

Сборник докладов



БЫТЬ СОБОЙ СРЕДИ ДРУГИХ

II Балтийская научно-практическая
конференция

К. Кошкин

**Быть собой среди других.
II Балтийская научно-
практическая конференция**

«Издательские решения»

Кошкин К.

Быть собой среди других. II Балтийская научно-практическая конференция / К. Кошкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839047-0

Сборник статей некоммерческой научно-практической конференции психологов, психотерапевтов и коучей, посвященный теме расщепления и проективной идентификации в практике.

ISBN 978-5-44-839047-0

© Кошкин К.
© Издательские решения

Содержание

Кошкин Кирилл «введение. расщепление и проективная идентификация»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Быть собой среди других II Балтийская научно- практическая конференция

Авторы: Кошкин К., Василькина Ю., Головина Е., Кошкина О., Деянова А., Крылова Н., Дикова М., Магомедов Р., Морохин А., Годо Е., Потапенко Е., Епифанова С., Аюпова Ю.

Иллюстратор Кирилл Кошкин

Редактор Кирилл Кошкин

Корректор Ольга Савельева

© К. Кошкин, 2017

© Ю. Василькина, 2017

© Е. Головина, 2017

© О. Кошкина, 2017

© А. Деянова, 2017

© Н. Крылова, 2017

© М. Дикова, 2017

© Р. Магомедов, 2017

© А. Морохин, 2017

© Е. Годо, 2017

© Е. Потапенко, 2017

© С. Епифанова, 2017

© Ю. Аюпова, 2017

© Кирилл Кошкин, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-9047-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кошкин Кирилл «введение. расщепление и проективная идентификация»

Прежде чем мы с вами начнем разговор по этой странной теме «Расщепление и проективная идентификация», хотелось бы заручиться принципиальным согласием о том, что мы имеем ввиду под терминами «расщепление» и «проективная идентификация». Хорошо, что у нас здесь есть подготовленные психологи или психотерапевты, которые имеют представление и собственные позиции, относительно этих процессов. Но в связи с тем, что здесь присутствуют люди других профессий и «конфессий», нам хотелось быть в этом смысле быть понятыми. Поэтому я начну с очень простых вещей. Расщепление – это способность находить отличия. В основе этого процесса, о котором будем говорить, лежит базовая способность вообще всего мира, окружающего нас – живого и неживого: находить и различать. Все начинается очень рано. Для начала мы перестаем быть едиными с организмом матери. С рождением мы перестаем быть к ней присоединенными. Мы обретаем способность к дыханию, к питанию и к самостоятельной и автономной жизни. И этот процесс, растянутый во времени, является этим базовым процессом, который присущий нашему миру. Это нарастание отличий. Наши клетки на уровне анатомии, физиологии, гистологии только за счет того, что они отличаются между собой, обладают некоторой функциональной специфичностью. Клетки печени выполняют одни определенные функции, клетки кожи выполняют другие функции. Чем больше отличий, чем они ярче, тем сложнее может быть процесс. Именно за счет того, что мы обладаем огромным количеством различных клеток, мы являемся такой высокоорганизованной материей. Более того, малая дифференциация клеток, тогда когда они становятся неспецифичными, означает онкологию, раковую опухоль.

Когда мы говорим о расщеплении, мы в первую очередь говорим о способности и возможности обнаруживать различия. О способности и возможности находить какие-то вещи, которые делают один момент не похожий на другой. Приведу пример. Я много времени работал с клиническими депрессиями. Так вот основным инструментом работы с тяжелой эндогенной депрессией, это пробуждение способности человека находить разницу в каждый следующий момент времени. С некоторыми больными работа моя заключается в том, что мы ведем дневник о том, чем один час отличается от другого. Они всегда говорят, что им очень плохо. Что один день похож на другой и это никогда не прекращается. И терапевтичным является поиск маленьких отличий. Я даю им задание: мять листы бумаги. Делать комки из бумажек. И потом мы говорим о том, что каждый комочек отличается от другого. За счет этой тренировки постепенно возвращается способности обнаруживать отличия, а по сути, возвращаем человеку способность радоваться жизни. Гедонистическую способность. Потому что способность получать удовольствие, это в первую очередь способность находить разницу: это удовольствие, это не удовольствие, это мне подходит, это не подходит, это я хочу, это не хочу. Т.е. тогда, когда мы говорим о расщеплении, мы говорим об очень глубоком механизме. Способность эта вызревает в течение жизни. Поэтому, когда мы говорим о расщеплении как о психическом механизме, мы говорим об одном из фундаментальных принципов организации психики и ее механизмов.

Поговорим о проективной идентификации. Часто под этим понимается (даже специалистами) очень узкое событие. Некоторое «наведенное» состояние вынужденности, в котором оказывается человек, находящийся под проективной идентификацией. Но мы с вами будем говорить об этом в другом ключе. Если расщепление – это разделение и нахождение разницы, то проективная идентификация это соединение (мы имеем ввиду консолидацию во фрейдовском понимании, то, что он называл словом «конденсация»). На конференции мы будем называть этот процесс «проективная идентификация – термин, который означает процесс проти-

воположный расщеплению. Сначала мы различаем у себя в восприятии какие-то отдельные фрагменты реальности, дальше мы консолидируем их в некоторый образ, в некоторое восприятие. Гештальтисты могут обнаружить этот процесс в цикле контакта. Мы находимся сначала в некотором недифференцированном состоянии (некотором невозбужденном поле, преконтакте), в котором пока еще недостаточно энергии для того чтобы из него выделить какую-то фигуру. Когда добавляется энергия, происходит, условно говоря, расщепление. Фигура выделяется из фона. Дальше на фоне высоты энергии, граница-контакт открывается, пускает туда часть внешнего мира и собирается обратно в новую фигуру, удовлетворяющую наши потребности. Т.е. сначала мы находимся в недифференцированном состоянии (проективная идентификация), происходит расщепление. Затем опять идентификация и снова мы расщепляем это на опыт, который мы принимаем и ассимилируем и опыт, который откидываем. Т.е. когда мы говорим о расщеплении и проективной идентификации, мы говорим о механизмах, которые относятся к периоду до способности человека к полноценному восприятию (то есть до способности создавать гештальты). Всегда ли человек способен к образованию гештальта? Нет, не всегда. Когда мы только что родились, в первый год жизни и дальше, когда наше восприятие было еще не приспособлено к образованию гештальтов, как мы тогда с миром справлялись? С помощью механизмов расщепления и проективной идентификации. Потому что они являются базовым общим знаменателем под всеми защитами, которые вы можете обнаружить в психоаналитической литературе. Какую бы защиту вы не открыли, какой бы механизм психической адаптации вы бы не использовали, вы всегда обнаружите лежащие в основе способности к расщеплению и проективной идентификации. Вот почему так важно о них говорить. Потому что если мы будем относиться к ним только как к механизмам низкого уровня (использование которых обозначает пограничную организацию личности), то мы теряем важнейшие обстоятельства и важнейшие условия нашей адаптации. Тогда очень много вещей в терапии, в психологической работе и вообще, при взаимодействии с людьми перестаем понимать. Как тогда объяснить то, о чем мы постоянно говорим, например, о симпатии и антипатии? Вы не объясните почему и как это происходит с точки зрения гештальт подхода. Мы не можем в гештальт подходе объяснить функциональность зеркальных нейронов или работу миндалины и гиппокампа. У нас нет возможности понять эту работу с точки зрения цикла контакта. А с точки зрения расщепления и проективной идентификации – пожалуйста.

Поясню с неврологической основы. Тогда когда ребенок рождается, у него начинается миелинизация – вызревание нервной системы. Это нужно, чтобы он очень четко осознавал разные импульсы, чтобы он очень четко распознавал разные образы, поэтому ему нужна очень высокая точность нервной системы. Для того чтобы эта точность возникла, волокна должны покрыться миелином, с помощью которого сигнал можно передавать очень точно и очень дифференцированно. Но эта миелинизация не происходит быстро. Она происходит первые 25 лет. Когда ребенок рождается, с точки зрения зрелости нервной системы, он «полуфабрикат». У него в большинстве случаев, отсутствует межполушарная связанность. Напомню, что одно полушарие отвечает за осмысление, другое за восприятие, за ощущение. Они между собой связаны мало, потому что миелинизация мозолистого тела (связывающего их) еще не наступила. Почему так происходит? Почему так важно, чтобы ребенок родился неподготовленным? Потому что ему важно адаптироваться к тем условиям, в которых он появится. А не вообще быть абстрактно готовым к любым условиям. С одной стороны это высокая уязвимость, а с другой стороны, это высочайшие возможности адаптации. Если вы родились в тундре, это один разговор. У вас там восемь месяцев зима и полярный день. Если вы родились в Сахаре, это другая адаптация, вам по-другому нужно обращаться со своей физиологией. Маленький человек не готов к тому напору ощущений, к объемному восприятию мира. Поэтому очень важно, чтобы он воспринимал мир довольно плоско. Это уменьшает нагрузку на незрелую нервную систему. По мере ее вызревания, появляется большая межполушарная

связанность, появляется объем в восприятии окружающего мира. Мы видим какой-то объект и как-то к нему относимся. Вот это видение объекта и отношение к нему, оно дает глубину. Я вижу какого-то симпатичного человека. Я узнаю образ, и у меня появляется глубинное отношение. Это и есть объемное восприятие. Гиппокамп мне говорит: «вот какой-то человек». Так я распознаю образ. А миндалины придают этому отношению: «безопасный объект. он мне нравится, он приятный». Но миндалина могла бы наполнить этот образ и другим отношением: «это враг. страшно, беги».

Чтобы ребенку справиться, учиться и адаптироваться, ему мир надо распознавать плоским, без глубины. Более того, ребенок не отделяет себя от мира: «Я и есть мир». Его способности к детальному восприятию каких-то образов, сигналов (тактильных, зрительных, осязательных, обонятельных и т.д.) низкие. Ребенок не дифференцирует. Его способность начинает тренироваться процессами расщепления. Именно с помощью расщепления, он начинает обнаруживать мир. Сначала он, конечно, обнаруживает материнскую грудь. Откуда-то из пространства появляется грудь, которая приносит удовольствие, молоко и сытость. И дальше через расщепление начинают распознаваться другие обстоятельства. Сходил в туалет – неудобно, противно. Сменили подгузник – хорошо и приятно. Мир начинает приобретать различия. И ребенок в этом мире приобретает различные переживания себя. Это базируется на способности к расщеплению. Т.е. расщепление тренирует нашу нервную систему. Мы постепенно начинаем узнавать, что мир неоднороден, что мир – это не я. И это оказывается очень важным шагом. Это первичное расщепление. Процессы расщепления могут быть активными, а могут быть пассивными. Активный, это уже зрелый процесс. Например, я выбираю, пойти на конференцию или не пойти, слушать или не слушать, участвовать в чем-то или нет. А пассивный, это тогда когда я просто фрагментирую реальность под напором ее интенсивности. Т.е. для меня это такой адский перегруз, что я просто фокусируюсь на какой-то для себя детали. Мы знаем, что в стрессовых ситуациях, когда возникает очень сильная нагрузка, у нас возникает ограничение зрения, ограничение восприятия. И тогда когда мы чрезвычайно сильно чем-то заняты, сосредоточены. Под сильным напором реальности, мы ее фрагментируем. Это пассивная часть, связанная с расщеплением.

Когда ребенок с точки зрения миелинизации не готов к восприятию мира, ему нужен объект, который будет его обучать на какие сигналы обращать внимание. Ребенок пребывает (то что называется у Гронштейна) в организмической панике. Т.е. вообще-то он не знает, как в этом мире быть? Какие сигналы, для него хороши, а какие плохи? Он только реагирует на болезненные стимулы, на пищевые удовлетворения и т. д. Т.е. на что обращать внимание и что как интерпретировать, как различать – это ему должен дать надежный объект. Т.е. объект, который учит его расщеплению. Расщеплению тотального сигнала, который он получает от мира, который и есть мир. Потому что тогда, когда мама реагирует (не может не реагировать) на голодный крик, происходит такая вещь: ребенок кричит. Биологически мать откликается на него. Происходит процесс проективной идентификации. Ребенок вынуждает своим криком мать на него реагировать. Мать, принимая этот сигнал, дифференцируя его, контейнирует его. Реагирует на сигнал определенным образом. Все женщины, которые рожали, помнят, как узнавали: «А, это он есть хочет. А это ему подгузник сменить надо. А, это еще что-то». Т.е. появляется знание, о том, как реагировать на разные сигналы. Именно эта материнская способность к контейнированию и различению обучает ребенка дифференцированно относиться к своим сигналам, к расщеплению. Если он не станет нормально различать, дифференцировать и расщеплять приходящие из мира сигналы (на какие реагировать, а какие пропускать мимо) он перестанет ориентироваться в том, что ему приносит удовлетворение. Что удовлетворяет потребности, а что нет. Принципиально важно, чтобы этот источник различных реакций на сигналы был стабилен. Чтобы он откликался на его проективную идентификацию (то что ребенок умеет делать), контейнировал и давал обратную связь.

В любом случае, есть поток сигналов мира, направленный на ребенка, который пока еще его не очень различает. Допустим, он способен различить всего два сигнала, из полученных четырех. Если какой-то человек здесь стоит и рассказывает, что сигналов, вообще-то четыре и на них может быть четыре разные версии поведения, он своим поведенческим актом обучает ребенка, и у ребенка в какой-то момент, наступит расщепление в ответ на эти сигналы. Он начнет их узнавать. Но только тогда, когда он будет к этому готов. Поэтому требовать от ребенка очень высокой степени дифференциации невозможно. Я с первым своим ребенком я был очень «за» раннее развитие, а потом категорически «против»? Потому что это требование высокого уровня миелинизации. А это начнет происходить правильным образом если источник, распознающий сигналы останется стабильным (фоновый объект). Если по Винникотту, то есть мать «объект» и мать «среда». Если удовлетворяющая мать «объект» присутствует – это хорошо. Но еще должна быть мать «среда». Это фоновый, базовый объект, к которому в случае нарастания невыносимости я могу обратиться и «получить консультацию» о том, что это за сигнал я получил. Кто-то за меня произведет это расщепление и об этом мне расскажет. И я, таким образом, учусь находиться в очень сильных переживаниях. «А-а-а! Вот это мутное ощущение в животе! Это значит, что я хочу есть.». Эту догадку мне помогает сделать фоновый стабильный объект. Тогда мне нет необходимости ни от чего избавляться. Потому что тогда, когда я приобретаю способность к расщеплению. Первое, что ребенок обретает, это способность к вертикальному расщеплению. Отдавать себе отчет: это хорошо, а это плохо. Это вкусно, это не вкусно. Появляется черно-белый мир, способность к черно-белой поляризации. Тогда, когда это появляется, я плохое могу делегировать фоновому стабильному объекту. Тогда и потом, когда у меня будет готовность, я могу выдерживать противоречивость чувств и переживаний. Тогда у меня появится возможность к более серьезному и более цельному переживанию мира. Другой случай: мой стабильный объект не дает мне этой возможности. Я, допустим, расщепил, на «плохо» и «хорошо». Но что мне делать с плохим, я не знаю. Меня никто этому не научил. Потому что мой родитель, допустим, раздражается и отказывается со мной иметь дело, когда «плохо». Тогда я не получаю возможности научиться обращаться с этим самым «плохим». А если я этого не получаю, у меня не наступает следующий этап. Не наступает горизонтального расщепления. По сути, у меня не появляется топографической модели: сознательного, предсознательного и бессознательного. У меня получается очень фрагментарная каша. Я не способен себя выдерживать во всем объеме амбивалентности переживаний. Когда я вынужден игнорировать недостатки своей матери. Когда она должна быть только хорошей. Тогда я только одним способом могу иметь дело с определенными сигналами. Тогда я, по-прежнему, остаюсь в вертикальном расщеплении. И тогда мы имеем дело с пограничной личностью. Для которой мир черно-белый (хорошо или плохо). Потому что нет опыта восприятия себя целостного во всем объеме своих переживаний. А целостное переживание возможно только тогда, когда есть горизонтальное расщепление.

Почему нам еще важно говорить про расщепление? Потому что способность к нормальному расщеплению, обуславливается способностью к вытеснению. Если человек не научается расщеплять нормально (отделять одно от другого) он не приобретает способность к вытеснению. Нам всем это необходимо. Потому что полно вещей, которые в жизни нам не подходят, неприятны, болезненны. Которые не могут стать приятными не при каких обстоятельствах. Если мы не обладаем способностями, к тому, чтобы вытеснять это в бессознательное, если наши процессы расщепления нарушены, то мы будем все время находиться в очень скверных обстоятельствах. Тогда мы должны будем использовать защиты только низкого уровня. А именно патологическое расщепление. То есть мы будем вынуждены находиться в ситуации негативных галлюцинаций. Что это значит? Поясню на примере. Обычно галлюцинации, это тогда, когда мы видим то, чего нет. Реальность плюс еще что-то. Если человек будет интен-

сивно употреблять алкоголь, а потом перестанет, у него разовьется белая горячка: он начнет видеть эту реальность плюс чертей. Это называется позитивная галлюцинация.

Негативная галлюцинация, это когда реальность, часть этой реальности – изымается. Я отказываюсь ее видеть. Отказываюсь ее воспринимать. Например, если б я начал считать, что в этом зале нет колон. Это пример негативной галлюцинации.

Речь идет о том, что у нас может быть опыт расщепления: когда мы получаем опыт различать одно от другого. А может быть расщепленный опыт. И эта ситуация скверная, ситуация патологическая. Когда нам не весь свой опыт подходит, а мы берем из него только какую-то часть. А остальное погружаем в эту самую негативную галлюцинацию. Мы отказываемся это видеть. Мы отказываемся видеть какую-то часть своего прошлого. И отказываемся видеть какую-то часть своего будущего. Мы не можем на это опираться.

Анна Деянова: *Про опыт расщепления и расщепление опыта. Ты говоришь, что расщепление опыта, это когда какую-то часть опыта человек отказывается признавать. Но в тоже время (за пару фраз до этого) ты говорил о вытеснении, что необходимо вытеснить какую-то часть неприятной жизни. У меня противоречие.*

Кирилл Кошкин: Разница в том, что когда у меня есть опыт расщепления, я в принципе, целый. У меня есть просто внутри себя опыт различения разных вещей. И в этом смысле я в своей жизни выбираю опираться на эти вещи, а не на другие. Это формирует мою идентичность. Все остальное находится в зоне бессознательного (вытеснено). Другое дело, когда я говорю: «Вот это не я. Я только вот эти части». И тогда получается, что рядом со мной, во мне, живет кто-то не уловимый, кто-то кто оказывает влияние на мою жизнь, кто-то кто на меня воздействует. В данном случае, как раз, проективная идентификация выступает как следствие того, что я не справился с расщеплением. И мне требуется новая идентичность, которая меня патологически выручает. Я попадаю в патологическую фантазию о себе. И тогда из этого возникает, например, бред воздействия. Или сверхценная идея. Меня кто-то преследует. Инопланетяне, или еще кто-то. Когда со мной рядом живет двойник, который на меня воздействует, которого я проецирую на какой-то другой образ и распознаю его как не себя. Вытеснения нормального нет.

Юрий Тихомиров: *Я благодарен Ане за то что она задала такой хороший вопрос. И еще я бы хотел, чтобы для коучей прозвучало. Про вертикальное расщепление я понял. Про горизонтальное расскажите подробнее.*

Кирилл Кошкин: У нас есть некоторая целостность, событие. Не важно, какое. Например, что скоро у нас будет обед. Кто-то хочет есть, кто-то не хочет. Для меня, допустим, ситуация такая: большая часть меня хочет есть. А меньшая часть не хочет. Я внутри себя это взвешиваю и говорю себе: «Да, пожалуй, перекушу». И интенсивность этой потребности не очень велика. Поэтому нет проблем с принятием решения. Представим себе ситуацию, в которой я очень хочу есть. И это принципиально. Я проголодался. Тогда я целиком и полностью занят своим голодом. Но обстоятельства говорят о том, что это невозможно: сейчас ты не можешь поесть. И тогда во всем этом появляется другое чувство. Например, злость. Какая-то часть моего голода остается, а какая-та часть становится злостью. Пережить себя во всем этом объеме, взрослому человеку возможно. Я могу себе сказать: «Слушай, сейчас мы заедем куда-нибудь, и потом ты перекусишь. Этой займет время. Тебе нужно потерпеть голод и злость». Если я ребенок у меня нет возможности с этим совладать. У меня нет способности это отщепить. Потому что мама мне говорит: «Заткнись и не говори мне ничего про еду. Нет у меня сейчас еды». И тогда единственное что я могу, это тихо плакать и голодать. А злиться, у меня возможности нет. Я должен ее по большому счету, отщепить от себя. Это будет вертикальное расщепление, потому что я хочу остаться хорошим, а для этого мне нельзя испытывать плохие чувства.

Комментарий из зала: *Мне кажется, как раз взрослые, чаще это делают (отщепляют злость), чем дети.*

Кирилл Кошкин: Конечно. В этом смысле, это способность взрослого – контейнировать. Что такое вытеснение? Это когда мы способны откладывать свои чувства. Не отыгрывать, а откладывать. Это признак зрелой личности. Конечно, мы отщепляем и откладываем. Вытеснение – это способность помещать свои чувства в контейнер до подходящей ситуации. Но у ребенка не так. Незрелый ребенок не может контейнировать. Он в качестве контейнера использует взрослого. Поэтому, я сейчас привожу в пример ситуацию, когда я хочу остаться хорошим. Тогда мне нужно просто тихо голодать. Или я буду плохим. Тогда мне нужно злиться и злить свою маму.

Когда мы говорим про горизонтальное расщепление, то это когда я свою злость могу отложить на некоторое время. Поместить ее в контейнер и сказать себе: «Слушай, это очень плохие обстоятельства. Я потом позвоню маме или приятельнице и скажу ей, что я был в ярости. Что мне так хотелось жрать. И пожрать было негде». То есть я как взрослый человек от этой злости не избавился, а отложил ее. Эта способность откладывать негативное чувство до случая (до подходящего времени), это и есть признаки горизонтального зрелого расщепления.

Когда мы об этом говорим, о полезности этого для коучинга. Например, если в коучинг приходит пограничная личность и она будет требовать немедленный результат. Часто коучи без психодинамической подготовки игнорируют, что есть и вторая часть. Почему клиент не делает того, что надо? Почему не мотивирует себя? Потому что есть сопротивление. Вообще-то он сердит, вообще-то он плохо ко всему этому коучингу относится и ему все это не нужно.

Вопрос из зала: *Но сам он этого не осознает?*

Кирилл Кошкин: Или осознает. Потому что, он, например, находится в корпоративной культуре. Его тошнит от KPI, и от необходимости их выполнять. Но признаться в этом он себе не может. Потому что у него есть когнитивная установка, о том, что требуется наладить себе life-working balance.

Когда мы говорим о расщеплении и проективной идентификации, мы должны понимать, что это может быть адаптационный механизм. То есть то, что делает нашу жизнь лучше. И нормальные взрослые люди всегда расщеплены. Не бывает ситуации абсолютной интегрированности и абсолютной целостности. Это безумие. Потому что невозможно быть безграничным. В том моменте, как только мы приобретаем границы, мы их приобретаем только через расщепление. Себя и свою собственную идентичность мы приобретаем, только консолидируя свой собственный образ и экстернализируя его вовне. Поэтому нормальные люди всегда расщеплены и это часть адаптации. Другое дело, что если расщепление проходит по не тем линиям, криво, то тогда возникает патология. Противоположность адаптации – это единство, которого мы никогда так и не достигаем. Но, к которому имеет смысл стремиться.

Мне понравилось осознание одной из пациенток Гротштейна. Она признала, что огромную часть жизни она потеряла. Она принимает, что была вне себя всю свою жизнь. Она полагала, что была сомнамбулой. Кем-то бредущим в тумане, без допуска к своему общему сценарию. Она прозорливо заметила: «А переживала ли я свою жизнь? А действительно ли я присутствовала при том, как росли мои дети? А переживала ли я в реальности брак с мужем? А пережила ли я в действительности мой анализ с вами?». Речь идет о том, что эти экзистенциальные переживания связаны с тем, что вы не можете полностью пережить полученный опыт, и они никогда не могут быть полностью интегрированы. Осознание случившейся с нами жизни, окруженной неслучившимися событиями, оно экзистенциально очень остро и болезненно. Но это часть нашей человеческой практики и плата за наш выбор. Выбирая что-то, отщепляя свое решение от всех других возможных вариантов, мы отказываемся, таким образом, от всех остальных вариантов развития нашей жизни. У выбора всегда есть некоторые последствия. Поэтому, бороться с расщеплением, к счастью, или к сожалению, абсолютно

невозможно. И когда мы с вами говорим о профессиональном отношении к расщеплению, тогда хорошо, в течении этих нескольких дней ответить себе на некоторые вопросы. А что же для нас расщепление? И как мы планируем с ним обращаться? А наша позиция относительно него какая? А как мы будем с этим иметь дело?

Что еще нам важно понимать про расщепление? Это не только возможность различать себя от других. Это и способность различать события внутри себя. Мы же тоже не однородны. Если мы возьмем в качестве модели операционализированную психодинамическую диагностику (ОПД-2). В ней есть несколько осей. И одна из осей очень внятная: ось внутриличностных конфликтов. Что по сути, человек может быть описан через систему конфликтов, которые в нем взаимодействуют. Там их описано семь. Как будто бы семь сил, которые взаимодействуют между собой, создают определенного типа личность. И она, естественно, динамически может меняться в зависимости от тех обстоятельств, которые сейчас существуют для нее. И когда мы в себе находим возможности различить в себе эти действующие силы, тогда мы находим возможность с ними обращаться. До тех пор, пока эти конфликты остаются неосознанными, мы не имеем возможности с этим иметь дело. Поэтому, расщепление – это не только способность отличать себя от других. Но и способность различать события внутри себя. Это все базируется на расщеплении.

Давайте пробежимся по эпигенезу. По тому, как расщепление развивается. Сначала ребенок встречает свое отделение от матери. Он перестает быть с матерью единым организмом. Потом он учится зубами отделять куски, пережевывать их и глотать. Разделять, расщеплять целостные объекты, поступившие из реальности, пережевывать и делать их приемлемыми для себя на оральной фазе. На анальной фазе, он учит себя и что оставлять, а что выделять (от чего отказываться). Пища становится не просто, тем, что проглотил (первая практика). Она становится тем, что оставил себе (вторая практика). Что переварено и усвоено, а что превратилось в фекалии. Все это про то, как он откусывает и пережевывает, как усваивает и от чего отказывается? Ребенок именно на этих фазах учиться признавать: да, это то, от чего я отказываюсь. Эта тоже практика расщепления.

На фаллической фазе ребенок обнаруживает отличие гендерное. Гениталии делают его гендерно специфичным и обуславливают взаимодействия с другими.

Вообще, любые различия, признания «я», «не я» основаны на расщеплении. На способности распознавать различия и воплощать их в жизнь.

Родитель помогает обучаться ребенку правильно расщеплять сигнал. Если родитель сам в психозе, то он не может ребенка правильно научить расщеплять этот поток сигналов: на что обращать внимание, а на что нет? Что является предметом опыта, а что нет?. Для этого родитель должен быть стабилен. Если мать в ответ на крик ребенка бьет его (а не кормит), то тогда у ребенка ломается способность к расщеплению сигналов. Потому что за то, что он проголодался, он получает физическое наказание. У него появляется ломанный сигнал. Когда он во взрослом состоянии сталкивается с тем, что он, обжирается, или наоборот, не может позволить себе есть, как правило, речь идет о том, что есть неправильно расщепленный сигнал.

Я думаю, мы все сталкивались с тем, когда маленький ребенок упал и смотрит на родителя. Если родитель напугался, то ребенок, распознав такой сигнал, решает плакать. Если родитель не напугался, значит, ребенок решает, что ему не так уж и больно. Поэтому эта шутка: «Мама, я что проголодался? Нет, ты замерз», – лишь отчасти шутка. Практика родительства – это практика фонового объекта – проективным способом догадываться о нуждах ребенка. Если мать не будет способна к проективной идентификации, то не будет способности к эмпатии.

Юлия Аюпова: *Как происходит процесс расщепления у детей отказников, которые воспитывались в специализированном заведении достаточно долго (например, до трех лет)?*

Кирилл Кошкин: Давайте, я сразу задам всем вопрос. Есть ли тут люди, которые всегда, всюду все понимают? Хоть один человек, поднимите руку. С большей или меньшей вероятно-

стью – мы все пограничные. Наши фантазии о нашей невротичности хороши, но они не соответствуют реальности. Потому что, у нас у всех свои травмы, у нас у всех свои ошибочные распознавания родителями сигналов, в той или иной степени. Поэтому, в данном случае «пограничный» не означает оскорбительного состояния вещей. Поэтому у детей отказников просто свои травмы, но это не значит, что их больше или они сильнее.

Хотелось бы, чтобы мы не уподоблялись не системно-семейным терапевтам и не психиатрам, а придерживались середины. Есть конституционально-генетические особенности психики, и тут уж ничего не сделаешь. А есть нажитое, приобретенное. И какое-то их соединение, дает те или иные реакции. Какие-то дети, возможно, больше способны к компенсациям, к более быстрой миелинизации, более адаптивны. В этом смысле, можно только отчасти говорить, что уход в детском доме, или воспитание в приемной семье, является критическим событием, событием чрезвычайной интенсивности. Если возвращаться к расщеплению и к детям, то можно вспомнить о теории семейных систем Мюррея Боуэна. Одну из базовых концепций: «Дифференциация Я». То есть то, насколько хорошо человек может отличать свои чувства от мыслей и на каком уровне стресса эта способность исчезает. И когда мы говорим о расщеплении, то мы конечно говорим, в первую очередь, о способности различать то, что я думаю о ситуации, и то, как мне хочется в ней действовать. Пределы есть у всех. Мы все пограничны, потому что никого из нас нет со 100% «Дифференциацией Я». Всегда кого-то можно «допечь» до того, что он психанет. Это точно. А соответственно, раз можно достать, значит в той или иной степени мы пограничны.

Анна Деянова: *Возвращаясь назад. Ты несколько раз сказал про постоянный стабильный обмен. Имеется ввиду стабильные одинаковые реакции на проявления ребенка? Например, ребенок сигнализирует. И мать понимает, что это голодный плач. Тогда получается, что она должна стабильно на требование реагировать одинаково? Так ли это? Я просто переношу это на терапевтическое пространство. Например, когда клиент из встречи во встречу, рассказывает одну и ту же историю с одинаковой интонацией, возможно ли реагировать на нее по-разному? И тогда, это, наверное будет стабильное проявление?*

Кирилл Кошкин: Если мы говорим про терапевтические отношения, то они в первую очередь должны выглядеть так. Ты приходишь ко мне и рассказываешь какую-то историю. Ты мне рассказываешь именно ее, именно так почему-то. Потому что у меня есть какие-то трансферентные характеристики. Что-то в моей внешности, в манере поведения, в манере говорить ты «узнаешь», какой-то образ из своей жизни. И пытаешься пристроить свой процесс, который тебя беспокоит ко мне. Т.е. пытаешься перенести свою проблему на мои возможности. И это не одновременно организуется. Мы договариваемся. Ты пробуешь – не получается, пробуешь – не получается. Когда я с твоей проективной идентификацией соглашаюсь, тогда начинается терапевтический процесс. Т.е. я соглашаюсь на этот перенос. Это та часть, которая не очень часто в терапии обозначается. Мы говорим только о переносе и контрпереносе, о реакции клиента на терапевта и ответную реакцию терапевтом. Но есть и другая часть, предшествующая. Мое согласие на твой перенос. Я в любом случае, каким-то образом соглашаюсь в рабочем альянсе на то что: «Да, сейчас я буду выступать в такой роли. И мы попробуем из этой роли выбраться». Если я не собираюсь идентифицироваться, то я не могу тебе дать пример того, как тебе эмпатично отнестись к своим отщепленным частям. Я обучаю своего клиента с сочувствием, с принятием относиться к тому, что отщеплено и потеряно. Для того, чтобы была возможность новой интеграции. Если я не буду соглашаться с этой проективной идентификацией, то нет шансов его обучить. Т.е. какая-то часть притирки в этом есть. И это связано с развитием отношений. Когда развитие отношений доходит до переноса, тогда я тебе даю постоянный сигнал. Ты действуешь так, я поступаю так. Я уже сформировал, что мне делать. Я фрустрирую этот твой способ поведения. Или поддерживаю его, в зависимости от терапевтических задач. Но стабильность того, что я реагирую на это в сходном ключе, она имеет принципиальное зна-

чение, потому что отчасти я тебя обучаю. Ты делаешь так, и ты не попадаешь в это место. И это мой способ тебе давать обратную связь.

Анна Деянова: *И то же самое делает мать с ребенком. Достаточно хорошая мать должна быть стабильна в реакциях на потребности ребенка.*

Кирилл Кошкин: Да. Если есть задача социализировать его, а не свести с ума, то должна. По большому счету, любая педагогическая деятельность связана с качеством и устойчивостью и узнаваемостью обратной связи. Всякий раз, как ты будешь делать это, будет происходить это. Если тебя то хвалят, то ругают, то бьют, то целуют, то нет шансов распознать значение сигнала. Он ничего не значит.

Что еще нам нужно сделать, так это представить то, чем отличаются те дети, которые по Гротштейну находятся в невротическом расщеплении, от тех, которые в психотическом расщеплении. Это разные ситуации. Те, которые находятся в невротическом расщеплении, они постепенно учатся в расщеплении вытеснять. Условно говоря, контейнировать и откладывать свои чувства. А те дети, которые находятся в психотическом расщеплении, они учатся отрицать полученный опыт или переживания, связанные с этим опытом. И тогда: «я не злюсь, я не радуюсь, я не печалюсь»

И тогда для того чтобы остаться хорошим в каких-то важных для меня отношениях, мне нужно отрицать часть своего опыта. например, часто эти люди находятся в отрицании прошлых событий, что с ними происходили, или в отрицании будущих перспектив, которые могут произойти. Самый простой вариант, когда вы разговариваете с зависимым человеком, и он грубо отрицает факт употребления, хотя все окружающие говорят, что это событие было. Или отрицание того, что приём наркотических веществ в будущем на мне плохо скажется: «Это невозможно, я свою меру знаю». Это тоже вариант отрицания. По сути, это тоже психотический способ обращения с реальностью. Таким образом, расщепление может быть формой адаптации и восприятия мира, а может быть защитой и проявлением дезадаптации. Чаще всего, когда психологи и психотерапевты говорят о расщеплении, они говорят о дезадаптирующем событии.

Еще раз скажу, что возможность расщепления заложена в особенностях нашего восприятия. Мы все знаем, что в телевидении или полиграфии при увеличении масштаба картинка распадается на какие-то точки, и способность наша к точечному различению тех или иных цветов дает возможность при изменении масштаба увидеть это. Без расщепления мы не можем увидеть никаких образов, никакой целостности.

Давайте подведем итог по расщеплению. Какие у вас остались впечатления и вопросы?

Артем Прудкий: *Можешь ли показать расщепление на каком-нибудь примере или эксперименте? Без примера не понятно.*

Кирилл Кошкин: А как ты узнаешь, что тебе не понятно?

Артем Прудкий: *Когда говорят, я не улавливаю смысл.*

Кирилл Кошкин: То есть ты разницу чувствуешь. Достаточный пример для расщепления?

Артем Прудкий: *А как понять, нормальное или патологическое у меня расщепление*

Кирилл Кошкин: я думаю, что ты не способен это понять, поэтому бессмысленно тебе это объяснять. Все, кто мог, это поняли, но не ты. И мне кажется, что это исправить невозможно, вот и всё. Ты можешь посидеть просто спокойно и не высываться? Потому что ты мешаешь своим поведением нормально проводить лекцию... Как ты себя сейчас чувствуешь от моих слов?

Артем Прудкий: *Не знаю...*

Кирилл Кошкин: То есть ты растерян. Ты не знаешь, как на это реагировать, потому что, по большому счёту у тебя нет опыта того, чтобы значимый взрослый так себя вёл, чтобы обесценить твоё любопытство и твоё желание различить эту реальность. В данном случае я пытаюсь тебя расщепить патологическим образом.

Артем Прудкий: *Но я хочу понять это на себе. Мои ощущения... Мне пока не понятно...*

Кирилл Кошкин: Когда есть это ощущение непонятного, это и есть твоя реакция на попытку патологического расщепления. Когда человек предлагает тебе различить мир так, как тебе не подходит, потому что этого нет в твоём опыте.

Классическое расщепление при работе с шизофрениками. Их бред – он же очень классный, он блестящий, он очень убедительный, и только в какой-то момент ты думаешь: «Что-то не то». И это ощущение «что-то не то» и есть признак того, что вам предлагают распознать и расщепить реальность непривычным образом, не так как это связано с вашей историей развития, не так как вы к этому привыкли, не так как привыкло к этому наше культурное большинство, потому что наш способ расщепления зависит от того, в какой культуре мы находимся.

Ольга Маняк: *А если понять шизофреника, значит ли это, что у меня есть свои шизофренические штуки?*

Кирилл Кошкин: Что значит понять шизофреника?

Ольга Маняк: *Понять его мир, залезть в его голову.*

Кирилл Кошкин: Хорошо. Тогда сейчас вброшу еще одно странное слово. Эквивиальность. Это слово академика Давыдовского. Расшифровка этого слова: природа достигает большого многообразия малым количеством средств.

Мы знаем музыку после хорошо темперированного клавира Баха. Он создал некую культуру и гармонию нот, и мы слышим музыку, составленную из семи нот. Семь нот – а какое разнообразие, семь красок – огромное количество картин. По большому счёту у нас внутри не так много красок, которыми мы рисуем эту свою внутреннюю психическую жизнь. Я уже упоминал ОПД-2 – там семь красок, семь конфликтов, которые описывают любую ситуацию. Когда вы говорите, что понимаете шизофреника, вам есть чем понять, как и каждому из нас. Способность к схизису, способность к расщеплению, способность образовывать неожиданные логические конструкции или ошибаться логически у каждого из нас есть.

Ольга Маняк: *Только после этого я могу вернуться обратно в свою реальность.*

Кирилл Кошкин: Конечно! Шизофреническое образование чрезвычайно интересно. Знаю большое количество коллег, которые сидят по 6—8 часов, слушая и восхищаясь этим миром, в котором бывают чрезвычайно увлекательные вещи. То, что это увлекательно, интересно, то что можно понять как это устроено – это одно. Но где-то внутри есть чёткое ощущение: «это собрано не так». Но это прикольно. Это также как наша способность переживать смешное. Это тоже, по сути, часть шизофренической способности. То есть вдруг ситуация стандартная заканчивается необычно, поэтому это смешно. Или если это не смешно, то это ужасно. Например, у человека впечатление, что его преследуют инопланетяне, в этом ничего смешного нет.

Поэтому есть чем понять, но есть и вторая часть – эта метапозиция, которая позволяет понять и то, что это не то, это соответствует реальности.

Анна Деянова: *В чём смысл слова «схизис»?*

Кирилл Кошкин: «схизис» – расщепление. Когда над этим изначально работали Брейер и Фрейд, они, работая с истеричками, впервые установили феномен расщепления. И они использовали его как то, что потеряно, потеряло между собой связью. Позже из этого выросло два понятия расщепления: первое – расщепление сознания, то есть то что имеет значение для расстройств множественной личности, когда в одном человеке несколько автономных личностей. Но это чрезвычайно редкое событие, когда действительно личности автономны. Взять хотя бы описание в книге «Пражское кладбище» – вот пример, как два человека, две личности сожительствовавали в одном теле. Но мы же говорим о более простых вещах, например, о способности отличать одни вещи от других: темное от светлого, сладкое от несладкого, сильный

запах от несильного, и так далее, то есть то что составляет динамическую систему ориентации. В этом смысле мы используем расщепление как систему навигации.

Мы поговорили о расщеплении, как о базовом механизме. Теперь поговорим о проективной идентификации. Что такое проективная идентификация? Это процесс, противоположный расщеплению, то есть это объединение, то есть это то, что мы называем созданием гештальта. Тогда, когда мы, опираясь на какие-то доступные опорные точки, формируем те или иные образы, опыт которых нам присущ. Я нарисовал, допустим, три точки. Если мой фоновый объект учил меня, что эти точки следует распознавать как треугольник, я так и буду их распознавать. Если я родился в другой культуре и другой стране, где эти же три точки принято распознавать как круг, и фоновый объект учил меня этому, то я буду распознавать как круг. То есть проективная идентификация, её качества и особенности, зависит от опыта расщепления, который мне транслировал и демонстрировал фоновый объект. То как меня родители научили различать любовь, хорошее отношение, хорошую жизнь, то я и различаю также.

Простой пример. На курсе «Школа Частной Практики» мы уделяем внимание тому, как родители учат вас обращаться с деньгами, как вы это воспринимаете. Например, «большие деньги честно не заработать», или «большие деньги зарабатываются только тяжелым трудом, и просто так их получить неприлично, неприятно и т.д.» То есть, нас научили относиться к какому-то событию (родители через своё расщепление действовали), и у нас инсталлировалась целая система убеждений. Убеждения – это и есть результат проективной идентификации. То, что мы думаем о себе, о мире, как мы себя с ним соотносим и есть те самые механизмы проективной идентификации – как мы себя собираем, представляем в этом мире, кто я и кто эти люди, которые вокруг меня находятся. В здоровом адаптивном механизме – это способ находить похожие вещи. Когда я распознаю похожие ситуации и действую в них похожим образом, когда я приближаю свою деятельность к автоматизму, например, то, как мы пишем или как реагируем на события. Всё это построено на привычках, а привычки построены на распознавании ситуации. Мы используем небольшие сигналы, которые дают нам понять, что вот это ситуация, когда за мной ухаживают, а вот эта – когда мне угрожают.

Распознавая ситуации, я использую механизм проективной идентификации. Любое узнавание похожего – это механизм проективной идентификации.

То же самое я могу сказать про людей. Но здесь кроется большое количество ошибок. Потому что когда мы говорили в психотерапии о расширении осознания, то мы имеем дело с ошибочной работой проективной идентификации. Человек привык в своём опыте распознавать какую-то ситуацию, как треугольник, а в данных обстоятельствах, в данной культуре для того, чтобы быть хорошо адаптированным, её нужно распознавать как круг. И только тогда он будет хорошо себя чувствовать. Но человек привык так. Он бессознательно расщепляет, бессознательно распознает, и удивляется, почему каждый раз такой результат. Мы расширяем поле осознания, мы воссоединяем в процессе работы не три точки, а расширяем осознание до пяти точек и учим его на основании других точек в других ситуациях воссоздавать этот самый круг, возвращаем ему адаптацию. Способность человека образовывать проективную идентификацию может служить источником ошибок, а с другой стороны она обуславливает его высокую адаптацию. Чем выше эта способность, тем больше у человека возможностей адаптироваться. Другое дело, что этот механизм иногда используется как защита. То есть я нежелательные аспекты себя и ситуации делегирую кому-то другому. Это не я злой, это люди вокруг меня злые. Это не я себя плохо веду, это ты меня вынуждаешь. Когда есть ощущение того, что не я руковожу ситуацией, а оказываюсь в каких-то сложных перипетиях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.