



Рис. Замещение. Перенос агрессии с недоступных объектов на доступные (Из кн.: Бидструп Х. Рисунки. М., 1970)

На рис. изображен процесс замещения одного действия, потребности или объекта другим, более безопасным. Это картинка выбрана потому, что процесс переноса, о котором пойдет речь ниже, также предполагает, что мы часто взаимодействуем с другими людьми не как с реальными объектами, а как с персонажами из нашего прошлого.

Работа с переносом - одна из центральных в психоаналитически ориентированной терапевтической работе. Так что же это за работа и почему она имеет особую ценность?

Перенос имеет место, когда человек рассматривает текущую ситуацию в свете своих ранних взаимоотношений и старается воспроизвести вновь и вновь проблемные ситуации из прошлого. В терапии клиент переносит на терапевта (а в групповой терапии и на участников группы) свои ранние реакции и демонстрирует провокативное поведение.

Все значимые в прошлом отношения клиентов, все страхи и базовые желания выявляются в терапии и сосредотачиваются на терапевте.

Ситуации не просто повторяются, но часто повторно разыгрываются в бессознательном стремлении клиента достичь желаемого переживания. В качестве примера мне приходит на память замечательный случай из личной терапии психолога Майкла Кана, когда он сам в очередной раз пришел на прием к своему аналитику в сильную метель, дернул дверную ручку и обнаружил наружную дверь запертой. До этого он много месяцев входил в эту дверь, и она всегда была открыта. Тогда, постояв какое-то время

около закрытой двери, он с чувством сильной обиды нажал, наконец, на звонок и ему открыли дверь. Свою встречу с психологом он начал с жалобы на то, что его не хотели впускать, что про него не помнят, он не важен. Но на самом деле дверь лишь слегка разбухла из-за плохой погоды, и ее достаточно было просто чуть сильнее толкнуть. Вместо того, чтобы приложив усилие, открыть дверь, Майкл использовал эту ситуацию для повторного переживания своих детских чувств беспомощности и ненужности...

Также мне помнится история психолога Ирвина Ялома, в которой рассказывалось о том, какие разные чувства испытывали его клиенты, проходя по тропинке к домику, в котором он принимал их. Одни, заходя на прием, говорили, что его тропинка восхищает посаженными по ее краям цветами, другие же замечали лишь грязь на дороге и камни под ногами...

Теория переноса – величайшее открытие в психологии. Пристальное изучение отношений здесь и сейчас между терапевтом и клиентом, возможность пережить и осознать свои поведенческие модели – вот одна из ценнейших работ, которую важно делать в терапии. Она помогает увидеть свою жизнь более объемно, перестать жить прошлыми страхами, отыгрывая из раза в раз свои детские травмы; помогает научиться жить настоящим.

Мне нравится думать о нашей жизни через музыкальные формы. Музыка, написанная в 18-19 вв. представляет большую ценность. Композиторы, писавшие в то время, использовали такую музыкальную форму, как соната. Все темы, которые появляются в сонате, звучат в самом начале произведения. Музыка, которая звучит в дальнейшем, является повторением или развитием основных тем, вариациями на эти темы. Такое построение обладает особой силой. Оно копирует логику человеческих взаимоотношений. Наши ранние детско-родительские отношения – это основные темы нашей межличностной жизни. Все последующие отношения в нашей жизни – вариации на эти темы, все, что мы либо повторяем, либо стараемся развить, сделать более глубоким и прекрасным.