

Внимание! Все действующие лица и обстоятельства жизни изменены.

Клинический пример: Александра, 32 года. Семья была полной, но 5 месяцев назад отец ушёл к другой женщине. Братьев и сестёр нет. С женатым мужчиной находится в отношениях около полугода, к тому же он является коллегой по работе. Уходить из семьи не намерен, принимать решений не хочет. У Александры была попытка самоубийства по этому поводу, но она ни к чему не привела.

Описание клиента: С мужчиной меня связывает работа и не только, находимся в отношениях уже почти полгода. Он очень внимательный и обходительный, заботится о моём здоровье. Однако, он женат, есть жена и дети. При разговоре о будущем говорит: «Поживём — увидим». Была попытка самоубийства, о которой он знал, но своего мнения не изменил. Мне кажется, он меня больше и не интересуется, но надо как-то продолжать отношения, так как он ещё и мой коллега по работе. Чувствую себя на полном дне из-за всего, что произошло.

Запрос: Разобраться в отношениях.

Здравствуйте, Александра! Понимаю Вашу боль и нерешительность. И, кажется, Вашей маме также нужна поддержка. Но смотрите, как получается: Вы начали отношения с женатым мужчиной и в этот момент Ваш папа уходит из семьи. Почему-то получилось так, что пострадали сразу две женщины, состоящие в очень близких отношениях. Не свидетельствует ли это о чём-то важном, ведь две одинаковые ситуации у матери и у дочери могут о многом рассказать?

Для начала, давайте это опустим и сосредоточимся на ситуации, а точнее, на Вас, ведь Вы — и есть ключ к выходу из этой ситуации. И даже, возможно, к ситуации с Вашей мамой. Именно в Ваших силах перейти ту черту, которая позволит Вам, Вашим родственникам и Вашим детям не попасть в замкнутый круг. Но на это требуется время, действительно много времени, ведь психика человека инертна, а предстоит так много узнать о себе нового и пережить это. Зато, удивительно, но пропорционально внутренним изменениям у Вас будут происходить изменения и в Вашей семье, ближайшем окружении, работе. Изначально тупиковая ситуация может открыть двери в другой мир...

Эту работу, совместно с аналитиком, по анализу бессознательного пациента, или «анализанда», называют психоаналитической. В процессе терапии происходит научение через опыт переживания — то есть человек переживает качественно новый опыт в своей жизни, который позволяет изменять и трансформировать отношение к прошлому, а также решать свои проблемы в настоящем и — может показаться невероятным — влиять на своё будущее. И, хотя психотерапия — один из самых продолжительных видов психологической помощи, изменения не оставят Вас никогда. Помимо нахождения в аналитическом кабинете, необходимо будет принять некоторые

правила работы. Это оплата, время и место встреч, их продолжительность (как правило, время ограничено 45 минутами). В отличие от психолога, который помогает найти оптимальное решение конкретной проблемной ситуации, аналитик помогает достичь личностных и жизненных изменений. Как правило, решаемые проблемы имеют тотальный характер. В психоаналитической работе используют метод свободных ассоциаций, интерпретацию, толкование сновидений, анализ переноса и контрпереноса. Результатом терапии являются устойчивые изменения в жизни человека.

При всём этом не стоит забывать, что не существует аналитических интерпретаций «на все случаи жизни». Не бывает двух одинаковых случаев — точнее, даже в двух одинаковых случаях будут разные пути решения. Как говорил Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, каждую встречу со знакомым пациентом нужно анализировать так, как будто видишь этого пациента в первый раз. Уверен, что у Вас всё получится и результатом будет не просто выход из конкретной ситуации и попадание в точно такую же другую, а личностные изменения, благодаря жизни приобретёт новое качество, новые достижения, новые горизонты отношений.