

Мария Евграшина

*Сертифицированный психоаналитик ЕКПП,
практик и преподаватель психоанализа супружеских пар (Берлин, Германия),
член Дивизиона “Психоаналитическая психология и психотерапия”
Национальной психологической ассоциации Украины
<https://orcid.org/0000-0003-3490-9039>*

ТЕЛЕСНОЕ СОПРИСУТВИЕ: АСПЕКТЫ РАБОТЫ В РЕАЛЬНОМ И ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

*«Тело создается разумом»
Ф. Шиллер*

Когда мы находимся в одном физическом пространстве с нашими анализантами, мы присутствуем друг для друга в телесном воплощении, и это не нуждается в уточнении. Что же происходит, когда само пространство претерпевает метаморфозы?

Метаморфозы психоаналитического пространства от кушетки к Скайпу

В книге Харольда Стерна (Harold Stern, 1978) «Кушетка. Ее значение и использование в психотерапии» говорится: *«Блестящее зеркальце на лбу доктора говорит о том, что это врач «ухо-горло-нос», черный резиновый молоточек говорит о невропатологе, скальпель — о хирурге, а психоаналитика узнают по кушетке в его кабинете».*

Какова же роль кушетки в психоаналитическом пространстве? Для психоаналитика это символическое напоминание, которое отмечает его уникальный опыт, проводя границу между психоанализом и другими видами психотерапии. Конечно же, ее роль в процессе работы сложно переоценить.

Складывается впечатление, что кушетка репрезентует сам психоанализ. Фильмы, книги, карикатуры - психоаналитик в них всегда угадывается по наличию кушетки. Первое в технике психоанализа, с чем сталкивался каждый будущий аналитик, это кушетка, которая навсегда останется частью собственного анализа.

Несомненно, кушетка - эмблематический объект психоанализа. Но, в то же время, не она определяет психоанализ. Например, психоаналитическая работа лицом друг к другу, где пациент сидит в кресле, также может хорошо продвигаться. Иными словами, использование кушетки должно сохраняться, пока оно вносит вклад в специфику излечения пациента, но не является его обязательным условием.

Приведу клинический пример. Ко мне обратилась женщина 30 лет с жалобами на неприятие себя и своего образа тела. «*Мое тело - как плохо сидящая одежда*», - часто повторяла она. Брошенная матерью в раннем возрасте, она знала ее лишь по фотографиям, от которых при этом была отрезана нижняя половина: возможно, мать тоже испытывала неприязнь к некоторым частям своего тела. Работа продолжалась в течение 3 лет на кушетке. В положении лежа анализантка все время крутилась, переворачивалась то на бок, то на живот, изредка задерживаясь на спине. Долгое время невозможно было подступить к символизации этого телесного отреагирования. Каждая сессия начиналась с того, что она быстро пробегала к кушетке, не встречаясь со мной взглядом, и точно также поспешно удалялась в конце. Как не существовала она для своей матери, так пыталась не существовать и для своего аналитика, и лишь движения на кушетке «говорили», что она жива. Представить себя взгляду другого было для нее непосильной задачей, и только когда, спустя какое-то время, мы перешли к работе лицом к лицу, процесс присвоения себе своего тела посредством взгляда другого смогла продвинуться.

Этим клиническим примером хотелось проиллюстрировать важность понимания применения того или иного инструмента в своей работе. Мы не делаем это без достаточных оснований: будь то переход от кушетки к работе лицом к лицу, или когда перемещаемся в Скайп.

Поэтому, когда на арену выходит «телеанализ» или «онлайн-психоанализ», мы сталкиваемся с ревизией метода. В чем она состоит? Что мы наблюдаем при переходе в Скайп?

Когда я говорю о Скайпе, я имею в виду не только его, но и все доступные сегодня средства связи: Zoom, WhatsApp, Viber и т.п. Несмотря на то, что на сегодняшний день достаточно много литературы по теме работы в онлайн-режиме, интенсивность жизни и появление новых технологий вносит все новые и новые коррективы. Еще 7-8 лет назад работа по Скайпу предполагала компьютер или ноутбук. В этом случае лица на экране сопоставимы с оригинальной величиной. Сегодня это уже не так. У наших анализантов есть телефоны, и мы не можем контролировать, через какое устройство они выходят на связь. Лицо психоаналитика без его ведома может быть уменьшено до размера руки или, наоборот, транслироваться на огромном экране, где окажется в несколько раз больше своего реального размера.

Следующий важный вопрос - что является местом встречи? Можно ли назвать им Скайп? И да, и нет. Мы встречаемся посредством Скайпа, но кто к кому приходит на самом деле: анализант в наше пространство, или мы в его? Устанавливает ли Скайп границу? Анализанты появляются на нашем экране в пижамах, с чаем и едой, они могут находиться в постели, попасть в пробку и пытаться звонить нам на ходу из машины, пойти в кафе и общаться оттуда, или даже выйти из дома в парк - почему бы не пообщаться с аналитиком на природе? Безусловно, это все важные моменты для исследования в процессе терапии, но одно можно сказать точно: это не то же

самое, что работа в кабинете. Одна моя анализантка, перейдя от работы через экран компьютера к телефону, пояснила это следующим образом: *«Мне нравится знать, что вы всегда со мной - в кармане»*.

Я не случайно начала свой доклад с кушетки, так как Скайп тут как кушетка, разговоры о целесообразности применения которых не угаснут, вероятно, никогда.

Мой первый опыт работы по Скайпу случился 7 лет назад. Когда возникла такая необходимость, появились вопросы: будет ли это психоанализом? Сохранится ли работа? Как ее лучше проводить? С этим анализантом мы начали работу в кабинете, он лежал на кушетке. Через некоторое время ему пришлось по работе переехать в другой город, и мы приняли решение продолжить работу по Скайпу без видеотрансляции. Нашей формой связи оставался только голос. В такой конфигурации процесса ухо аналитика становится очень чувствительным к любым вибрациям голоса анализанта, резонируя с ним. Происходящее было совершенно непохоже на привычный вариант взаимодействия. Казалось, это форма бестелесного присутствия. Закономерно возникли вопросы: так ли на самом деле? Не утрачиваем ли мы что-то в таком формате работы? Что именно меняется? И все-таки - какую роль в этом процессе играет телесность?

Начнем с того, что меняется формат совместного присутствия.

Теле-соприсутствие:

теле(сное) или теле(коммуникационное)?

На сегодняшний день можно условно выделить такие формы сеттинга при онлайн-работе:

- Очные встречи в первой части терапии с работой лицом к лицу, далее - онлайн-терапия с видеосвязью;
- Очные встречи в первой части терапии с работой на кушетке, далее - онлайн-терапия без видеосвязи;

- Только онлайн-терапия с видеосвязью без очных встреч;
- Онлайн-терапия и эпизодические очные встречи;
- Очные встречи и эпизодическая онлайн-терапия;
- Онлайн-терапия, когда экран стоит у изголовья дивана, на котором лежит анализант: аналитик видит анализанта, а анализант аналитика - нет.

У каждой формы есть свои достоинства и недостатки, свои особенности и свои подводные камни. Дальнейшие рассуждения ведутся для форм сеттинга, где работа ведется в онлайн-формате продолжительное время и очные встречи не нарушают ее ход.

Что же подразумевается под «соприсутствием»?

Соприсутствие здесь определяется как форма совместного пребывания людей, в которой они становятся друг для друга доступными, достижимыми и взаимодействующими. Другими словами, это состояние, при котором имеют место мгновенные двусторонние человеческие взаимодействия. Под «мгновенными» подразумевается взаимодействие в реальном или близком к реальному времени (а не как, например, обмен сообщениями в переписке).

Профессор социологии Темпльского университета Shanyang Zhao в 2003 году написал статью «О таксономии соприсутствия», выделив разные формы соприсутствия и задавшись вопросами: где и как присутствует другой:

| <i>Где находится другой? Как присутствует другой?</i> | <i>Другой находится в физической близости</i> | <i>Другой находится в электронной близости</i> |
|---|---|---|
| Другой присутствует лично | <i>Телесное соприсутствие (лицом к лицу)</i> | <i>Телесное телесоприсутствие (лицом к устройству)</i> |
| Другой присутствует посредством симуляции | <i>Виртуальное соприсутствие (физическая симуляция)</i> | <i>Виртуальное телесоприсутствие (цифровая симуляция)</i> |

В этой таксономии наш интерес представляет первая строка, хотя вторая уже не за горами.

Телесное соприсутствие - древнейшая форма совместного присутствия людей, которая нам хорошо знакома. В категориях работы в кабинете можно сформулировать, что аналитик и анализант находятся в телесном соприсутствии, находясь в физической близости в пределах досягаемости органов восприятия друг друга.

Телесное теле-соприсутствие или телесное дистанционное соприсутствие (*bodily telecopresence*) - когда психоаналитик и анализант находятся в такой форме человеческого совместного нахождения, в которой оба человека присутствуют лично на своих локальных сторонах, но по отношению друг к другу они расположены в электронной близости, а не в физической. Несмотря на то, что они находятся вне пределов восприятия чувств друг друга, они находятся в непосредственной близости друг от друга через сеть электронных коммуникаций.

Чувство соприсутствия - это субъективный опыт индивидуального пребывания вместе с другими людьми. Физическое присутствие в одном пространстве, несомненно, порождает самое яркое чувство соприсутствия. Однако сегодня средства телекоммуникации позволяют людям видеть и слышать друг друга так, как если бы они телесно присутствовали друг для друга. Сильнейшее опосредованное чувство соприсутствия иногда определяют как «перцептивную иллюзию отсутствия посредничества» (Lombard and Ditton, 1997).

Участие телесных процессов в психоаналитическом процессе

Дистанционному психоанализу часто вменяют отсутствие так называемой межтелесности. Этот аргумент правдоподобен только на первый взгляд. Приравнивание физического присутствия и межтелесного функционирования в классическом аналитическом сеттинге заставляет насторожиться.

Область психоаналитических исследований телесных процессов переноса, контейнирования, трансформации телесного напряжения в реверси и т. д. не исчерпана, и в контексте работы онлайн находится в самом начале. Невозможно ни утверждать, что все эти процессы автоматически выполняются в физическом пространстве (что определенно не так), ни отрицать, что они полностью отсутствуют при дистанционной работе. Также невозможно однозначно сказать, что подходы, хорошо работающие в обычных условиях, в онлайн-терапии обречены на провал. Вероятно, психоанализу следует дать время на изучение этих аспектов в контексте традиционного и дистанционного психоанализа.

Тем не менее, уже сейчас мы можем сказать, что физическое присутствие аналитика никоим образом не гарантирует сонстройки терапевтической диады на уровне телесных процессов. И наоборот, телеанализ не лишен телесности. И аналитик, и анализант физически вовлечены в терапевтический процесс, но среда взаимодействия другая. Скайп, Zoom, телефон или любой другой носитель не преобразует речь анализанта в цифровые знаки, а передает все элементы того, что разыгрывается на терапевтической сцене: голос, интонации, жесты, выражение лица, и на самом деле всю ту особую атмосферу, которая создается между аналитиком и анализантом. Звук голоса аналитика сам по себе вызывает отклик в теле анализанта и, наоборот, когда аналитик не может видеть телесный ответ анализанта, он пользуется другими наблюдениями, такими как запинания, слезы, улавливание дыхания и изменения тона, которые показывают гораздо больше, чем слова сами по себе. В дополнение к речи, мыслям и свободным ассоциациям анализант также может объединить свои телесные ощущения, психосоматические симптомы и состояния напряжения в ассоциативную цепочку. Со своей стороны аналитик, слушая речь, опирается не только на семантику (смена

вокального звучания может указывать, например, на регрессивное отклонение, или на определенные эмоциональные контуры), но также может обрабатывать свои собственные физические реакции, резонансы и, собственно, контрперенос.

Можно сказать, что Скайп, «подобно кушетке, изменяет параметры невербальной среды: он де-акцентирует или устраняет некоторые из них, в то время как подчеркивает другие» (Leffert, 2003). Согласно тому, на чем настаивал Фрейд, аналитик «должен превратить свое собственное бессознательное в рецептивный орган в направлении бессознательного пациента» (Freud, 1912). И это «формула» остается неизменной для психоаналитической работы в любом формате.

Слова отлично передаются по Скайпу или телефону. Если бы психоанализ был терапией «только на словах», проблем бы не возникало. Таким образом, проблему и частичное решение следует искать в области, выходящей за рамки вербального, т.е. в довербальном. Но что такое «довербальное»? Довербальное определяется как событие «до», «еще не», «не полностью», которое достигает своей кульминации в слове. А слово, как нам известно из концепции довербального, является венцом терапевтического процесса, и все, что происходит раньше, каким-то образом является другим - таким, которое едва ли можно исследовать: это просто «до».

Но что это за «до»? Куда мы попадаем за границами языка? Есть ли в подобной бессловесности слова?

Тем не менее, в этой области существует хорошо структурированный порядок: взаимодействие матери и ребенка как окружающая среда, которая сначала не отделена от ребенка; позже постепенно появляется сепарация между «не-Я» и «Я»; и далее - восприятие матери как части внешнего мира. (Д. Винникотт «Игра и реальность»). Прелингвистический ребенок способен распознавать эту окружающую среду, выражать свои эмоции и взаимодействовать в соответствии со сво-

ими желаниями до того, как овладеет языком. Формирующаяся система выражения и распознавания символов оттачивается всю жизнь, и, помимо языка, образует важную систему коммуникации и регулирования отношений. В дополнение к этому само тело и телесные процессы являются отдельной системой памяти, где хранится представление о связи телесных иннерваций с эмоциональными импульсами.

Концепция ментализации Питера Фонаги (P. Fonagy, 2001) является актуальной версией обнадеживающего убеждения, что все системы изменяются в результате работы речи. Нейробиологическая точка зрения (J. Bauer, 2019) вторит этой идее: «Лингвистические послания от одного человека к другому воздействуют на нейробиологические структуры и могут вызвать биологические изменения в другом человеке». Таким образом, можно сказать, что аналитическая работа позволяет работать всем системам анализанта.

В своей одноименной статье Sebastian Leikert (2019) задается вопросом «Сколько тела переносится через Интернет?». Отвечая на этот вопрос, он предлагает в дополнение к вербальной и визуальной системам репрезентации также обратить внимание на третью систему - само тело. Leikert утверждает, что в телеанализе чувственные элементы передаются через звуки голоса и вызывают у аналитика телесный резонанс. Таким образом, настаивает он, хотя телеанализ и не способствует межтелесному взаимодействию, но этот недостаток можно компенсировать, если обращать внимание на телесные ощущения и вводить их в речь.

Хочется еще раз подчеркнуть - то, что не произошло «фактически», а только было передано лингвистически, имеет огромное значение. Речь производит такой же эффект, как и фактическое событие. И хотя мы не находимся в одном физическом пространстве, мы находимся в соприсутствии, где разворачивается психоаналитическая работа.

Проиллюстрирую это клинической зарисовкой.

Мужчина 35 лет обратился с жалобами на навязчивые мысли, которые преследовали его почти всю жизнь. Работа на кушетке происходила в течение 4 лет. После моего переезда в Берлин мы продолжили работу по Скайпу, которая продлилась еще полтора года. Переход из кабинета в Скайп вызвал много сопротивления и агрессии. Так же в тот период он начал жаловаться на боли в животе, которые носили спонтанный характер и отчетливо проявлялись только на наших сессиях. Когда я попросила его описать, где эта боль локализована и на что похожа, он сказал, что боль находится в районе пупка и напоминает «тугой узел». Разворачивая эти ассоциации, анализант вспомнил, как в 16 лет ему удалили кисту урахуса, которая, как оказалось, возникла у него после отъезда из дома, когда на телесном уровне пришлось «отрезать пуповину от матери». Здесь довербальный опыт связанности с матерью смог стать облаченным в слова. Развязывание «тугого узла» происходило посредством интенсивной работы над телесными ощущениями и дифференциации соматических следов из истории, но поворотным пунктом стало описание этого «тугого узла», когда появилась связь между точной локализацией в теле и спонтанной визуализацией инкапсулированного образа телесного ощущения. Далее последовала работа по «развязыванию узла», когда паттерн дисфункциональной иннервации интегрировался в целостность самого тела, что ознаменовало приближение к процессу окончания терапии.

Выводы

Подводя свои размышления к концу, хочется отметить, что речь несет в себе не только значение слов или смысл сказанного, в ней также присутствует довербальное - как минимум в звучании. Нам не обязательно идти на концерт классической музыки, чтобы почувствовать эмоциональные вибрации души; запись концерта - будь то на пластинке или даже в

цифровом виде - также вызывает эмоциональный резонанс. Вряд ли мы можем сказать, что, воспринимая только на слух, мы теряем способность чувствовать. Аналогично при работе через Скайп включаются те же телесные ощущения, как и при работе в кабинете. И, как в случае последней клинической вignetки, это лучшая альтернатива прекращению работы. Ориентация на аналитические идеалы, безусловно, важна, но забота о благополучии анализантов должна играть решающую роль.

Не стоит рассматривать это как призыв к онлайн-терапии - вряд ли Скайп когда-либо станет символом психоанализа. Онлайн-терапия, телеанализ, несомненно, являются вторым вариантом, и его следует использовать только в том случае, когда другого способа взаимодействия с анализантом действительно нет - а 2020-2021 годы показали нам, что этот «второй вариант» может надолго стать единственно возможным.

Несомненно, психоаналитическая онлайн-работа усложняет взаимодействие, особенно в физическом плане, требуя большей концентрации на смысловом и кинетическом резонансах. Но как раз в силу того, что здесь перед нами стоит более сложная задача, важно иметь концепции, которые помогут справиться с телесными аспектами такой работы. Чем больше мы об этом размышляем, тем сильнее это может обогатить нашу кабинетную практику как в работе на кушетке, так и лицом к лицу. Внимательность к телесным процессам анализанта не привязана к конкретным условиям.

Завершу тем, что предпочтение в психоаналитической работе всегда остается за кабинетом и кушеткой, но в то же время хочется призвать к реализму относительно отклонений от классического сеттинга, которые становятся неизбежными в сегодняшней реальности. Теории техники онлайн-психоанализа еще предстоит наполнение, особенно в отношении телесных аспектов. Однако мы уже имеем опыт, когда психоанализ расширился за счет детского и группового анализа, что только

обогатило его. Так почему бы не посмотреть на возможности онлайн-психоанализа творчески, не отходя от его сути?

Литература:

1. Винникотт, Д. (2002). *Игра и реальность*. М.: Институт общегуманитарных исследований, 288.
2. Стерн, Х. (2002). *Кушетка: ее значение и использование в психотерапии*. СПб.: Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 188-206.
3. Freud, S. (1912). *Recommendations to physicians practising psycho-analysis*. London.
4. Scharff, J. S. (2013). Technology-assisted psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 61(3), 491-510.
5. Bauer, J. (2019). *Wie wir werden, wer wir sind: Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz*. Karl Blessing Verlag.
6. Fonagy, P. G., Jurist, G., & Target, E. M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self* ed. New York, NY: Other Press. 203-251.
7. Leffert, M. (2003). Analysis and psychotherapy by telephone: Twenty years of clinical experience. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 51(1), 101-130.
8. Leikert, S. (2021). Wie viel Body überträgt sich via Internet?. *Psychoanalyse im Widerspruch*, 31(1), 27-47.
9. Lombard, M., & Ditton, T. (1997). At the heart of it all: The concept of presence. *Journal of computer-mediated communication*, 3(2), JCMC321.
10. Zhao, S. (2003). Toward a taxonomy of copresence. *Presence*, 12(5), 445-455.