

Погарцева Анна Германовна (г. Екатеринбург)

**психолог психоаналитической ориентации, групповой терапевт, член
ЕКПП**

Доклад

Травма современного «родительства», риск травматизации ребенка. Работа с родителями в современной групповой аналитической терапии (группанализе).

Зачастую в групповую психоаналитическую терапию приходят люди с запросом о сложных взаимоотношениях со своими детьми, о трудностях, с которыми приходится сталкиваться родителям, о невыносимости родительской роли. (1). В докладе говорится о группанализе (2) – методе, который работает в том числе в ключе проблем детско-родительских отношений.

Фокус доклада - на влиянии работы с травмированным родителем, для исключения или преодоления последствий травматизации ребенка подобными первичными взаимоотношениями (3). На примере клинической иллюстрации, можно будет увидеть изменения взаимоотношений родителя с ребенком, а также изменение реакции ребенка, когда родитель работает в группе (4).

Тезисы:

Травма – панцирь, заковывающий душу и тело в замороженные слезы. Парадоксально, но это также главный вход, который может привести к осознанию, пробуждению, свободе. (Петр Левин).

Это определение в ключе психики я понимаю так:

психическая травма - это очень естественная реакция организма на стресс. Эта реакция помогает пребывать в измененное состояние, увидеть другими глазами сложившуюся ситуацию и преобразовать травматический опыт в просто жизненный. Осознание полученного жизненного опыта позволяет человеку пребывать и функционировать в ресурсном состоянии. Что может стать предпосылкой накопления травматического опыта? Каким образом можно помочь «раскапсулировать» ресурсы травматического опыта?

Начнем с рассмотрения вопроса – Каким именно образом психика ребенка оказывается травмированной во взаимоотношениях с родителями? (3)

- 1) Родители встречаются с новой для себя ролью, т.е. неподготовлены:**
Отличие ожиданий от социальной роли (продиктованный сложившийся стереотип) от реальной ситуации:
Есть ресурс (временной, экономический, бытовой)
Отец-недоступный, обеспечивающий базовые потребности.
Мать – изолирована.
- 2) Невозможность выражения (даже неосознание) агрессивных чувств**
Гнев на отца (добытчика), гнев на ребенка, ограничивающего свободу, образ и расписание жизни (могут быть неосознаваемые агрессивные действия). (социально-культурные ожидания, продиктованные обществом: детский сад, кормление)
- 3) Отсутствие культуры проживания и проявления всей гаммы чувств.**
Отличие теории и практики проживания чувств. Дегустаторы в теории.
Интернет (пропаганда)/семья (только такой пример)
- 4) Отсутствие опыта полноценной эмоциональной коммуникации**
Эффективный в социуме взрослый не всегда эти же механизмы взаимодействия подходят для формирования близкой эмоциональной связи. А ребенку нужна истинная связь.
- 5) Социально-бытовые условия**
Психический аппарат в напряженной ситуации: подавленная агрессия может привести к психосоматическим, депрессивным проявлениям, снижению интереса к ребенку.

Все эти предпосылки могут обуславливать тяжелое эмоционально-психическое состояние родителей, которые вступают во взаимодействие со своими детьми.

Таким образом, на психику ребенка травмирующим образом может влиять совокупность этих факторов: неосознаваемая агрессия родителей, ригидное эмоциональное взаимодействие, а как следствие дефицит истинного эмоционального внимания (близости).

С родителями на языке взрослых может быть индивидуальная и групповая работа. Рассмотрим формат групповой работы – современный американский групповой анализ (группанализ).

Группанализ – одна из форм психоаналитической групповой психотерапии, основанная на спонтанном ассоциировании, где дирижер (ведущий группы) не выдает никаких инструкций, а предоставляет участникам группы выразить себя и свой внутренний мир так, как они этого хотят. Ведущий группы помогает каждому участнику группы осознавать себя и мир собственных чувств и взаимоотношений с другими людьми, а группе в целом осознавать собственную динамику.

В формате групповой работы в аналоге «семьи», в контакте с ведущим, обладающим навыком полноценного эмоционального взаимодействия. Детско-родительские взаимоотношения могут эффективно проработаны даже без формулировки данного запроса (т.к. в группа - это аналог инкубатора зрелых отношений сразу с несколькими людьми - представителями значимого социального окружения. Поясню. В групп терапии родитель видит особенности своего взаимодействия с людьми, в реальной жизни, на месте которых обычно оказываются самые близкие, в том числе и дети.

Подчеркну преимущества и отличительные особенности группанализа:

- в группе тот или иной участник может поднять именно ту тему, которая в индивидуальной терапии могла бы быть не рассмотрена.
- у участников развивается умение выстраивать эмоциональную коммуникацию с разными людьми и с подгруппами людей

В группанализе происходит исследование бессознательных процессов психической жизни индивида, которое дополняется возможностью исследования личности в контексте её социальных связей и интерперсональных отношений.

Таким образом, в группанализе взрослый, во-первых, прорабатывает свою травму родительства, во-вторых, повышает эмоциональную грамотность, развивает эмпатию, научается взаимодействовать с собственными агрессивными чувствами.

Посредством данного развития мы помогаем ребенку такого взрослого преодолеть риск возникновения психической травмы, получаемой в результате ригидного эмоционального взаимодействия с родителем.

Выводы

Групповая терапия полезна для людей, столкнувшихся с осложнениями эмоционального контакта со своими значимыми близкими, в т.ч. детьми. В группе люди вживую общаются и учатся полноценной истинной эмоциональной близости. Они словно «рождаются» в рамках группы и начинают выстраивать взаимодействие. Для того, чтобы получилась эффективная и глубокая коммуникация, она должна обязательно содержать эмоциональные компоненты, в том числе и агрессивные, но этот обмен не должен быть убивающим или разрушающим. В группанализе агрессия на практике перестает быть убивающей и у родителей отпадает необходимость избегать осознания этого чувства. В результате развития навыка эффективного взаимодействия с чувствами, эмоциональная коммуникация у родителей со своими детьми обогащается.

Сталкиваясь с травматичным опытом, ребенку и родителю открывается потенциальная возможность ассимилировать весомую часть своего эмоционального опыта, который не используется в обычной жизни. Но иногда для ассимиляции этого опыта не хватает ресурсов, навыков и других возможностей. Травматичные переживания, тем или иным образом, позволяют выявить определенные аспекты психической жизни, которые требуют особого внимания. В группанализе коммуникация выстраивается таким образом, что ее участники научаются встречаться с неассимилированным эмоциональным опытом в кругу эмоционально значимых для себя людей, параллельно выстраивая с ними близкую эмоциональную связь. Благодаря проживанию «закукленного» эмоционального опыта, жизнь становится более полноценной и глубокой.

На примере клинической иллюстрации, можно будет наблюдать изменения взаимоотношений родителя с ребенком, а также изменение реакции ребенка, когда родитель работает в группе

Клинический пример (соблюдены этические нормы: все данные зашифрованы, получено согласие от участников группы об изложении личной истории).

Мария пришла в группу после того, как побывала на тренинге в возрасте 31 года, который проводился в небольшой группе под руководством группового терапевта. Начиная с первых лет жизни, она переживала серьезную эмоциональную депривацию, ее отдали в детские ясли, когда ей было около года. Затем у нее с небольшими перерывами появилось несколько сестер и брат. Младшие дети всегда были в фокусе внимания матери, а Мария была вынуждена ощущать себя опорой матери и недополучала внимания, как дочь. Отец Марии был военным, он практически всегда отсутствовал дома. Мать Марии сама занималась хозяйством и детьми, без помощи родственников, бабушек и дедушек. Периодически мать обращалась к Марии с просьбой поговорить с ней по-человечески и Мария слушала переживания своей матери о том, как ей было тяжело справляться и вести хозяйство и не с кем поговорить.

Отец проявлял себя карательно, в моменты, когда он появлялся дома, он выстраивал детей по линейке смирно и рассказывал им о том, какие они бездари и ленивые, т.к. в их детском возрасте он (отец) уже подрабатывал грузчиком и т.д.

В ответ на эмоциональное пренебрежение матери и карательные установки отца у Марии возникло сильнейшее чувство неполноценности. На основании этого чувства Мария провоцировала окружающих не воспринимать ее всерьез и отвергать часть ее личностных черт. Она всегда была ведущим участником своей большой семьи, но параллельно с этим Марии никогда не удавалось устроиться на стабильную работу и зарабатывать, ощущать хоть в какой-нибудь мере свою самостоятельность и полноценность в материальной сфере.

Когда отец был дома, то мать объединялась с ним и они, по рассказам Марии, родители издевались над ней, подкалывали, называя это подготовкой к жизни. Это очень злило девушку, она ничего не могла ответить, т.к. осознавала

зависимость от родителей, которые воспринимались сильными. Были все основания и возможность и желание их ударить, но страх мешал ей ощутить и выразить свою агрессию, она сковывалась и застывала.

Так же как и с «грузчиком», когда отец авторитарно и карательно проводил воспитательные работы, то это очень злило ее, она чувствовала бессилие и безысходность, т.к. физической возможности таскать тяжести у нее не было.

В групповую терапию Мария пришла с запросом о взаимоотношениях с мужчинами, т.к. у нее достаточно часто происходила смена партнера (продолжительность отношений: отец ребенка 4 года, затем 2 года и 1 год). Каждый новый партнер ощущался Марией как что-то новое, особенно приятное событие жизни, Мария делилась в группе состоянием глубокой близости к новому партнеру. Но всегда присутствовало какое-то большое «но» в этих отношениях и спустя некоторое время оно вырастало в острый камень преткновения, из-за чего отношения всякий раз заканчивались.

Несмотря на заявленную сложность в общении с мужчинами основная тема и основная проблема, о которой Мария говорит на группе – это ее взаимодействия с сыном. На настоящий момент ему 6 лет. Он проживает как дома у своего отца, так и в доме семьи матери. Осложнения во взаимодействии с ребенком обостряются каждый раз на почве взаимоотношений с отцом ребенка, который периодически оказывается не совсем надежным, с ним сложно договориться о передаче ребенка или о вещах ребенка, которые оказываются на территории папиного дома.

Мария каждый раз срываясь на сына, испытывает гигантское чувство вины, о чем и заявляет на группе. Ребенок в свою очередь проявлял себя как агрессивный, мог ударить, причинить физическую боль, громко кричал. Эти сложности для Марии казались не преодолимыми во взаимоотношениях с ребенком.

Помимо нее в группе есть еще несколько матерей. Это Ольга и Елена, у них уже взрослые дети, давно ходят в школу, кто-то уже поступил в институт.

Мария часто говорит о том, что может пообщаться и с другими людьми и ей не обязательна группа, но при этом частые ее выражения благодарности группе звучат в форме: «Я могу, конечно, посоветоваться и с сестрами, но я не знаю, поймут ли они меня, а еще мне страшно говорить им об этом, мне кажется, я в этом случае на них сливаю свои проблемы».

Первый год в группе Елена и Ольга в ответ на слова Марии часто реагировали злостью, бессилием, их злило, что Мария выражала благодарность участникам группы в форме такого незавидного компромисса, который воспринимался ими как обесценивающий.

На втором году группы терапевт в контексте обсуждения детей и их проделок озвучивал интервенцию «Дети те еще сволочи и портят жизнь», Мария чувствовала облегчение и сообщала:

«Когда я слышу это от терапевта, то я с одной стороны соглашаюсь, т.к. и правда злюсь порой на своего сына, но с другой стороны, я чувствую, что так сказать - это явный перебор. Но все-таки, то, что кто-то осмеливается вслух произнести эти слова, дает мне ощущение облегчения. Я сама так сказать точно не могу. Во всяком случае, пока».

Одна из участниц группы, Елена, у которой уже взрослые дети, любит рассказывать о том, как ей удается справляться и принимать странности и проделки своих детей. Ее опыт часто фигурирует в обсуждении других участников. Например, Ольга (тоже участница группы) может сказать Марии: «Когда Елена рассказывает, что злится на своего ребенка, и никто после этого не умирает, то это помогает мне успокоиться, дает «материнские силы», и уверенность, что я все делаю правильно».

Однажды Елена рассказала историю о дочке своей подруги, рассказ заключался в том, что в интеллигентной семье подруги дочка рассказывала всем мерзкие гадости, которые были по ее мнению у них дома, то, что родители ее бьют, орут на нее и т.д. По факту в этой семье даже не было принято даже поднимать голос. Когда Мария услышала эту историю, она поделилась своим облегчением, связанным с тем, что мать имеет право порой сорваться и все дети доводят своих родителей до белого каления и живую мать действительно можно довести до ярости и это «нормально». По словам Марии, этот пример показал ей, что ребенку не обязательно нужна пушистая и мягкая мать круглые сутки, что такая мать может порождать фантазии о ее «темной стороне». Когда мать не скрывает свои агрессивные чувства и может вести себя по-разному (адекватно ситуации), она более предсказуема и понятна. Мария рассказала, что ее чувство вины по отношению к своему ребенку (по тому поводу, что она не смогла сохранить полноценную семью и сама ведет себя порой очень агрессивно) перестало ее душить и лишать сил. Мария поняла, что ее чувство гнева и ярости не испортит жизнь ее ребенку, не застопорит его развитие.

В настоящее время Мария в группе уже третий год и отмечает изменение взаимоотношений со своим ребенком, который не посещает терапевта и все так же половину времени проводит со своим отцом. «Я заметила, что стала осознавать свою злость по отношению к ребенку и могу все чаще говорить ему, когда чувствую сильный порыв гнева. Я заметила так же, что и мой сын реагирует все чаще так же, он стал говорить, что злиться, и что хочет ударить, но при этом не бьет меня».

В последние месяцы участники группы, которые злились на Марию на отсутствие у нее стабильного заработка и отношений, воспринимали это как безответственность, но со временем стали осознавать и замечать ее индивидуальные особенности и причины, почему так происходит. Если случаются вспышки гнева и ярости, то озвучиваются словесно и объясняется

причина, почему происходит та или иная реакция, рассказывается что-то из личной истории, с которой связаны подобные чувства.

Эта клиническая иллюстрация несомненно слишком глубока, чтобы раскрывать ее столько односторонне, но я хотела обратить внимание именно на аспект работы Марии в группе как родителя, неготового к этой роли, со своими детскими травмами, находящегося в непростых жизненных обстоятельствах. Но при этом динамика Марии демонстрирует «допускание» в ее психическое пространство осознания чувства гнева, с возможностью его выражения без последствий для участников эмоциональной коммуникации. Таким образом, коммуникация всех участников взаимодействия обогащается, становится более полноценной.

Ребенок Марии, находясь в непосредственной близости с матерью, перенял ее навык эффективной коммуникации, включающей агрессивные компоненты, в результате чего эмоциональный обмен обогатился, но при этом перестал иметь разрушающий характер.