

---

# ПРОБЛЕМЫ САМОАНАЛИЗА

---

## Неэффективность самоанализа без предварительной индивидуальной работы с психоаналитически ориентированным специалистом

*О. В. Медведева*

*Медведева Ольга Владимировна – психолог (НИУ ВШЭ), психоаналитически ориентированный консультант.*

*Цель статьи – популяризация индивидуальной работы с психоаналитически ориентированным специалистом и повышение психологической грамотности у тех, кто не решается обратиться за поддержкой к профессионалу и занимается самоанализом. В настоящей статье я исследую эффективность и значимость «первичного» самоанализа Фрейда и подробно рассматриваю бессознательные инструменты и их влияние на аналитический процесс в индивидуальной работе со специалистом. Также считаю необходимым показать неэффективность самоанализа Ницше на примере ранних и более поздних работ философа, как пример индивидуального поиска самости и попытки воссоздания аналитического разума через искусство преодоления разделенного Я. С точки зрения практической значимости статья может быть полезна как психоаналитически ориентированным специалистам для дополнительной аргументации и понимания пользы диадического аналитического процесса, так и для пациентов, которые считают факт самоанализа лечебным и эффективным, что чаще всего таковым не является.*

*Ключевые слова: психология, философия, самость, самоанализ, искусство преодоления, психологическая грамотность, индивидуальная работа, поддержка, эффективность, неэффективность, новая реальность, информационный поток, цифровизация, психологические технологии.*

*«Человек всегда больше того, что он знает о себе».*  
*К. Ясперс*

Самоанализ – причина возникновения и становления не только психологии, но и любой другой науки. Современный интерес к самоанализу связан с увеличением периода накопления жизненного опыта, а также структурной перестройкой экономики в направлении индивидуального жизненного пути. Повышенный уровень тревожности и неопределенности из-за цифровизации и массивного информационного потока заставляет многих из нас обратиться к психологии для поддержания психического благополучия. Современный представитель – это человек без лица (Дадашова, 2020). При этом индивидуум не приобщен к единой этике, и для мыслящего представителя религиозность, национальность или политические взгляды скорее являются номинальными. Актуальными событиями присущи индивидуальная незначимость, отсутствие морали и стабильности. Человек живет в режиме свободного падения. Привычный образ жизни и ее понимание более не соответствуют интересам переменчивого общественного строя. В современных условиях наиболее остро ощущается изолированность и мысленный поток самоанализа становится новой реальностью.

Необходимость самоанализа чаще всего возникает в периоды раннего и среднего этапов взросления, как стремление исследования жизненных ситуаций и выявления очевидного фактора влияния актуальных изменений на дальнейшее личностное развитие. Люди пытаются найти простое и наивное решение многолетним проблемам/конфликтам. Ввиду того что решающие изменения вызывают стресс, обращение к самоанализу вызвано отсутствием осознанного смысла жизни. В ход идут все быстрые решения, что предлагает рынок: популярная психология, прочитал книгу и сам разрешил свой конфликт, прошел марафон и сразу же стал успешным миллиардером, сходил на одну консультацию к психологу, эвакуировал тревоги и далее со всем проблемами разобрался самостоятельно.

Я считаю, что нет на свете человека, который бы не занимался самоанализом в той или иной степени, сталкиваясь как с внутренними, так и с внешними конфликтами. Мир человека – это мир удвоений, регулярный повтор реальной картины в голове, где наши мысли и есть одна из этих картин, удвоение реальности в психических представлениях. Мы закладываемся внутри другого и рождаемся в пару. Наша витальная потребность – во взгляде другого, быть увиденным и желанным. Именно этот взгляд другого собирает индивидуальный образ. Возможность принятия дуальности – это переход к целостному, зрелому восприятию себя. Современная реальность с превалирующим Идеалом Я диктует нам идеализированную картинку, когда хочется все и сразу и нет возможности получать удовольствие от того, что есть, это и приводит к конфликту или неврозу. Разрешение этого конфликта возможно при развитии способности принимать свои ограничения, отказе от нарциссической позиции и воспитания наблюдающего Я.

Исследования показывают, что фокусирование внимания на себе может приобретать как адаптивные, так и дезадаптивные качества (Trapnell & Campbell, 1999), которые могут как способствовать, так и препятствовать психическому благополучию. Для обозначения этих дезадаптивных и адаптивных особенностей используется термин «парадокс самопоглощения», в связи с этим было предложено различать две формы диспозиционного самососредоточенного внимания для объяснения этого парадокса: 1) самокопание, или саморуминацию, дезадаптивную форму и 2) саморефлексию, потенциально адаптивную форму.

Саморуминация, или сосредоточенное внимание на себе связано с областью невротизма личности и включает невротическую форму самоанализа, которая приводит к хроническому негативистскому мышлению об отрицательных личностных качествах и переживаниях (Trapnell & Campbell, 1999). С другой стороны, саморефлексия связана со степенью открытости личности и предполагает включенность интеллектуальной формы самоанализа, которая сосредотачивается на исследовании новых или альтернативных представлений о себе (Trapnell & Campbell, 1999). Несмотря на то что саморуминация и саморефлексия подразумевают особое внимание к себе, между ними есть существенная разница: самокопание стимулировано «воспринимаемыми угрозами, потерями или несправедливостью по отношению к себе», а саморефлексия сопровождается «любопытством или эпистемическим интересом к себе» (Trapnell & Campbell, 1999, с. 297). Результаты исследований показывают, что основным различием является тот факт, что саморуминация связана с негативным аффектом дистресса и потери смысла жизни (Boyras & Efstathiou, 2011; Trapnell & Campbell, 1999), а саморефлексия, как правило, ассоциируется с позитивными психологическими эффектами: усилением благоприятного самопринятия и повышением осмысленности жизни (Boyras & Efstathiou, 2011; Boyras & Waits, 2015). В выборке людей, переживших тяжелую утрату, склонность к самоанализу была связана с поиском позитивного смысла в переживании тяжелой утраты (Boyras, Horne & Sayer, 2010).

Поскольку саморуминация и саморефлексия включают в себя различные эмоциональные, когнитивные и мотивационные процессы, они, вероятно, будут иметь разное влияние на эффективность самоанализа (Boyras & Kuhl, 2015). Саморуминация характеризуется тревожным и критическим отношением к себе и повторяющимися негативными мыслями о прошлом или текущем опыте (Trapnell & Campbell, 1999). Некоторые теории консультирования предполагают, что люди, которые опасаются или отвергают свои внутренние переживания, скорее всего, будут вытеснять эти переживания, используя различные защитные механизмы, такие как отрицание, искажение или проекция (Maslow, 1968). Ко всему прочему эмпирические труды свидетельствуют о том, что самокопание тесно связано с блокированием мышления (Szasz, 2009) и когнитивным, эмпирическим и поведенческим избеганием (Cribb, Moulds & Carter, 2012). Поэтому люди с тенденцией к самообвинению, скорее всего, будут использовать защитные механизмы в виде избегания или подавления внутренних пережи-

ваний, а не способы принятия и возможной переработки своих эмоций. Данные дезадаптивные процессы, скорее всего, усилят социальное отчуждение и помешают благополучному психическому самоощущению.

В отличие от саморуминации, которая характеризуется сомнениями в себе, тревожностью и пессимизмом, саморефлексия предполагает открытое и неосуждающее отношение к себе (*Trapnell & Campbell, 1999*). Учитывая, что психическое благополучие требует честного осознания собственных ограничений и принятия своего истинного Я, самоанализ может быть важным инструментом в личностном развитии, поскольку связан с интеллектуальным любопытством, ростом самоосознания и открытостью опыту (*Trapnell & Campbell, 1999*). Кроме того, было доказано, что саморефлексия связана с повышением принятия себя (*Boyratz & Waits, 2015*); следовательно, люди, склонные к саморефлексии, имеют больше смелости жить в соответствии со своими ценностями и убеждениями и отказываться от внешнего влияния.

Теперь важный вопрос: как вы поймете, какой тип самоосознания вам присущ, если находитесь в стрессе и переживаете кризис? И еще: как вы можете это понять, если не обладаете психологическими компетенциями? Очевидно, что большинство из нас считает себя лучше, чем мы есть на самом деле. Иллюзия собственного превосходства – это доказанный факт, который даже носит название «эффект Лейк-Уобегон» по названию выдуманного города из знаменитого радиоспектакля Гаррисона Кейлора. В городе Лейк-Уобегон «женщины сильные, мужчины привлекательные, а все дети обладают способностями выше среднего» (Беквит, 2018, с. 27). Как можно увидеть собственные ограничения, если для нашего внимания они недоступны?

Рассматривая механизмы получения новых знаний о себе, Бергер и Лукман раскрывают два источника – взаимодействие с другими и с собственным внутренним миром. «Конечно, я знаю себя лучше... Мое прошлое в моей памяти, и, хотя я не смогу восстановить его во всей полноте, все равно это больше, чем другой человек может сказать о нем. <...> С другой стороны, то, "каким я являюсь", не столь понятно. Чтобы понять себя, я должен остановить непрерывную спонтанность переживания и сознательно обратить внимание на самого себя. Кроме того, такая рефлексия относительно самого себя обычно вызвана тем или иным отношением ко мне другого человека» (Бергер и Лукман, 1995, с. 323). Человек – социальное существо и привык быть частью оценочного мира других лиц, начиная с детства. Такое оценочное отношение укоренено и проявляется в чувствительности к заинтересованности их персонами. Современный характер взаимодействия между людьми в настоящее время трансформируется, и, несмотря на замену реального общения дистанционным, еще больше усиливается такая чувствительность – быть интересными для других, окружающих нас. А лучшее понимание или познание других людей возможно только через познание и самоанализ. Поэтому важно сформировать собственное мнение о себе путем знакомства с собой, путем придания этому смыслу.

Ученые Вацлавик, Бивин и Джексон рассматривают смысл не в семантическом, а в экзистенциальном смысле. Они подчеркивают в своем труде, что «отсутствие смысла – это ужас экзистенциального ничто. Это то субъективное состояние, в котором реальность отступает или исчезает вообще, а с этим и любое осознание себя или других» (Вацлавик, Бивин и Джексон, 2000, с. 320). Прослеживается важность для человека сохранить субъективную внутреннюю реальность во взаимодействии с реальностью внешней среды. «Нужна особая внутренняя работа, чтобы решить такую задачу и, возможно, отбросить от себя обнаженное» (Леонтьев, 1975, с. 150). И видный ученый касается важной проблемы, возникающей на фоне самоанализа, – это принятие или неприятие себя. Такая амбивалентная проблема в психологии рассмотрена подробно, в частности из-за проявлений и использования личностью защитных психологических механизмов.

Анализируя составляющие структуры личности, Джемс (Джемс, 1991) пришел к выводу, что самым обобщающим элементом личности и при этом самым однообразным является память. За пределами окружения человек наедине не остается одиноким – у него есть он сам, его мысли, опыт, впечатления, тайны и т. д. Поэтому Хорни (Хорни, 2019) отмечает, что самоанализ, с одной стороны, это тяжелый, поэтапный процесс, он может быть болезненным и неприятным, требующим задействовать всю доступную конструктивную энергию. Авторы Головаха и Кроник (Головаха и Кроник, 2008, с. 198) в своем труде, посвященном психологическому времени личности, постулируют: «Содержание психологического прошлого определяется совокупностью так называемых реализованных связей, объединяющих между собой события хронологического прошлого. Психологическое настоящее включает в себя актуальные связи, то есть те связи, реализация которых уже началась, но еще не завершилась и которые совмещают между собой события хронологического прошлого, с одной стороны, и будущего – с другой. И наконец, психологическое будущее личности составляют потенциальные связи, реализация которых еще не началась, поскольку они объединяют между собой предполагаемые события хронологического будущего».

Эти временные психологические измерения сопровождают человека в течение жизни, с рождения и до последнего момента, и имеют свою возрастную динамику проявления. В представлении Лейбина (Лейбин, 2001, с. 73–74) «прояснение проблемы прошлого и будущего было сильно задержано тем фактом, что существующее в настоящее время психологическое поле содержит также взгляды этого индивида на его будущее и прошлое. Индивид видит не только свою нынешнюю ситуацию; у него есть определенные ожидания, желания, страхи, мечты о своем будущем. Его взгляды на его собственное прошлое и на прошлое другого физического и социального мира часто неверны, но тем не менее они составляют его жизненное пространство, "уровень реального" прошлого». «Поле включает не только нынешнее положение индивида, но и его представление о своем прошлом и будущем – желаниях, страхах, мечтах, планах и надеждах. Все части поля, несмотря на их хронологическую разновременность,

субъективно переживаются как одновременные и в равной степени определяют поведение человека» (Нуркова, 2000, с. 174).

Как отмечает Нуркова, «даже в течение одной человеческой жизни время неоднородно. Время юности и время старости отличны друг от друга. Как несется время, с горечью замечает взрослый, тогда как ребенок болезненно высчитывает оставшиеся дни до начала летних каникул или до долгожданного дня рождения» (Нуркова, 2000, с. 142). Подтверждение этому факту найдено и экспериментально – путем сравнения результатов молодых и пожилых испытуемых: оказалось, что с возрастом субъективное ощущение времени ускоряется (*Wallach & Green, 1961*). Однако неравномерность восприятия времени не отражается на качестве восприятия внутреннего мира личности. По Джемсу (Джемс, 1991, с. 59), «человек в зрелом возрасте может резко отличаться от самого себя в юности, но оба они, обращаясь мысленно к тому же детству, называют это детство своим. ...Мы часто говорим о человеке: она так изменилась, что ее трудно узнать; реже <...> люди сами дают о себе подобный отклик. Изменения в личности, отмечаемые нашим Я или внешним наблюдателем, могут быть в одном случае резкими, в другом – едва заметными».

Перемены, затрагивающие внутренний мир личности, будут замечены в ее делах, действиях, в выборе сферы, в которой она стремится реализоваться. Даже философский тезис о познании человеком себя трансформировался в проблему, которую человек на основе знаний может решить. Так, Сарджвеладзе в своей монографии «Личность и ее взаимодействие с социальной средой» затрагивает проблемы внутреннего изменения личности и на этой основе самореализацию.

Ученый рассматривает особенности сознания и самосознания через сравнение выдвигаемых им тезисов, вступающих в противоречие: «Личность, с одной стороны, это относительно устойчивая и стабильная, фиксированная система установок и черт характера. Она является олицетворением взглядов и убеждений того сообщества людей, репрезентантом которого она является. Кроме того, личность – это постоянная самореализация своих возможностей. Ей свойственно постоянное становление. Она уникальна и автономна» (Сарджвеладзе, 1989, с. 17). Первый тезис, по мнению ученого, – это обобщенное представление о личности многих психологов того времени, которые фактически сводили личность к индивидуальности. Второй тезис, а скорее антитезис, выдвинут ученым при обобщении идей и взглядов отечественных и зарубежных философов и психологов о личности, характеризующейся становлением, изменениями, открытостью, самореализацией, автономностью, уникальностью, где личность – это развивающаяся система, которая находится в постоянной динамике. В рамках этого последнего подхода Сарджвеладзе ссылается на известных ученых (Когол, Франкл, Маслоу, Роджерс, Кон и Столин), которые ориентированы на понимание личности как старающейся сохранить свою уникальность и устремленной к самореализации.

Личность стремится быть и оставаться собой. Важно, насколько она стремится к индивидуации; личность не только субъект постоянного развития, важно, насколько осознанно она стремится к развитию и

становлению, осуществить личностный способ бытия с элементами автономии, насколько вообще она стремится к автономии и самостоятельности; личность – это не совокупность потенциальных возможностей, определенным образом реализуемых в течение жизни, важно, насколько она сама стремится к реализации этих возможностей (Сарджвеладзе, 1989, с. 21–22). По мнению Головахи (Головаха, 1988), если планы и жизненные цели не сбываются, наличие ценностных регистров обеспечивает личностную стойкость в момент кризиса. В обратном случае, если же запланированные задачи закрыты и дальнейшая мотивация утеряна, способность к ценностной ориентации побуждает к установке новых назначений. Этот алгоритм действует при стабильной ценностной структуре человеческого сознания и четко выстроенной ценностной иерархии.

Я считаю, что чаще всего самоанализ, без предварительной работы со специалистом, не становится эффективным анализом себя, а скорее обретает форму «самокопания», для которой характерно избегание неопределенности, «нежели открытие новых смыслов или новых моделей жизни» (Клементьева, 2013). Не зря Франкл (Франкл, 1990), Леонтьев (Леонтьев, 2000) и другие исследователями (Карпинский, 2012; Старовойтенко, 2006) считают, что «смысл жизни открывается в устремлении на что-то вне самого индивида и не обнаруживается им в самом себе. Бытие человека всегда направлено к чему-то или кому-то иному, чем он сам, – будь это смысл, который надо осуществить, или другой человек, с которым надо встретиться. Чем больше человек забывает себя – отдавая себя служению важному делу или любви к другому человеческому существу, тем более он человечен и тем более он реализует себя» (Франкл, 1990, с. 123).

Возможно ли в современной действительности провести собственный самоанализ, не прибегая к помощи специалиста? И будет ли подобный метод эффективным?

Эффективность – относительное понятие, и те, кто сосредоточен на поиске оной, всегда ее найдут. Например, Зигмунд Фрейд: можно ли сказать, что самоанализ Фрейда не был эффективным? Если учесть тот факт, что именно самоанализ стал причиной зарождения современной психоаналитической теории? Даже сейчас мы можем найти подтверждение гениальности ученого в достижениях когнитивных и нейронаук. Общество под названием «Нейропсихоанализ» под руководством Марка Солмса дало нейронаучное объяснение таким понятиям, как Ид и Эго. Исследования в области социального познания, проведенные Сьюзен Андерсон и ее коллегами, дали социально-когнитивную перспективу переноса. Эти достижения расширили сферу применения фрейдистского психоанализа.

Но так или иначе героические или эпические версии фрейдовского самоанализа, характерные для некоторых биографий и исследований по истории психоанализа, фактически препятствуют пониманию возможного вклада этого опыта в построение психоаналитической теории. Во-первых, они способствовали мистификации процесса, полагая, что самоанализ порождает исключительный опыт теоретического озарения, тем самым игнорируя важнейшую функцию, которую выполняли Флисс и историко-концептуальный контекст в производстве знания, частью

которого был сам Фрейд. Во-вторых, идеализируя процесс, они не уделяли достаточного внимания различным позициям, которые Фрейд занимал по отношению к проблеме, а также оговоркам и предупреждениям, которые он делал относительно жизнеспособности процедуры, как в терапевтическом, так и в теоретическом плане. В-третьих, они ограничились теми концепциями, которые Фрейд определил как наиболее примечательные, то есть теорией сновидений, открытием эдипова комплекса и отказом от теории соблазнения, не обращая внимания на другие актуальные темы, разработанные в тот период, включая его размышления о тревоге.

Теперь, если отказаться от претензий на превращение самоанализа в главный ключ к поиску универсального средства познания себя, этот опыт Фрейда можно рассматривать как ценный рабочий инструмент, в котором личные, теоретические и контекстуальные аспекты сходились и вели к проверке клинических гипотез и поиску ответов на его невротические дилеммы. Этот кластер воспоминаний, снов и забываний приобрел бы статус рабочего материала, который выполнял бы двойную функцию – контрастировал бы с его клиническими гипотезами и предлагал бы путь для исследования его невроза. С этой точки зрения определение, которое сам Фрейд предложил для своего самоанализа, кажется вполне оправданным: невыполнимая задача, обязательно связанная с уже приобретенными знаниями, что и приводит нас к подтверждению гипотезы о неэффективности самоанализа без предварительной работы с психоаналитически ориентированным специалистом.

Хотя справедливо будет сказать, что толкование сновидений, модификации теории истерии и первые наброски того, что станет потом эдиповым комплексом, были темами, имеющими большое значение в развитии процесса, проблема тревоги тем не менее должна быть определена как одна из фундаментальных тем, которые занимали Фрейда в его самоанализе. С этой точки зрения анализ его фобии можно рассматривать как место, в котором сошлись его субъективное беспокойство, дебаты, в которые он вступил со своими современниками по поводу психопатологии тревоги, и новые гипотезы о роли сексуальности и бессознательного в детерминации тревоги, которые начинали формироваться в его сознании.

Так, желая переформулировать традиционное отношение к сновидениям и пытаясь обновить теорию и психотерапию неврозов, Фрейд в свою очередь стремился придать новое значение феномену, который до сих пор объяснялся с точки зрения нейроанатомии и этиология которого начинала связываться с вредным воздействием современной цивилизации на нервную систему. Его целью было показать, как и в случае с неврозом и онейрическим производством, что сексуальность играет определяющую роль в этиологии тревоги и что понимание ее динамики должно основываться на предположении о бессознательном детерминизме, который не поддается логике сознательного разума.

В разных случаях Фрейд высоко оценивал самоанализ и тех, кто использует этот метод; он даже призывал своих ближайших учеников применять его. Однако с ростом психоаналитического движения его тенденция препятствовать самоисследованию наших собственных ассоциаций

только усилилась; вместо этого он призывал полагаться исключительно на помощь другого аналитика. Этот подход вырос из его оборонительной позиции в столкновении с трудностями самоисследования; он также защищал свой авторитет в политических целях, чтобы сохранить контроль над своим движением, что становилось все более важным по мере его расширения. С институционализацией движения самоанализ и исследование ассоциаций аналитика начали терять свою значимость.

Самоанализ стал все чаще рассматриваться как угроза для развития движения и положения его лидеров. Хайнц Шотт (*Schott, 1985*), ведущий исследователь фрейдовской методологии самоанализа, обнаружил, что этот метод не сыграл никакой роли в психоанализе и не оказал никакого значительного влияния на его основы. Эта тема по сути была табуирована психоаналитиками. Критика метода возникла из-за того, что психоаналитики чувствовали на себе угрозу со стороны метода. Также можно обнаружить очень тесную связь между институционализацией движения и критикой самоанализа, причем последняя становилась иногда ожесточенной, как в случае с Юнгом и Абрахамом.

Ожесточенную борьбу аналитиков против самоанализа можно понять. Игнорирование важной роли аналитика в процессе поиска самости действительно можно рассматривать как угрозу гармонизации наших отношений с другими.

Отношения «я и другие», «мое мнение» – это те отношения, которые делают самоанализ возможным. Мы рождаемся в пару: мать и дитя – отец в данном случае выступает в качестве закона и разделителя, который сепарирует ребенка от отношений слияния с матерью, для того чтобы дитя взросло и обрело свой собственный путь и индивидуальность. Путь индивидуальности и есть тот самый путь взросления. Казалось бы, причем здесь индивидуальная работа с психоаналитически ориентированным специалистом? Психоаналитический метод – это путь к свободе. Поведение человека и его внешние проявления ограничены законами, которые мы унаследовали из наших отношений с первичными объектами, назовем это законом Эдипа. Пространство психоаналитического кадра дает возможность нам безопасно в режиме свободного потока делиться всем тем, что приходит в голову. Правило говорить все, что приходит в голову, нацелено на устранение осознанного отбора мыслей, что позволяет ослабить цензуру между сознанием и предсознательным и вместе с тем одновременно выявить бессознательные защиты. В конечном итоге специалист выявляет в бессознательном клиента/пациента то, что в народе называют «шаблонами поведения».

Существует давняя традиция считать, что аналитик или психоаналитически ориентированный специалист (ПАС) используют свой ум особым образом для понимания пациента, – еще начиная с Фрейда. Далее эта идея получила развитие в следующем поколении, получив определение «слушание третьим ухом». В наше плюралистическое время, несмотря на различные способы быть аналитиком, сознание специалиста «все больше и больше становится объектом [аналитического] интереса» (*Eizirik, 2010*). То есть, когда пациент бессознательно переживает и идентифицируется с

внутренней психической работой аналитика, направленной на более глубокое понимание пациента, происходит нечто довольно загадочное, в результате чего пациент учится новому способу отношения к собственному сознанию.

Разработанное на основе устоявшихся психоаналитических знаний в различных психоаналитических культурах учение о бессознательной интерпсихической коммуникации, использование ПАС своего рецептивного психического опыта, а именно использование аналитического ума, включая соматические, бессознательные и менее доступные производные, – представляют собой важный путь исследования бессознательной психической жизни клиентов, особенно при плохо символизированных психических состояниях.

Фрейд впервые обратил внимание на роль, которую играет бессознательный инструмент аналитика, заявив следующее: «Каждый человек обладает своим собственным бессознательным инструментом, с помощью которого он может интерпретировать бессознательные высказывания других людей». Столетняя идея заключается в том, что при правильных условиях сознание аналитика и пациента могут резонировать таким образом, который позволяет аналитику эффективно интерпретировать передаваемые бессознательные сообщения. Также предлагались свободные идеи, особенно в отношении отказа аналитика от интенциональности.

Фрейд подчеркивал центральную роль психической активности аналитика и намекал на способ ее использования, рекомендуя аналитику «повернуть свое собственное бессознательное, как рецептивный орган, к передающему бессознательному пациента». Цель состоит в том, чтобы позволить бессознательному пациента воздействовать на аналитика и затем наблюдать за его последующими сознательными ментальными и эмоциональными переживаниями, не допуская «никаких сопротивлений в себе, которые удерживают от его сознания то, что было воспринято его бессознательным». Затем аналитик размышляет над этими осознанными психическими переживаниями (т. е. над «тотальным» контрпереносом) и пытается понять их значение в отношении внутренней жизни пациента. Это подразумевает поддержание внутреннего потенциального пространства, в котором бессознательная и/или инфантильная жизнь пациента может ожить в сознании аналитика, то, что Левальд (*Loewald*, 1986) назвал готовностью к контрпереносу.

Тот факт, что аналитики подвержены влиянию бессознательного своих пациентов и участвуют в переносе, основан на биологической чувствительности человека к широкому спектру семиотических систем, которые постигаются органами чувств – часто без какого-либо осознанного знания, не говоря уже о вербальных представлениях. Последние открытия в области нелинейной динамики, теории хаоса и сложности расширяют первоначальные идеи Фрейда о бессознательной коммуникации между пациентом и аналитиком. Эти выводы согласуются со следующими вкладками психоаналитиков: убеждения Винникотта о взаимном влиянии; кляйнианские взгляды на системы проективной идентификации и психологический симбиоз Ракера; функциональный симбиоз Блегера,

производный от теории связей (*teoría del vínculo*) Пишон-Ривьера; последующие представления латиноамериканской теории поля, относящиеся к бессознательным связям (*vínculos*) между интра- и интерсубъективным; фундаментальные эмоциональные связи (корпоративные образования) Саймингтона, обрабатываемые в различных каналах знания; интерсубъективный аналитический третий Огдена; субсимволический перцептивный сенсорный симбиоз Голдберга; и комменсальное «интерпсихическое» слияние Болоньини при нормальном психическом сосуществовании.

Современные аналитики разных взглядов убедительно доказывают, что психоанализ приводит к психологическому развитию, как путем открытия новой информации о себе, так и, что более важно, путем создания нового способа отношения к своему сознанию. Об этом свидетельствуют последние работы эго-психологов; британских независимых; современных кляйнианских/бионианцев; итальянских бионианцев; современных французских аналитиков, а также лаканианцев; южноамериканские теоретики динамического поля; интерсубъективные реляционные аналитики; Левальд (*Loewald*, 1986) и вдохновленные Левальдом североамериканские независимые аналитики.

Более того, в настоящее время психоанализ обычно определяется как «исследование работы психики... которая является одновременно внутренне обусловленной и реляционно отзывчивой» (*Pine*, 2011, p. 825). Хотя разные психоаналитические школы преследуют различные цели, они сходятся в том, что подчеркивают важность изменений, относящихся к психическому опыту пациентов, включая сопутствующие телесные проявления (*Diamond*, 2011).

В сегодняшней «зарождающейся области общей позиции» (*Gabbard*, 1995, p. 475) большинство аналитиков признают важность принятия своего участия в переносе пациента и признают, что их собственная текущая психическая деятельность, контрперенос, субъективность и интра- и интерпсихические переживания важны для продвижения процесса. Важная грань аналитического действия развивается из бессознательного (а иногда и сознательного) опыта пациента, когда он чувствует текущие ментальные усилия аналитика (т. е. использование разума) по использованию опыта пребывания с пациентом, чтобы способствовать более глубокому пониманию, интеграции и развитию пациента – например, когда пациент испытывает подлинное чувство понимания через неосознанное признание способности аналитика переживать и терпеть то, что проецируется.

Существует широкий консенсус в отношении того, что аналитический процесс – это практически психология двух людей, требующая интрапсихической и биперсональной модели. Бессознательные интерпсихические передачи, протекающие между сознанием пациента и аналитика, включают аффекты, фантазии и другие формы перцептивной/сенсорной коммуникации, которые часто оказывают сильное влияние на аналитический процесс и его терапевтическое действие. Это важно понимать, так как процесс самоанализа лишен всех перечисленных факторов.

Последние модели психоанализа, побужденные достижениями в теории психоаналитического поля и интерсубъективности, а также бионическими и неокляйнианскими разработками, отличаются значимостью, благодаря приписываемым и используемым событиям в восприимчивом сознании аналитика, которые выходят за рамки ассоциаций и концептуальных связей и включают в себя задумчивость аналитика, сновидения, образы, связанные с аналитическими отношениями, аффекты, телесные ощущения и негативную способность. Поскольку сенсорная и аффективная готовность и восприимчивость аналитика позволяют протоментальным коммуникациям и проекциям пациента быть более доступными для аналитика, становится все более очевидным, что психическая жизнь аналитика является, по меткому выражению Ферро (*Ferro*, 2009, р. 219), «главным рабочим инструментом». Более того, благодаря радикальной открытости аналитика и осознанию бионовской «нестабильности» аналитики способны достичь пробной идентификации со своими пациентами, и, согласно одной из традиций, возникающий в результате живой контакт между сознанием аналитика и пациента якобы является «единственным фактором роста» (*Ferro*, 2005а, р. 1541) или эффективности аналитического процесса.

Участие аналитика в переносе пациента и вездесущность контрпереноса сегодня редки. В контексте нормативной и часто продолжительной интроективной/проективной динамики большинство согласны с тем, что аналитики неизбежно вступают в схватку со своими пациентами, а затем используют свой разум для выяснения природы этой схватки.

Поиск пациента через обращение аналитика к себе и молчаливый анализ собственных реакций является общепринятым способом открытия новых аспектов себя, согласно с признанием двуличных форм индуцированных состояний, проективных и интроективных идентификаций, а также коммуникации посредством языка действий, в сфере слабо представленного материала. Когда мы обращаемся к своему внутреннему содержанию, чтобы понять пациента, всегда есть этический и клинический компонент в определении того, как быть психоаналитиком с каждым неповторимым пациентом.

Как и в случае с любой технической инновацией, особенно с акцентированным в настоящее время использованием психического опыта аналитика, существует постоянная опасность неправильного использования, а также возможного нарушения этических норм. Если довести ее до крайности, это может увести в сторону от психологии пациента и сосредоточиться на аналитике или на диадическом процессе как таковом. Внимание к внутреннему миру аналитика может просто прикрыть нарциссизм аналитика, рискуя при этом «поймать аналитика... в ловушку того, что Лакан называет Воображаемым порядком» (*Bernstein*, 1999, р. 291). Воодушевляясь и принимая двухперсональную, интерпсихическую модель, мы не должны забывать ни о ценности одноперсональной модели, ни о важности многих путей или стадий, где происходит аналитическая драма.

Учитывая распространенность заблуждения *pars pro toto*, «все в совокупности», на протяжении всей истории психоанализа, необходимо помнить, что интерсубъективное/интерпсихическое поле существует не за счет, а в дополнение к интрапсихическому пространству. Признание пространства аналитического поля, в котором развиваются феномены между двумя участниками, не противоречит ни специфической динамике и фантазиям каждого члена пары, ни привилегиям техники, которая обращается в основном к этому полю и поэтому рассматривается как самоцель. Поскольку аналитическое использование ума является повсеместным, оно обычно действует бессознательно, вне осознания аналитика (и пациента), поэтому можно задать вполне разумный вопрос: при каких обстоятельствах «использование ума» аналитика становится более осознанным для аналитика?

Внимание к своей психической деятельности часто становится более осознанным, когда человек теряет или не может обрести эмоциональный контакт с пациентом, а также когда такой контакт вызывает у аналитика крайне холодные и/или неприятные чувства. Обычно это происходит, когда пациент страдает от последствий непредставленных или слабо представленных психических состояний, которые не символизируются и не ментализируются, а вместо этого воплощаются в соматические симптомы, деструктивные поведенческие паттерны и проблематичный выбор – часто, когда пациенты не могут удержать в уме образ присутствующего объекта, когда объект отсутствует. Таким образом, чтобы преобразовать психические процессы, происходящие в областях, в которых нарушены символические процессы, в нечто, что можно представить и о чем можно думать, аналитик должен сознательно размышлять о том, что спонтанно и незапланированно возникает в его/ее собственном сознании в результате интерпсихической коммуникации.

Как правило, психическое состояние аналитика наиболее рельефно проявляется при работе с невротическими, непредставленными и слабо представленными, протопсихическими, досимволическими, доконцептуальными, дооперациональными психическими элементами, отражающими отсутствие символических или сформулированных мыслительных элементов, которые, таким образом, ближе к действию. Эти процессы в основном проявляются в сфере дефицитарного функционирования, особенно при травматически обусловленном актуальном неврозе, а не когда мы работаем с невротическими, конфликтными структурами. Эта «препсихическая» сфера подразумевает «рану в сознании... производящую кровотечение репрезентации, боль без образа раны» (*Green, 1998, p. 658*), и более вероятна при работе с высокопримитивными, регрессивными патологическими состояниями, возникающими в крайне дезорганизованных секторах психического функционирования, когда диссоциативные защиты и адгезивные процессы доминируют в периоды травматического переживания или соматических срывов или в аутистических, пограничных и психотических состояниях, использующих изолирующие, ригидные защитные функции.

Тем не менее даже у самого здорового невротика есть участки психики, в которых неструктурированные, плохо представленные элементы Ид требуют от аналитика использования сознательного разума, поскольку вербализации пациента «предназначены для того, чтобы что-то сделать или вызвать что-то, а не сообщить что-то» (Busch, 2009, p. 55), так что сознание аналитика находится в осаде со стороны вторгающегося объекта. Такие незаполненные области возникают у всех пациентов, особенно когда они нетерпимы к аффективной близости в аналитической диаде. В этих обстоятельствах, помимо тех, когда пациент освобождает себя от участия в работе, задача аналитика состоит в том, чтобы предложить пациенту использовать аналитический разум для развития мыслей, чувств и психических состояний, а также проработать вновь сформированные психические элементы и связать их друг с другом. Значительные затраты и расход психической энергии в работе по связыванию и ассоциации требуются от аналитика, чтобы связать несформированное, протоментальную систему. Например, Ботелла и Ботелла (Botella & Botella, 2005) утверждают, что для доступа к тому, что лежит за пределами мнемического следа, наглядные образы в сознании аналитика, близкие к дримингу, позволяют элементам, находящимся за пределами репрезентации, трансформироваться в конденсированные эвокативные образы – то есть «образность» создает условия для символизации.

Использование разума аналитика или психоаналитически ориентированного специалиста (ПАС) в обращении к разуму клиента является движущей силой психоаналитической техники и ее главной гранью терапевтического действия. Аналитик или психоаналитически ориентированный специалист обязан создать необходимое внутреннее рефлексивное пространство, которое использует то, что было стимулировано внутри, чтобы понять клиентов и их бессознательные переносы. Саморефлексивное отношение аналитика к собственному сознанию как субъективному объекту, используемому для продвижения аналитического процесса, представляет собой важное место в интерпсихическом, аналитическом поле, которое открывает пространство для символического функционирования. Сам факт, что аналитик размышляет над реверси, ощущениями, чувствами, мыслями, теориями и их эквивалентными неконкретными способами функционирования с равномерно парящим вниманием, приводит к появлению дополнительного элемента, лежащего ближе к сознанию, который врывается в диадическое поле двух лиц, состоящее из бессознательного воздействия пациента, аналитика и совместно конструируемого аналитического третьего (Diamond, 2011).

Хронические акты возникают, когда аналитическая диада оказывается втянутой в слитые, двойственные отношения, скрывающие основную треугольную ситуацию, поскольку отсутствие треугольного пространства препятствует формированию символов, создавая «не-сны для двоих» (Civitaresse, 2013; Cassorla, 2005, 2012). Таким образом, использование сознания аналитика, в частности создание внутреннего разделения (Racker, 1968), часто является решающим в создании пространства для третичности, выходящего за рамки пространства, удерживаемого аналитической

парой, которое часто принимает форму отцовского присутствия с его символическим законом (*Heenen-Wolff, 2007*).

Подобно «закону отца» Лакана (*Lacan, 2006*) использование сознания аналитика служит в качестве разделяющего агента – большого Другого – Воображаемого порядка, который нарушает и отказывается от диадического слияния. Следовательно, полный переход в Символический порядок с его символическим функционированием может привести к установлению более прочного «Закона» (*Birksted-Breen, 2012*).

Рассматривая сознание аналитика как объект, Огден (*Ogden, 1994, p. 17*) ввел понятие аналитического третьего, которое служит для демонстрации того, что совместно создает аналитическая пара. Этот третий как объект, включая принятие и использование аналитиком «очевидно самопоглощенных [нарциссических] блужданий», особенно полезен для понимания сознательного и бессознательного опыта пациента. С этой точки зрения, то, что находится на пути к репрезентации, не принадлежит ни исключительно пациенту, ни аналитику, а скорее третьему или аналитическому полю. Таким образом, как и напоминает нам Огден (*Ogden, 1994, p. 12*), наш дриминг не просто отражает «невнимательность, нарциссическую вовлеченность в себя... [или] неразрешенный эмоциональный конфликт», а скорее непредставленные, протопсихические элементы, которые могут стать репрезентированными в результате работы, начинающейся в сознании аналитика, и являются важными техническими инструментами, облегчающими понимание пациента.

Тем не менее эмоциональный опыт, происходящий в межпсихическом поле, часто имеет подчиняющую природу (*Ogden, 1994*). Например, может действовать иллюзия всемогущества, когда ни один из членов аналитической пары не может думать о том, что бессознательно происходит между ними, и психологически работать с этим опытом.

Нелегко развить способность переносить и ценить необходимую неопределенность в аналитическом процессе, а также сдерживать интенсивные аффективные состояния. Часто бывают длительные периоды незнания, которые требуют терпимости к двусмысленности, бессмысленности и способности выдерживать потребность в связности без преждевременного закрытия сознания – то есть способности поставить себя в положение незнания, чтобы получить то, что остается неизвестным, неопределенным и загадочным, что можно описать термином негативная способность.

Ожидание в контексте неизвестности частично отражено английским словом *abide*, которое означает выдержку, способность не сдаваться. Восприимчивая ментальная позиция ожидания позволяет потенциальным новым способам понимания развивать сознание и помогает преодолеть тупик и тупиковую ситуацию. Активная психическая работа необходима для того, чтобы войти в рефлексивное состояние, в котором тревога от незнания и «неприятное чувство, порождаемое... тем, что пациент отвергает себя как неприятное» (*Faimberg, 1992, p. 545*), достаточно терпимы для аналитика, чтобы сориентироваться в том, о чем он пока не имеет представления. Чтобы оставаться открытым и сохранять «веру» в свои

более интуитивные модальности – временность, обозначаемую временем отстранения и задумчивости, может потребоваться терпимость к здоровому состоянию темноты, особенно в работе со слабо представленными или травмированными состояниями сознания.

Часто требуется значительный психический труд, чтобы принять интенсивный, эмоционально обусловленный психический опыт, не говоря уже о неопределенности застревания в негативной, регрессивной близости». Когда аналитик может это сделать, это можно сопоставить с опытом матери с младенцем – когда восприимчивость, спокойная материнская задумчивость позволяют проводить детоксифицированную переработку хаотических психических элементов пациента (бета) в форму, о которой можно думать, символизировать и метаболизировать (то есть использование альфа-функции аналитика). И все это создает в сознании пациента содержащий объект, который позволяет пациенту чувствовать себя полно и понятно и учиться на данном опыте (*Bion, 1962*).

Соответственно, сознание пациента развивается благодаря постоянному контакту с «контейнирующей функцией» аналитика в течение длительного периода времени. Это возникает из опыта пациента, а также бессознательной идентификации с бессознательным аналитика – нахождения пациентом «дома» в сознании аналитика, где пациент существует как внутренний объект. Это наиболее очевидно во время сдерживания аналитиком интенсивных контрпереносных аффектов, фантазий и импульсов под воздействием проецируемого материала пациента и последующего воспроизведения аналитиком этих аффектов частичными, тонкими способами через формулировку интерпретации, тон голоса, бессознательное невербальное поведение или выбранный тип интерпретации. Тот факт, что аналитика затрагивает проецируемый материал и он пытается это вынести и понять, говорит о том, что проекция пациента по сути терпима. Затем пациент способен признать, что он/она воздействует на аналитика, но подобно тому, что происходит с достаточно хорошей матерью, акты отказа аналитика удерживают пациента (как младенца) от подавления преждевременным агрессивным или сексуализированным ответам проецируемого материала.

В целом, в постепенном процессе идентификации с функцией использования сознания аналитика в качестве сдерживающего объекта и интроекции в него, пациенты свободно используют четыре акта: 1) восприятие психических усилий и активного бессознательного аналитика; 2) ощущение того, что аналитик находится под воздействием интенсивного и/или дезавуированного аффекта; 3) признание того, что аналитик не защищается, чтобы дезавуировать свой собственный интенсивный аффект; и 4) наблюдение за тем, как аналитик пытается переносить интенсивный опыт плохо символизированного, дезавуированного или спроецированного аффекта, а затем передает его значение в попытке быть наиболее полезным. По сути путь самоанализа – это попытка переработать не только свои переживания, но и всемогущее желание метаболизировать психические процессы и за материнский объект, что создает потенциальную удвоенную нагрузку на психический аппарат. В данном случае можно

только предполагать, насколько травматичными могут быть последствия, при неразвитой контейнирующей функции у индивидуума.

Пациенты бессознательно выдвигают требование психической работы со стороны бессознательного аналитика, и поэтому аналитики должны выйти за рамки терпимости и сдерживания того, что исходит из сознания пациента – в частности эмоций, вызванных пациентом, – чтобы проработать то, что исходит из бессознательного пациента и достигает собственного сознания аналитика. Аналитик неизбежно участвует в установлении преимущественно неосознаваемых измерений аналитической связи, или *vinculo* (связи), с пациентом, чтобы создать необходимые условия для работы с бессознательными психическими функциями пациента. Одновременно или, как правило, вскоре после этого аналитик направляет свой взгляд извне, как участник-наблюдатель, на природу взаимодействия и выдвигает гипотезу о границе между внутренним и внешним миром, чтобы определить местонахождение бессознательного функционирования пациента.

Ряд развитых психических функций, включая проницательность, саморефлексивность или рефлексивное самосознание, – часто называемые ментализацией, рефлексивным функционированием, инсайтом и теорией разума, – включают сознательное размышление о работе своего сознания во всей его сложности, для того чтобы способствовать овладению психической саморегуляцией.

Терапевтическое действие разворачивается вполне естественно, хотя и не без конфликтов и борьбы, когда кадр достаточно стабильный, аналитическая установка аналитика в основном сохраняется, а аналитический процесс работает эффективно – то есть когда психические элементы адекватно представлены, символически инвестированы, ассоциативно связаны друг с другом и таким образом способны быть втянутыми в конфликт. Однако это не причудливый идеал, а использование аналитиком своих психических переживаний неизменно сопряжено с борьбой, конфликтами и тяжелой работой, которая отнимает время на протяжении всего аналитического процесса.

Самоанализ, соответствующее, но более широкое понятие, требует способности к исследованию собственной внутренней жизни; более того, работа над сопротивлением пациента самоанализу рассматривается как важная особенность процесса прекращения терапии.

Тяжелую работу, которая производится психически, сложно увидеть, но если рассуждать с позиции определения «психической гигиены», то становится понятней, что данное важно и ценно абсолютно каждому человеку. Мы же обращаемся за пломбой к стоматологу, а не ставим ее себе самостоятельно? Неужели стоматология – это более тонкая работа, чем психологическое консультирование? Почему многие из нас считают, что могут претендовать на те же условия самоанализа, какие были, например, у Фрейда? Или, может, каждый из нас обладает таким же высоким полетом философской мысли, как Ницше?

Библиографическое исследование работ Ницше – «О пользе и вреде истории для жизни», «О будущем наших учебных заведений»,

«Шопенгауэр как воспитатель», «Человеческое, слишком человеческое», «Утренняя заря, или Мысли о моральных предрассудках», «По ту сторону добра и зла», «Сумерки идолов: как философствовать при помощи молота», «Рождение трагедии» и других – дает возможность наблюдать то, самое терапевтическое искусство самосовершенствования (*Bildung*) через призму эллинистической философской традиции и анализ концепции самоанализа.

В ранних и более поздних работах Ницше исследует важность бессознательного, утверждая, что свобода воли, желание и сознание – это иллюзорные понятия, встречающиеся в примитивных формах психологии, основанных на определенных теологических и метафизических идеалах. Для контекстуализации исследования Ницше о самости я обратилась к его динамичному описанию эстетических, метафизических и психологических противоположностей Аполлона и Диониса из его труда «Рождение трагедии, или Эллинство и пессимизм». Эти диаметрально противоположные импульсы или движущие силы искусства, человека и жизни развиваются через использование греческих «божеств искусства» в виде Аполлона и Диониса. Как и в древнегреческой религии, каждое божество имеет набор функций и характеристик, так и в данном случае Ницше ассоциирует Аполлона со снами, иллюзией и визуальным обликом, в то время как Дионис, напротив, связан с неискаженной реальностью, переживаниями, природой и естественным плодородием. Природа этих противоположностей исследуется Ницше с эстетической, метафизической и психологической точек зрения, что приводит к абстрактному смягчению рационального, соединенного с аполлоническим импульсом или драйвом, и иррационального, или инстинктивного, соединенного с дионисийским импульсом или влечением. В то время как метафизика и метафизик ищут знания о жизни и мире, которые априори познаваемы и, следовательно, считаются неизменными, Ницше придерживается обратной точки зрения. Для Ницше наша жизнь и собственное существование в ней субъективно интерпретируются а *posteriori* (по факту). Метафизический комфорт, найденный в ранних работах Ницше, и вытекающие из него теологические и метафизические основания старого примитивного психологического Я как устоявшегося были заменены новым психологическим Я, которое является динамичным. И философ достоверно признает, что Я состоит из множества конкурирующих бессознательных и произвольных влечений, которые находятся в постоянном движении. В некотором смысле это важнейшая отправная точка Ницше в его концепции самовоспитания (*Bildung*), которая тесно связана с трудным и болезненным трудом самоанализа.

Ницше опирается на эллинистическую традицию философии, чтобы концептуализировать терапевтическое искусство самосовершенствования, где жизнь человека является его произведением искусства. Именно поэтому средний период творчества Ницше – начиная с произведения «Человеческое, слишком человеческое» и последующие – демонстрирует его приверженность психологическому подходу к самоинтеграции, самосозиданию и овладению собой. Действительно, психоаналитическая

терапия, или психология Ницше, возникает из его серьезного ответа на дельфийскую заповедь «познай самого себя», которая, в свою очередь, требует необходимости освободиться от нарциссизма и его патологических симптомов, особенно если мы хотим достичь умеренного и зрелого Эго, полезного как для себя, так и для других. Чтобы добиться этого, Ницше разрабатывает способ самовоспитания (*Bildung*), который тесно связан с мучительным трудом самоанализа в надежде перехода Я от горячих переживаний к более умеренным и выносимым. Однако этого перехода недостаточно, поскольку он требует искусства познания «нового» бессознательного Я, которое мы подавляли и пресекали, а также психопатологии, которую оно порождает, например бредовой формы самообмана. В одном смысле выведение метафизической философии за скобки – это часть продвижения к «здоровью» или искусству «созидания себя». В другом смысле метафизика служит катализатором для освещения нашего бессознательного Я и парадоксальной функции сокрытия и проецирования на других сконструированного любимого другого в постоянном отрицании нашего истинного Я. Определяя нарциссическую любовь как патологический симптом, Ницше ставит перед собой цель вылечить ее недуги, вернуть Я к психологическому здоровью.

Психологический подход Ницше, его идеи о нашем поведении и сознании заблаговременно предвосхитили последующие открытия «науки о душе», хоть и оказанное влияние на Зигмунда Фрейда так и осталось официально непризнанным.

Психическая болезнь философа стала своеобразным символическим примером, где творчество (искусство) берет вверх над жизнью и приводит к реальной личной катастрофе, исполняя пророчество из «По ту сторону добра и зла»: «Кто сражается с чудовищами, тому следует остерегаться, чтобы самому при этом не стать таковым...»

Самоанализ Ницше – свидетельство индивидуального опыта всемогущества, который проявляет наиболее значимую человеческую потребность – «океанического чувства» тотальной любви к себе, но уже в реальности, где обнаружен другой. Непростое и практически невыполнимое условие, где уже невозможно нивелировать присутствие и поддержку другого. Таким образом подтверждается гипотеза, что самоанализ неэффективен без предварительной работы с психоаналитически ориентированным специалистом (ПАС).

Процесс самоанализа говорит о состоянии ума, включающем специфические функции Эго, осуществляемые в уединении. Психоанализ развивает инструменты для обдумывания мыслей, так что вместо предпочтения содержаниям и воспоминаниям приоритет отдается развитию аппарата для сновидений, чувств и мышления. Как точно подметил Буш (*Busch*, 2009), развитие способности к самоанализу зависит от метода анализа, включая стремление клиента к аналитическому процессу. Более того, чем больше ПАС уделяет внимание тому, как анализ помогает клиентам разобраться в себе, тем понятней становится сам процесс исследования, что и является успешным показателем аналитического процесса.

Суммарное влияние бессознательных факторов психоаналитически ориентированного специалиста и клиента создает опыт полного и цельного мышления, сочетающего противоречивые аспекты и постепенно приводящего к успешному нахождению самости. Аналитическая пара, таким образом, выступает как дарующая возможность принятия ограничений и подлинное ощущение уникальности и свободы в правде о себе. В заключение, процитирую известную фразу Ухтомского: нет субъекта без объекта, как нет объекта без субъекта.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беквит Г.* Продавая незримое. Руководство по современному маркетингу услуг, Альпина Паблишер, 6-е издание, М., 2018. С. 27.
2. *Бергер П., Лукман Т.* Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. М.: Медиум, 1995.
3. *Вацлавик В., Бивин Д., Джексон Д.* Прагматика человеческих коммуникаций: Изучение паттернов, патологий и парадоксов взаимодействия. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. С. 320.
4. *Головаха Е.* Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев: Наукова думка, 1988.
5. *Головаха Е., Кроник А.* Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008. С. 198.
6. *Дадашова С.* Фридрих Ницше: по ту сторону религии и морали. 2020. [Электронный ресурс] DOI: 10.21146/2074-5869-2020-25-1-39-48
7. *Джемс У.* Психология / Под ред. Л. А. Петровской. М.: Педагогика, 1991.
8. *Карпинский К.* Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы / Под ред. Н. А. Логиновой. Гродно: ГрГУ, 2012. С. 423 с.
9. *Клементьева М.* Исследование биографической рефлексии в ситуации биографического кризиса // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Вып. 4. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. С. 341–351.
10. *Лейбин В.* Словарь-справочник по психоанализу. СПб.: Питер, 2001. С. 73–74.
11. *Леонтьев А.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. С. 150.
12. *Леонтьев Д.* Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000. С.18.
13. *Нуркова В.* Свершенное продолжается: психология автобиографической памяти личности. М.: УРАО, 2000.
14. *Сарджвеладзе Н.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989.
15. *Старовойтенко Е.* Отношения личности: Философско-психологические и рефлексивные модели // Мир психологии. 2006. № 4. С. 26–38.
16. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С. 368.
17. *Хорни К.* Самоанализ. СПб: Питер, 2019.
18. *Bernstein J. W.* (1999) Countertransference: our new royal road to the unconscious? *Psychoanal. Dialogues*, 9:275–299.

19. *Bion W. R.* (1962a) *Learning from Experience*. London: Heinemann.
20. *Bion W. R.* (1962b) The psycho-analytic study of thinking: II. A theory of thinking. *Int. J. Psychoanal.* 43:306–310.
21. *Birksted-Breen D.* (2012) Taking time: the tempo of psychoanalysis. *Int. J. Psychoanal.*, 93:819–835.
22. *Botella C. & Botella S.* (2005) *The Work of Psychic Figurability: Mental States without Representation*. Hove, UK/New York: Brunner Routledge.
23. *Boyras G. Horne S. & Sayger T.* (2010) Finding positive meaning after loss: The mediating role of reflection for bereaved individuals. *Journal of Loss & Trauma*, 15, pp. 242–258. <http://dx.doi.org/10.1080/15325020903381683>
24. *Boyras G. & Efstathiou N.* (2011) Self-focused attention, meaning, and posttraumatic growth: The mediating role of positive and negative affect for bereaved women. *Journal of Loss & Trauma*, 16, pp. 13–32. <http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2010.507658>
25. *Boyras G. & Waits J. B.* (2015) Reciprocal associations among self-focused attention, self-acceptance, and empathy: A two-wave panel study. *Personality and Individual Differences*, 74, pp. 84–89. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.042>
26. *Boyras G. & Kuhl M. L.* (2015) Self-focused attention, authenticity, and well-being. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.029>
27. *Busch F.* (2009) On creating a psychoanalytic mind. *The Scandinavian Psychoanalytic Review*, 32:2, 85–92. DOI: 10.1080/01062301.2009.10592651
28. *Cassorla R.* (2015) From bastion to enactment: the “non-dream” in the theatre of analysis. *Int. J. Psychoanal.*, 86:699–719.
29. *Cassorla R.* (2012) What happens before and after acute enactments? An exercise in clinical validation and the broadening of hypotheses. *Int. J. Psychoanal.*, 93:53–80.
30. *Civitarese G.* (2013) *The Violence of Emotions: Bion and Post-Bionian Psychoanalysis*. London: Routledge.
31. *Cribb G., Moulds M. L., & Carter S.* (2012) Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23, pp. 165–176. <http://dx.doi.org/10.1375/bech.23.3.165>.
32. *Diamond M. J.* (2011) The impact of the mind of the analyst: from unconscious processes to intrapsychic change. In *The Second Century of Psychoanalysis: Evolving Perspectives on Therapeutic Action*, ed. M. J. Diamond & C. Christian. London: Karnac, pp. 205–235.
33. *Eizirik C. L.* (2010) Panel report – analytic practice: convergences and divergences. *Int. J. Psychoanal.*, 91:371–375.
34. *Faimberg H.* (1992) The countertransference position and the countertransference. *Int. J. Psychoanal.*, 73:541–547.
35. *Ferro A.* (2005a) Bion: Theoretical and clinical observations. *Int. J. Psychoanal.*, 86:1535–1542.
36. *Ferro A.* (2009) Transformations in dreaming and characters in the psychoanalytic field. *Int. J. Psychoanal.*, 90:209–230.
37. *Gabbard G. O.* (1995) Countertransference: the emerging common ground. *Int. J. Psychoanal.*, 76:475–485.

38. *Green A.* (1998) The primordial mind and the work of the negative. *Int. J. Psychoanal.*, 79:649–665.
39. *Heenen-Wolff S.* (2007) From symbolic law to narrative capacity: a paradigm shift in psychoanalysis? *Int. J. Psychoanal.*, 88:75–90.
40. *Lacan J.* (2006) *Écrits: The First Complete Edition in English*, trans. B. Fink. New York: Norton.
41. *Loewald H. W.* (1986) Transference-countertransference. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 34:275–287.
42. *Maslow A. H.* (1968) *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York, NY: Van Nostrand Reinhold.
43. *Ogden T. H.* (1994) The analytic third: working with intersubjective clinical facts. *Int. J. Psychoanal.*, 75:3–19.
44. *Pine F.* (2011) Beyond pluralism: psychoanalysis and the workings of mind. *Psychoanal. Q.*, 80:823–856.
45. *Racker H.* (1968) *Transference and Countertransference*. New York: Int. Univ. Press.
46. *Schott H.* (1985) *Zauberspiegel der Seele. Sigmund Freud und die Geschichte der Selbstanalyse*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
47. *Szasz P. L.* (2009) Thought suppression, depressive rumination and depression: A mediation analysis. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 9, pp. 199–209. (Retrieved from <http://scipio.ro/documents/13115/0343a103-f729-4b59-bd1a-b302863d9eab>).
48. *Trapnell P. D. & Campbell J. D.* (1999) Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, pp. 284–304. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>.
49. *Wallach M., Green L.* (1961) On age and the subjective speed of time. *Journal of gerontology*. Vol. 16. No. 1.

# Ineffectiveness of Self-analysis without Preliminary Individual Work with a Psychoanalytically Oriented Counsellor

*O. V. Medvedeva*

*Medvedeva Olga V., psychologist (Higher School of Economics), psychoanalytic counsellor.*

*The purpose of this article is to popularize preliminary individual work with a psychoanalytically oriented counsellor and to increase psychological literacy among those who do not seek support from a professional and are engaged in self-analysis. In this article I explore the effectiveness and significance of Freud's "primal" self-analysis and examine in detail the unconscious tools and their influence on the analytic process in individual work with a professional. I also want to show the ineffectiveness of Nietzsche's self-analysis through the example of the philosopher's early and later works, as a model of the individual self-search in the process of introspection and the analytic mind reconstruction through the art of overcoming the divided self. In terms of practical relevance, the work can be useful both to psychoanalytically oriented professionals for additional argumentation and understanding of the usefulness of the dyadic analytic process, and to potential clients who find the fact of self-analysis therapeutic and effective, which most often can be ineffective. Keywords: psychology, philosophy, self, introspection, coping art, psychological literacy, individual work, support, efficiency, inefficiency, new reality, information flow, digitalization, psychological techniques.*