

The Ever-Emerging New Us: The Developing
Therapeutic System

Lynn Preston M.A., M.S., L.P. & Ellen Shumsky L.C.S.W., L.P.

To cite this article: Lynn Preston M.A., M.S., L.P. & Ellen Shumsky L.C.S.W., L.P. (2016) The Ever-Emerging New Us: The Developing Therapeutic System, International Journal of Psychoanalytic Self Psychology, 11:2, 169-182, DOI: 10.1080/15551024.2016.1141610

To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/15551024.2016.1141610>

“Вечно возникающее новое “Мы”: развивающаяся терапевтическая система”.

Линн Престон, М.А., М.С., Л.Р., - учредитель и директор Проекта экспириентальной психотерапии (ранее Фокусинг-ориентированной терапии) в Нью-Йорке, а также преподаватель Института современной психотерапии в Нью-Йорке. Пишет на темы имплицитного опыта и использования субъективности аналитика. Особенно интересуется опытом преподавания, супервизии и изучает взаимоотношения философии, теории и практики. Эллиен Шумски, L.C.S.W., L.P., - преподаватель и супервизор в Институте современной психотерапии и Центре изучения психоаналитической психотерапии, оба в Нью-Йорке. Является соавтором многочисленных публикаций по клиническому применению теории отношений - как внутри США, так и на международном уровне. Ведет частную практику в Нью-Йорке.

Эта статья опубликована на NetLinked. Пожалуйста, посетите www.iapsp.org/netlink для просмотра или публикации вопросов или комментариев авторам по этой статье.

«Вечно возникающие новые “Мы”» означает постоянно меняющееся, многослойное видение развивающегося терапевтического партнерства. Мы исследуем процесс развития такой аналитической системы через призму теории сложности и размышляем о том, как эта перспектива освещает наше понимание терапевтической системы и процессов ее изменения и роста.

Ключевые слова: теория сложности; импровизация; психоаналитическая сложность; развитие отношений; self-психология; терапевтические системы; терапевтические отношения

Введение

После 16 лет совместной работы, Эллиен спросила Гарри, как он думает, чем его терапия помогла ему. Он ответил: «Потому что ты не терапевтировала. У нас были отношения. И я научился быть в отношениях, и теперь у меня могут быть другие отношения».

«Новое мы» относится к сложному многослойному видению постоянно развивающегося терапевтического партнерства. Используя теорию сложности, мы фокусируемся на развитии этой системы. Терапевтическое партнерство (the Us - “Мы”) состоит из живых систем аналитика и пациента, заключенных в бесконечные, расширяющиеся, сталкивающиеся, взаимодействующие системы, такие как семья, культура, супервизоры, дух времени, аналитический язык и так далее. Терапевтическая связь имеет свою собственную целостность,

колебания и траекторию, и в то же время она то и дело образовывается заново, никогда не установлена раз и навсегда и меняется от момента к моменту.

Можно сказать, что теория сложности - это мета-перспектива, которая расширяет экзистенциальное поле отдельного индивида в направлении бесконечного поля систем внутри систем. Мы занимаемся не только интрапсихическим, межличностным и межсубъективным пространством, но и обширными системными пространствами.

Перспектива сложности помогает прорабатывать непредсказуемые скачки и неожиданные повороты, которые проявляются, когда мы меньше всего их ожидаем, как многочисленные, сложные, неопределенные влияния со стороны систем внутри систем. С этой точки зрения, терапевтический процесс - это не только когда один человек фасилитирует изменения в другом, этот процесс также не ограничен лишь взаимодействием двух людей. Скорее, это динамический процесс, в котором изменения в системе порождают изменения в отдельных лицах, а индивидуальные изменения приводят к изменениям в целом. Как говорит Coburn (2014), «агент изменений появляется как продукт и свойство самой системы отношений» (стр. 74).

Учитывая, что меняется не только человек, но и система, мы хотим выяснить, как выглядит и ощущается системное изменение. Как мы можем распознать моменты и непредсказуемые обстоятельства новых возникающих форм близости, которые продвигают партнерство?

Перспектива “Мы”

Нам так же трудно увидеть аналитическое партнерство, в которое мы встроены, как рыбе почувствовать воду, в которой она плавает. Однако, независимо от того, замечаем ли мы терапевтическую систему, с самого начала живой организм находится в процессе самоорганизации и усложнения. Через призму «Новые Мы» работа терапевта видится с другой точки зрения - не как развитие пациента, а как развитие терапевтического партнерства. Это выгодная точка, с которой мы можем проследить эволюцию «взаимосвязанной, взаимно организующейся» системы аналитической пары, в которой каждая диада несокрушима сама по себе (Coburn, 2007). Ее развитие упорядочено, но непредсказуемо; ее проблемы специфичны; его творческое развитие уникально. Хотя указатели ее путешествия могут быть описаны на языке неожиданности, и ее траектория может быть непредсказуемой, ее эволюция может быть выхожена и выращена как сад полевых цветов.

Когда мы рассматриваем нашу задачу как развитие терапевтической системы, а не пациента, препятствия, с которыми мы сталкиваемся, не связаны с сопротивлением, травмой или дефицитом пациента, а также не рассматриваются как признаки ограничений аналитика. Вместо этого трудности рассматриваются как проблемы системы, и ответственность за них распределяется по всей системе.

Клиническая история

Гарри позвонил мне (Э.Ш.), чтобы записаться на консультацию, найдя мое имя в списке терапевтов. Мы ничего не знали друг о друге. Тридцать лет назад ему поставили диагноз «маниакально-депрессивное расстройство», и он проходил комплексное медикаментозное лечение, назначаемое и контролируемое психиатрами в течение ряда лет. За всю свою взрослую жизнь он перенес полдюжины психиатрических госпитализаций, часто

травмирующих. Он был полон решимости избежать еще одной такой госпитализации. Хотя он много лет работал продавцом и уличным торговцем, он был безработным в течение последнего десятилетия. И хотя он знал многих женщин, он никогда не был в постоянных отношениях. Я работала в психиатрическом стационаре после получения степени магистра по социальной работе, но никогда прежде в моей частной практике не работала пациентом, чувствующим себя настолько ненадежным и неустойчивым. И всё-таки было что-то такое в Гарри - искренность и решимость - что вызвало у меня интерес. Мы решили работать вместе. Ниже приведены некоторые темы лет из нашей совместной работы, которые помогли развить нам “Новое Мы” (New Us).

Медовый месяц

В основном, я позволяла Гарри вести и следовала за ним. Неделю за неделей, очень подробно он рассказывал мне историю его жизни. Казалось, его не интересовало что-то вроде исследования. Похоже, он просто хотел быть принятым, и это помогало установить отношения. Мне было комфортно и легко оставаться слушателем. Гарри и я были близки по возрасту и культуре происхождения, и в юности оба участвовали в тех же контркультурных мероприятиях. Было ощущение зарождающегося комфортного тандема, когда я присоединялась к нему в его спусках на пути воспоминаний. Этот период медового месяца создал основу связи и доверия, которая поддержала нас потом в том, через что нам предстояло пройти.

Конец медового месяца

Прошло не так много времени и между нами развернулась длительная жизненно важная борьба, Гарри начал наращивать свои претензии ко мне, требуя контакта за пределами сессий. То же самое он делал со своим предыдущим любимым терапевтом, что в конечном итоге привело к кризису, а затем и к внезапному прекращению терапии.

Гарри неоднократно звонил мне с длинными, иногда отчаянными, иногда бессвязными сообщениями. Я пыталась установить ограничения относительно того, где и когда, и при каких обстоятельствах он может позвонить мне. Я ограничила количество времени для каждого сообщения, а затем количество сообщений за определенный промежуток времени. Когда он в ярости закидал мой телефон сообщениями, полными гнева и мольбы, я ясно дала ему понять, что этим он подвергает опасности всю мою практику, и я не потерплю этого. Обсуждение отпуска и выходных принимало тогда критический характер. Я не хотела принимать телефонные звонки в выходные дни, за исключением чрезвычайных ситуаций.

Я сказала Гарри, что мне нужно быть свободной в свободное время. Когда он протестовал, я сказала ему, что намерена строго соблюдать эти ограничения, потому что, как мы поняли с Гарри, одной из причин прекращения предыдущей терапии было то, что его терапевт оказалась не в состоянии установить и обеспечить ограничения, в которых она нуждалась. Я сказала, что не хочу участвовать в повторении травматического разрыва. Я пытался защитить свою потребность в собственной заботе о себе и, в более широком смысле, в наших отношениях. Гарри прошел через многие-многие ситуации в своей жизни, касающиеся продавливания границ, пренебрежения к границам, реагируя на них неконтролируемыми вспышками, нападениями и гневом, из-за чего многие эмоционально важные люди отвернулись от него. В своем возрастающем одиночестве он страдал от обломков этого опыта.

В своем искреннем желании не испытывать дальнейших потерь он взял себя в руки и начал бороться, чтобы принять ограничения, которые мне были нужны.

Давать и получать

В преддверии праздника Хануки Гарри спросил, есть ли у меня менора. Я сказала ему, что нет, но я подумываю об этом. На следующем сеансе он появился с менорой для меня. Перед тем, как я открыла подарок, он сказал мне, что понимает, что у людей очень разные вкусы и, если мне нужно, я могу обменять менору по своему выбору. Я сказала ему, что была очень тронута его даром и его внимательностью. Однажды я поделилась с ним, и он запомнил, что я страдала от «расстройства дарения». Моя мама могла дарить мне только то, что ей нравилось, а не то, что мне нравилось. получать подарки было сложно для меня.

Впоследствии Гарри спросил, нравится ли мне менора, которую он мне дал, и я честно сказала ему, что нет, потому что она была слишком современной на мой вкус, но мне нравится, что он подарил ее мне. В тот уик-энд я получила от него шквал яростных сообщений. Ему так тяжело далось откликнуться на мое желание иметь менору, а мне она не понравилась. Он потребовал, чтобы я вернула ее ему. Я не ответила. Затем я получила совершенно другое, удивительно искреннее и полное уязвимости сообщение: «Мой страх превращается в гнев, и я разрушаю отношения собственной яростью. У тебя действительно должна быть менора, которая тебе понравится». Я была глубоко тронута его борьбой и его откровенностью, и я, что было необычно, позвонила ему. «Ты злишься?» - спросил он. «Нет, я чувствую твою боль, и я очень тронута. Давать и получать сложно для нас обоих. Но мы поговорим и все исправим». В итоге мы договорились, что я оставлю менору, которая стала символом эмоционального продвижения и борьбы за самопревосхождение (self-transcendence) для каждого из Нас (of US). Впоследствии Гарри упомянул этот инцидент как первый раз, когда он проявил слепую ярость, а в итоге получил заботливый ответ. Это был очень важный рубеж.

“Великая депрессия”

В течение лет нашей совместной работы Гарри впал в глубокую депрессию. (Только позже, оглядываясь назад, мы смогли бы начать распутывать некоторые из сопутствующих факторов). Несколько лет он почти не покидал свой дом. На наших сессиях он в основном стонал от ощущения усталости и вечного нежелания покидать свою кровать. Иногда он выражал желание умереть или иметь смелость броситься с крыши. Он спросил меня, помогу ли я ему умереть. Я сказала ему: “Я не буду помогать тебе умереть. Я хочу помочь тебе жить”. Он описывал периодические жестокие кошмары. Удивительно, но он также говорил о том, чтобы войти в контакт с чувством любви к его матери, которую он до сих пор ненавидел.

Пока Гарри лежал в своей грязной постели, окруженной горами скопившегося мусора, он не хотел сосредоточиться на своей мучительной пустой жизни. Вместо этого он предпочитал услышать о моей жизни. Хотя говорить о повседневных событиях в моей жизни - о походах в кино, об ужине с другом, описывать очаровательное поведение моих кошек - хотя все это казалось сущими пустяками, когда горит Рим, я начинала понимать, что, отвечая на эту его потребность, я двигалась в направлении жизненной энергии.

В то же время я была чрезвычайно обеспокоена затяжной депрессией Гарри. Я часто чувствовала пугающую беспомощность, а иногда и безнадежность. Я чувствовала боль,

уныние, грусть, а иногда и злость на пассивность и отказ Гарри сражаться. Иногда я очень боялась его потенциального самоубийства и поддерживала связь с его врачом. Я чувствовала себя бессильной и отчаянной, чтобы понять смысл происходящего. Я одобряла поддержку, которую оказывали мои рассказы о собственной жизни, оживлявшие систему. И затем, совершенно неожиданно, «непозволительно» (если использовать термин Дэниела Стерна), я начала испытывать глубоко внутри себя убеждение, что Гарри находился в продолжительной «темной ночи души» - в трансформации куколки, становящейся бабочкой. Я поделилась своей надеждой / верой с ним, и он нашел это утешительным тоже.

Прошло несколько лет в депрессии, и Гарри впал в панику беспомощности: домовый совет потребовал, чтобы он обеспечил доступ мастеров в свою квартиру для ремонта. Его обуял страх, что люди увидят грязь и мусор, и его выселят. Он был поглощен навязчивым беспокойством, но чувствовал себя парализованным, чтобы что-то с этим сделать. Я тоже волновалась. Было ли это переломным моментом, который дестабилизировал его защиты? Затем, как ни странно, незадолго до обязательного осмотра, старый друг по колледжу, с которым он поддерживал (сквозь череду взлетов и падений) близкие, почти семейные отношения, появился без приглашения у его двери и с любовью и решимостью совершил подвиг Геракла по очистке и удалению десятков, и десятков, и десятков мешков с мусором. Это героическое спасение за одну ночь восстановило желание Гарри жить. Он почувствовал, что он спасен любовью подобного брату друга, который за эти годы пережил все его разрушительные нападения и отвержения. Он чувствовал глубокую заботу, и это было похоже на воскресение. Он убрал свою квартиру и начал восстанавливать жизнь. Он начал реорганизацию и реконструкцию своего дома, устраивая обеды и ужины с друзьями и соседями, организуя вечеринки с группой художников, ходя в кино. Мне казалось, что он воплощает в свою жизнь мою жизнь, которую он прожил в период депрессии. Я нашла это очаровательным - это было как в пословице про яблоко от яблони.

Он снова появлялся на сессиях, и между нами было тесное и праздничное чувство. Мы спонтанно создали специальный ритуал для окончания сеанса, в котором сначала он, а потом я говорили: «Я ооочень сильно тебя люблю», соревнуясь, чтобы посмотреть, кто сможет вытянуть оооочень дольше всех. Мы называли себя «как две капли воды» из-за совпадений и сходства между нами. Мы снова играли, шутили, спорили и дразнились. Я почувствовала облегчение, мы пережили этот долгий опасный для жизни шторм и благополучно добрались до дома, и это были не пустые слова.

И затем, чудо из чудес, женщина (Л.), с которой у него были краткие отношения около 30 лет назад, позвонила ему из своего дома в Европе. Она вспомнила его как «самого красивого» мужчину, которого она когда-либо знала, и они начали дружбу по телефону. (У Гарри было много отношений по телефону). По мере развития отношений она прилетела к Гарри в Нью-Йорк на несколько недель в отпуск. Он был очень обеспокоен этим, и в течение этого времени я оказывала ему поддержку и выполняла роль коуча. Когда она пришла, чтобы остаться с ним, они стали любовниками. Он был очень одержим, пылок и романтичен. Теперь впервые в своей жизни ему пришлось столкнуться с уязвимостью тесной физической / эмоциональной близости и борьбой за поиск границ и установление границ с кем-то, кто действительно хотел его. Он колебался между горячим очарованием и замораживающей изоляцией. Эта близость была для него великим испытанием развития и глубоким опытом обучения. Когда Л. уехала, чтобы вернуться домой, он начал искать в ней недостатки. Я пыталась помочь Гарри остаться открытым для сложных, полных нюансов отношений с ней. Я работала с ним, чтобы помочь ему не делать поспешных выводов и не закрываться, а

выдерживать конфликты и различия и дать отношениям возможность развиваться так, как это необходимо. Он был на волоске, с трудом преодолевая все взлеты и падения. Со временем их отношения переросли в глубоко любящую близость.

Самый последний вызов

Самая последняя проблема отношений возникла между нами после того, как Гарри упал, повредив спину, и в результате ходьба стала для него очень болезненной. Он чувствовал себя настолько вышедшим из строя, что его поместили в больницу. Он хотел, чтобы я навестила его там, так как предыдущий терапевт посетил его, когда он был госпитализирован много лет назад. Я сказала ему, что не могу. Он был несчастен и пытался меня винить и убеждать, но я не сдавалась.

Однажды ночью он оставил телефонное сообщение. Ему только что сказали, что он скоро должен быть выписан, и он понял, как мало посетителей у него побывало во время его госпитализации. Сначала он плакал, выражая свое одиночество, но затем он обвинил меня в том, что я подвела его, не посещая его. Я была поражена глубиной его боли и ярости. Наш следующий запланированный контакт был через два дня. Я подумала, что, возможно, мне следует позвонить ему до этого, но что-то во мне сопротивлялось. Я осознавала, что злюсь на него как за его требования ко мне, так и за его безудержное выражение ярости. Но я также чувствовала себя виноватой из-за того, что не была рядом с ним, потому что я понимала, что он боится выписки и необходимость заботиться о себе одному дома ужасна для него. В конце концов я решила не звонить и доверять ему, что у него хватит других ресурсов, чтобы справиться со своими чувствами.

Когда мы в следующий раз встретились в назначенное время, я почувствовала совсем другого Гарри. Он был спокоен, не сокрушен, но эмоционально связан с собой. Он сказал по поводу своего предыдущего сообщения: «Я был не столько зол на тебя, сколько очень разочарован. Но я понял: то, что ты не придешь ко мне, не значит, что ты меня не любишь. Это значит, что у тебя есть своя жизнь. Я знаю, что ты любишь меня, и мне жаль, что я так разговаривал с тобой». Я поблагодарила его за его милые извинения и подтвердила, что действительно его люблю.

Сегодня я понимаю, что речь тогда шла не только о развитии Гарри, но и о нашей обоюдной вере в прочность наших отношений. Чувствуя, что лучше не звонить, я, возможно, настаивала на передний край развития нашей терапевтической системы (Us) - растущее качество общения со стороны Гарри, его новая способность поддерживать контакты с другими людьми, а также большая легкость в преодолении моей тревоги и вины во время столкновений.

Обсуждение клинической истории

Есть много разных точек зрения, которые могут помочь нам разобраться в этой клинической истории. Мы решили выделить эволюцию системы, с помощью которой люди изменились, вместо того, чтобы подчеркнуть изменения в людях, которые привели к системным изменениям. С этой целью мы отслеживаем развитие этого партнерства - конкретного «Мы». Одна из вещей, которая поражает нас в этой клинической истории, заключается в том, что если бы она не была сложной, она никогда бы не состоялась. Встроенность в среду сложности - с ее акцентом на непредсказуемость, неопределенность и контекстуальность - позволила Эллен вступить в отношения, в которых скорее совместное проживание вторгающейся реальности,

чем поиски смысла, должно было стать точкой опоры для исцеления. Изначально не зная о проблеме «неаналитической» структуры в частной практике, она смогла расслабиться в дико непредсказуемом процессе взаимопроникновения Эллен / Гарри, который вселял надежду и потенциал для исцеления. (То, что мы называем средой сложности, - это восприимчивость, складывающаяся из мировосприятия [Coburn, 2014] или эмоционально насыщенной перспективы, которая определяет нашу клиническую позу и положение. Мы рассмотрим природу этих отношений позже в нашем обсуждении.)

Эта чувствительность к сложности позволила Эллен, по ее собственным оценкам, психотерапевту, “с некоторыми границами”, войти в непривычно неформальный, игривый и интимный образ жизни вместе с ее пациентом, что было для нее обновляющей импровизацией, выходом за рамки. Она должна была терпеть длительные периоды неопределенности, цепляясь за то актуальное, что возникало при взаимодействии, не имея возможности понять его линейный смысл - от согласования допустимых границ (основных правил) до игры в выдуманную игру «Я люблю тебя ооочень» Каждый шаг был новым возникающим обязательством для Эллен и Гарри.

Давайте кратко рассмотрим некоторые из проблем, с которыми столкнулось это партнерство, и то, как им удалось договориться о нелинейном процессе “*всегда неожиданные мы*”. Эта диада была составлена из аналитика с его границами и пациента, чья жизнь характеризовалась игнорированием всех ограничений. Обсуждение рамок было беспокойным, деликатным, непрерывным и основополагающим. На языке теории сложности партнеры изо всех сил пытались стать сложной открытой системой - системой, которая обладает достаточной текучестью, чтобы допускать изменения, и достаточным порядком, чтобы допускать сохранение изменений. Коляблясь вокруг критической точки между порядком и хаосом, эти партнеры изо всех сил пытались найти и восстановить баланс между границами и беспределом. Они работали, чтобы чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы общаться друг с другом, а также делиться интимными, наполненными любовью и игрой посланиями.

В годы “Великой Депрессии” этой паре приходилось выживать, имея лишь случайные проблески надежды аналитика, чтобы сохраниться и удержаться. В течение этого времени аналитик должен был обеспечить львиную долю жизнеспособности и стимулирования системы, делясь своими историями из повседневной жизни. Это пример того, как в застрявшие периоды, вместо того, чтобы пытаться заставить пациента измениться, аналитик может сам внести недостающий ингредиент в партнерство. (Мы подробно остановимся на этом позже в нашем обсуждении.)

В этой клинической истории было множество уровней трансформации, которые продвигали систему вперед. Борьба вокруг меноры расширила границы пары в их эмпатическом понимании друг друга и их системы, а также открыла новые возможности для их партнерства в процессе “давать-получать”. Восприимчивость аналитика к сердитым чувствам Гарри была еще одной трансформацией, которая привнесла необходимую динамику в отношения. Внезапное появление друга / спасителя, который убирал квартиру Гарри, было драматическим поворотом событий, которые помогли превратить зиму в весну. За этим последовало удивительное, почти голливудское повторное появление подруги 30 лет назад, которая положила начало физической / эмоциональной близости. Последней трансформацией была травма Гарри, его потеря трудоспособности, конфликт с Эллен по поводу ее недоступности и большой шаг в развитии пары, когда Гарри бушевал и Эллен удерживала свою позицию, доверяя способности к саморегуляции каждого из них.

Не существует стандартного нарратива, объясняющего, что здесь произошло. Как говорит Кобурн (Coburn 2014), «терапевтические действия и перемены имеют столь неоднозначную ответственность, как и прошлое, настоящее и будущее эмоциональной жизни» (стр. 94). Хотя заманчиво приписывать драматический выход из депрессии героическому спасению, мы вспоминаем слова Sucharov (2013): «В любой момент мы все находимся в центре сложной совокупности опыта, основанного на множественном переплетенном контексте системы отношений»(с. 381). Спящие семена, которые расцвели, были посеяны постепенно на протяжении всех лет жизни Гарри, включая все его отношения, его многочисленные методы лечения, эту терапию и все бесконечные системы, в которых он находился и в которые постоянно встраивался¹.

Клинические аспекты - мышление с позиции “Мы”

Психоаналитическая сложность - это постоянное расширение рамок, которое бросает нам вызов превозмочь свою природу, воплотить самобытность и уникальность. Мы едва замечаем сдерживаемые в тюрьме предположения о «сущности», к которой мы, подобно почтовым голубям, возвращаемся вновь и вновь. Для многих из нас эмоционально сложно понять, что наше уникальное индивидуальное " Я " укоренено в абсолюте.

Мышление с позиции “Мы”, в частности, клинический взгляд на терапевтический тандем как на уникальную сплоченную организмическую систему, еще более труден для большинства из нас в горячих ситуациях клинических тупиков и в “моменты настоящего” (Stern, 2004). Мы легко попадаем в ловушку упрощения - в поиск того, кто что и с кем делает, которое может свести к нулю мириады миров перекликающегося друг с другом опыта. В неизбежных для клинической работы ситуациях уязвимости, которые могут угрожать нашему чувству идентичности, мы можем оказаться запутанными, беспомощно пойманными, как букашка в паутине. Мы мечемся без опоры, без самоориентации, борясь за выживание.

Когда мы можем найти пространство, чтобы обдумать ситуацию, мышление с позиции “Мы” может прийти нам на помощь. Сложная системная перспектива может породить такие вопросы, как “Какова структура нашей паутины?” “За что мы боремся, защищаемся, от чего бежим?” “Как мы сюда попали?” “Что нужно нашей системе?” Мышление в терминах системного путешествия проливает новый свет на терапевтический процесс, давая нам альтернативу патологизации или обвинения либо пациента, либо нас самих. Вопросы ответственности приобретают более тонкие аспекты, оставляя позади редукционистское расследование того, кто является виновником неадекватного выполнения своей работы - аналитик или пациент².

¹ Aron и Atlas (2015), используя психоаналитический язык отношений, говорят об этих шагах развития терапевтической пары как о порождающих актах, «части процесса развития в паре, который опирается на невидимые и неожиданно всплывающие процессы... как отправная точка для возникновения новых способов бытия, прихода к новым возможностям отношений»(с. 316).

² Мы, авторы, начали думать в этом направлении в 2004 году (Preston and Shumsky, 2004). В то время мы писали: “Системный взгляд на идею ответственности смещает фокус рассуждения с вопроса “Чья это вина?” на “Как мы сюда попали?” или “Что все это значит?” Это предполагает такую паутину связи, в которой вопрос “Кто порвал паутину?” имеет невозможный ответ. Это все равно, что задать вопрос: “Как звучит хлопок одной ладони?”

Расширенный взгляд на эмпатию

Чувствительность к сложности помогает понять эмпатию как нечто большее, чем просто вхождение в мир пациента и позволение пациенту войти в наш. Это также формирование общего экспириентального мира, большего чем сумма его частей. Мы оба выходим из нашей собственной индивидуальной ситуативности, и у каждого из нас есть врожденное, своеобразное ощущение большего целого. Мы могли бы думать об этом как об ощущении (felt sense) поля. Об этом иногда говорят как об атмосфере в комнате, например, обстановке тяжелой давящей тишины, робкой неуверенности в себе или телесное ощущение надвигающегося взрыва.

Даже когда мы заведомо осознаем отдельно только наш собственный опыт, мы погружены в динамичное взаимодействие поля. В конце концов, не только мы находимся в поле, но также и поле в нас, и мы являемся возникающим его проявлением. У каждого из нас есть некое имплицитное ощущение системы необъятной сложности, в которую мы встроены - ее стремлений, ее препятствий, ее переломных моментов и даже ее пока еще невообразимых возможных новых направлений. Coburn, (2014) указывает на это, когда говорит, что аналитическая пара способна “ощущать и чувствовать, когда их система находится в движении и готова измениться” (стр. 75).

Как пример, Эллен пришла к осознанию зарождающегося чувства, что под глубоким снегом во время “Великой Депрессии” прорастали новые ростки. Этот felt sense удерживал “Мы”, ободряя пару в их кризисе.

Расширенный взгляд на эмпатическую настройку - предположение, что эмпатический охват аналитика может включать в себя как опыт диады, так и отдельных лиц - не только теоретически интригующий, но может быть глубоко клинически полезным.

Мы можем развивать терапевтическую активность, настраиваясь на зарождающиеся тенденции развития системы, задавать вопросы, чувствуя felt sense поля - молча для себя и вслух для нашего пациента, содержащие например, “мне кажется, что мы шагаем вокруг чего-то. Вы чувствуете это что-то?” “Мне показалось, у нас стало светлее, вам так не кажется?”³ Таким образом, мы подсвечиваем системное пространство, признавая при этом нашу встроенность во множество более крупных систем.

Аттитюд и чувствительность к сложности

Согласно Coburn (2014), “большая часть клинического обмена включает в себя игру с соответствующим набором установок аналитика и пациента” (стр. 94). Он утверждает, что аттитюд, “часто имплицитный и предрефлексивный, оказывает мощное влияние на терапевтическую диаду аналитик-пациент и траекторию аналитических отношений” (стр. 26). Хотя Оксфордский словарь просто определяет аттитюд как “устоявшийся способ мышления и чувств по отношению к чему-либо”, клиническое использование этого понятия выходит за рамки такого определения, устанавливая “где-то между убеждением, позицией, настроением,

³Ирр (2015) проводит различие между эмпатическим погружением и тем, что она называет “сложной эмпатией”, которая “включает в себя чувства и знание множественных, более глубоких и часто парадоксальных аспектов наших пациентов, а в действительности, и нас самих, поскольку они разыгрываются в intersubjective пространстве.”

позой " (определение аттитюда в соответствии с www.vocabulary.com). Coburn (2014), ссылаясь на Piers, определяет аттитюд как "определенную перспективу или точку зрения по отношению к потоку субъективного опыта, остающемуся в состоянии предвзятой готовности воспринимать, организовывать, интерпретировать, реагировать и запоминать опыт в отличительной и узнаваемой манере " (стр. 251).

Orange (2009) говорит об аттитюде как о "сложной амальгаме мировоззрения, эмоциональной перспективы и принятия решений. . . аттитюд это и то, где я нахожу себя . . . и своего рода личный выбор" (с. 240). Видимо, именно очень скользкая природа концепции аттитюда - его невозможность быть легко упакованным, а также его место между данным и сделанным, имплицитным и эксплицитным - становится благоприятной почвой, чтобы исследовать чувствительность к сложности.

Coburn в своей книге о психоаналитической сложности за 2014 год отвел аттитюдам ведущую роль. Некоторые из аттитюдов, которые являются определяющими для чувствительности к сложности включают:

- * Уважение и смирение перед лицом огромной, взаимосвязанной, бесконечно сложной вселенной опыта, в которую встроены личности и терапевтическая диада;
- * Глубокая решимость к постоянному пониманию этой огромной сложности;
- * Открытая восприимчивость к радикальному удивлению;
- * Оценка чувства сложности в феноменологическом смысле; и
- * Стремление к усложнению, а не к скатыванию в бинарные упрощения⁴

Мы подчеркиваем аттитюды, способствующие развитию внимания к системе терапевтической диады, и делаем особый акцент на окружении, которое информирует, вдохновляет и ограничивает продвижение диады. Имплицитные и эксплицитные установки (аттитюды) терапевта и пациента являются формирующими силами диадической культуры. Наши аттитюды формируют атмосферу, в которой функционирует система. Ради перспективы терапевтической диады следует неустанно изучать аттитюды, которые являются музыкой, стоящей за словами, потому что система танцует в такт своей интересно детерминированной музыке аттитюдов. Растущая решимость Эллен и Гарри принимать напряженность между протраиванием границ со стороны Эллен и их отсутствием со стороны Гарри является примером этого.

Аттитюды, центрированные на развитии терапевтической диады, включают в себя::

- * Дух сотрудничества, в котором основной терапевтической целью является качество отношений здесь и сейчас- удержание мяча в воздухе;
- * Уважение, доверие и забота о пространстве отношений терапевтической системы, в которой живут ее члены;
- * Удовольствие от импровизаций, которые возникают спонтанно в результате взаимодействия и продвигают разговор вперед;
- * Неуклонная решимость принимать допущения и готовность пожертвовать самым заветным ради подлинного разговора; и
- * Признание особенностей терапевтической пары - провозглашение ее силы, нежное преодоление ее трудностей, наслаждение ее маленькими шагами роста.

⁴ Для убедительной проработки этого вопроса см. Leighton (2004), Brothers (2008), Maduro (2013) и Sucharov (2013).

Культивирование свободы отношений

С той точки зрения, которую мы предлагаем, свобода отношений является атрибутом поля отношений, формирующего опыт участников. Как пишет Stern (2015), “свобода допускать самый широкий диапазон непрошенных переживаний зависит от степени гибкости и свободы поля” (стр. 113). Как мы можем увеличить диапазон возможностей этого поля? История Эллен / Гарри предполагает, что относительная свобода может быть расширена, благодаря вниманию к тому, как мы пребываем вместе в каждый момент, благодаря доверию и близости, когда мы уступаем перипетиям и соблазнам момента в отношениях - балансируя между потребностями отдельных личностей и системными “Мы”.

Как выражает эти идеи Мадуро: «Мы можем развивать клинический взгляд на полевой эмоциональный опыт ... и, при этом, развивать терапевтическое поле распознавания и понимания (своего рода полевой self-объект), в котором такие переживания (встраиваемая индивидуальность) могут охотнее проявлять себя» (Peter Maduro, личное сообщение, 20 ноября 2014 г.). Термин «полевой self-объект» акцентирует внимание на создании поддерживающей и обогащающей диадической культуры, которая может произвести на свет выводок новых пока неоперившихся возможностей.

Культура предвосхищения и воспитания диадического движения вперед, которую Aron и Atlas (2015) вслед за Bollas называют “волей судьбы” (стр. 314), строится на доверии к опыту организмического движения вперед.

Чувствительность к системам высвечивает паутину общей связности, добавляя многомерности встроеным в нее людям.

Работа над изменением застрявшей динамики

Мы не можем изменить ничего другого, как изменить динамику. Одно из главных преимуществ системного подхода состоит в том, что он помогает клиницистам отступить от обреченных усилий “заставить пациента” измениться. Он означает, что точно так же, как взмах крыльев бабочки может привести к шторму на море, сдвиг в соучастии терапевта в застрявшей динамике может стать возмущением, которое может привести к новому началу.

Бромберг (2013) развивает эту идею. “Когда один человек -пациент или аналитик - начинает выходить из жесткости своего я, защищавшей его от «инаковости», его партнер становится более способным делать то же самое, и каждый начинает ощущать присутствие другого как менее чуждого, менее “не-я”” (стр5). Например, Эллен вместо того чтобы пытаться заставить Гарри проснуться и начать новую жизнь, привнесла в систему витальную силу своими собственными историями из повседневной жизни и своей готовностью терпеть сильный дискомфорт во время “Великой Депрессии”.

Психоаналитическая импровизация

“Жизнь в царстве импровизации, а не в царстве сценария” (Ringstrom, 2006, p. 85) может привести нас к тому, что мы могли бы назвать “самосознанием “Мы.” Когда мы позволяем

отпустить себя, отдаться партнерской игре, мы переживаем наше терапевтическое взаимодействие как творческий акт взаимного самовыражения.

Как говорит Ringstrom (2007), в импровизации “подразумевается, что мы с помощью слов или действий узнаем, кто мы, что мы делаем, где и когда мы это делаем и почему. Короче говоря область исследования быстро становится полем принятия решений”(стр. 78).

Импровизационная, искусная, резонансная спонтанность не сосредотачивается вокруг умного аналитика, бывалого игрока, который может искусно повернуть сеанс с помощью всего лишь правильного замечания. Скорее, импровизационный дух - это приглашение к непродуманным интуитивным конструкциям, будящим воображение и свободу сотрудничества. Успешная импровизация зависит от согласованности участников, возникающей в результате сдвига к мышлению с позиции “Мы”, подпитываемому такими ценностями, как:

- * Ловить мяч и бросать его таким образом, чтобы пациент мог реагировать творчески;
- Быть хорошим командным игроком. Цель состоит не в том, чтобы заставить пациента что-то делать или кем-то быть, а в том, чтобы дать возможность отношениям взлететь; и
- * Способность отпустить свой сценарий, автоматическую реакцию и сделать неожиданный поворот.

Заключение

Перспектива особой чувствительности к сложности, которую мы называем "Новые Мы", дает жизнь идее, что меняется не индивидуум, а система. Через эту призму мы можем представить себе терапевтический проект как расширение эмпирического мира аналитической пары и, следовательно, и людей внутри нее.

То, как мы участвуем в терапевтической беседе, исходит из того, что мы ищем, что мы замечаем и что мы приветствуем. Через окно "Новые Мы" мы можем представить себе органическую живую систему отношений, борющуюся за приспособленность, безопасность и жизнеспособность, и прийти к осознанию ее маленьких шагов роста. Партнерство живет в себе самом, и, наблюдая за его поэтапным развитием, мы делаем акцент на том, как мы пребываем вместе. Мы участвуем во взаимном, осмысленном предприятии по культивированию атмосферы открытости и жизнестойкости, в которой можно вынести конфликты и потери, развить доверие и взять на себя риски. Мы можем выбирать: или молча следить за изменениями, или указывать на небольшие шаги в развитии, которые мы замечаем в совместном процессе строительства все более и более пригодного для жизни дома.

Литература

- Aron, L. & Atlas, G. (2015), Generative enactment: Memories from the future. *Psychoanal. Dial.*, 25:309–324.
- Bromberg, P. M. (2013), Hidden in plain sight: Thoughts on imagination and the lived unconscious. *Psychoanal. Dial.*, 23:1–14.
- Brothers, D. (2008), *Toward a Psychology of Uncertainty: Trauma-Centered Psychoanalysis*. New York: Analytic Press.
- Coburn, W. (2007), Psychoanalytic complexity theory: Pouring new wine directly into one's mouth. In: *New Developments in Self Psychology Practice*, eds. P. Buirski & A. Kottler. Lanham, MD: Jason Aronson, pp. 3–22.

- Coburn, W. (2014), *Psychoanalytic Complexity Clinical Attitudes for Therapeutic Change*. New York: Routledge.
- Ipp, H. (2015), Discussion of Gianni Nebbish's *The Smell of Paper*. Paper presented at the IARPP Conference, Plenary II, June 2005, Toronto.
- Leighton, J. (2004), The analyst's sham(e): Collapsing into a one-person system. In: *Progress in Self Psychology*, ed. W. Coburn. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 169–187.
- Maduro, P. N. (2013), Lived complexity as psychoanalytic epistemology: Discussion of Maxwell S. Sucharov's "Thoughts on wholeness, connection, and healing: Moving toward complexity in the analytic space." *Int. J. Psychoanal. Self Psychol.*, 8:412–429.
- Orange, D. M. (2009), Kohut memorial lecture: Attitudes, values, and intersubjective vulnerability. *Int. J. Psychoanal. Self Psychol.*, 4:235–253.
- Preston, L. & Shumsky, E. (2004), Who tore the web? Thoughts on psychoanalytic authority and responseability. *Prog. Self Psychol.*, 20:189–206.
- Ringstrom, P. A. (2006), Moments of an analysis. *Int. J. Psychoanal. Self Psychol.*, 1:79–101.
- Ringstrom, P. A. (2007), Scenes that write themselves: Improvisational moments in relational psychoanalysis. *Psychoanal. Dial.*, 17:69–99.
- Stern, D. (2015), *Relational freedom: Emergent properties of the interpersonal field*. New York: Routledge.
- Stern, D. N. (2004), *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W.W. Norton.
- Sucharov, M. S. (2013), Thoughts on wholeness, connection, and healing: Moving toward complexity in the analytic space. *Int. J. Psychoanal. Self Psychol.*, 8:379–397.

(Перевод Светланы Гамзаевой)

Lynn Preston, M.A., M.S., L.P.
100 W. Houston St., #3F
New York, NY 10012
212-995-8116
lynpres@aol.com

Ellen Shumsky, L.C.S.W., L.P.
100 W. Houston St., #3R
New York, NY 10012
212-677-7181
ellshumsky@aol.com