, г-жа С. расслабилась, ее бессонница прошла, и она стала лучше понимать многие аспекты своей текущей ситуации.

В обоих случаях психодинамический психотерапевт должен был в первую очередь понять, каким образом бессознательные мысли и чувства влияют на сознательное поведение клиента. Однако в одной ситуации терапевт решил раскрыть ситуацию, а в другой — поддержать. Таким образом, можно сказать, что основными техниками психодинамической психотерапии являются:

- 1) понять, каким образом на клиента влияют мысли и чувства, находящиеся вне сознания;
- 2) решить, что в данный момент больше поможет — раскрытие или поддержка;
- 3) раскрыть бессознательные причины наблюдаемого поведения и поддержать психическое функционирование тем способом, который лучше всего поможет клиенту.

Принятие решения зависит от тщательной оценки клиента, как в начале, так и на протяжении всей терапии, чтобы определить, что будет наиболее полезным в каждый конкретный момент времени (вторая часть). Когда психодинамическая психотерапия в основном использует техники раскрытия, ее часто называют инсайт-ориентированной, экспрессивной, интерпретативной, исследовательской или психоаналитической психотерапией, а когда она в основном использует поддержку, ее называют поддерживающей терапией [4]. К сожалению, эти техники часто рассматриваются как совершенно отдельные друг от друга. Напротив, раскрытие и поддержка не являются отдельными терапиями, а скорее оба эти подхода используются попеременно во всей психодинамической психотерапии. Один клиент может получить пользу от терапии, применяющей в основном методы раскрытия, а другой — от использования преимущественно поддерживающих техник, но все методы терапии обращаются к каждому из этих подходов в разное время.

Оптимальное сочетание поддерживающих и раскрывающих техник будет варьироваться от клиента к клиенту, а иногда и от момента к моменту, в зависимости от сильных сторон, проблем и потребностей конкретного человека. Некоторым клиентам требуется только неявная поддержка, выражающаяся в сочувствии, понимании и заинтересованности терапевта. Другие нуждаются в более явной поддержке на протяжении всей терапии. Какие бы главные цели ни выбрались на начальном этапе, терапевт должен быть готов изменять свой подход в зависимости от меняющихся потребностей клиента.

Важность терапевтических отношений

Раскрытие и поддержка происходят не в вакууме — они реализуются в контексте отношений между терапевтом и клиентом. Эти отношения занимают центральное место при проведении психодинамической психотерапии. Они не только обеспечивают безопасную среду, в которой клиенты могут говорить о своих проблемах, но и позволяют им узнать больше о себе и своих отношениях с другими людьми через взаимодействие с терапевтом. В психодинамической психотерапии сами терапевтические отношения, вероятно, являются проводником изменений — как “лаборатория отношений”, в которой клиент может учиться, и как прямой источник поддержки, способствующий росту и изменениям. Обсуждение терапевтических отношений и обучение на их основе называется **обсуждением переноса** (главы 12 и 21) и часто является одним из основных направлений психодинамической психотерапии.

С помощью этого дополнения можно завершить определение психодинамической психотерапии следующим образом.

Психодинамическая психотерапия — это разговорная терапия, основанная на идее, что мысли и чувства, находящиеся вне сознания, влияют на людей и мотивируют их. Ее цели — помочь людям изменить привычные способы мышления и поведения, помогая им узнать больше о том, как работает их сознание, и непосредственно поддерживая его функционирование в контексте отношений с терапевтом.

Но как это происходит? В главе 2 рассматриваются некоторые теории, лежащие в основе этой техники.