Юмор и его отношение к психотерапии



Кроткова Любовь Ильинична

- психоаналитический психотерапевт
- психолог, преподаватель психологии
- член ЕАРПП

Благодаря работам Фрейда «Юмор и его отношение к бессознательному», «Толкование сновидений» и «Психопатология обыденной жизни», мы увидели, что остроты и шутки сходны в своей психической работе со сновидениями и демонстрируют нам принципы работы психического аппарата. Удачная юмореска рождается легко и спонтанно, как и сновидение. Она также может выскочить в речи нечаянно и неудержимо, будто оговорка. Шутка может быть метафоричной и образной, содержать скрытый смысл. И, безусловно, шутки являются демонстрацией первичных процессов, ярко указывают на бессознательное содержание. Юмор обладает большой силой воздействия сам по себе. Меткое замечание способно сразу запустить первичный процесс – в этом смысле шутки действуют как реагент.

Шутки являются демонстрацией первичных процессов, ярко указывают на бессознательное содержание.

В своём докладе на конференции Зимней школы 2024 года Лука Николи

делится, как он использует в работе это психоаналитическое оружие, параллельно предупреждая, что это мощный инструмент, который важно применять с чуткостью и уважением к личности клиента.

Одно из важных условий использования шуток, как дополнения и обогащения техники, – крепкий альянс, доверие и близость в терапевтических отношениях. В противном случае юмор аналитика может быть воспринят как насмешка. Мы также хотим рассчитывать, что у пациента уже есть наблюдающая позиция, позволяющая ему смотреть на себя и свои состояния со стороны, рефлексировать, не отреагируя чувства в действиях. В противном случае шутки терапевта произведут совсем другой эффект. Личности с параноидным характером или личности, находящиеся в шизо-параноидной позиции по М. Кляйн, могут воспринять юмор терапевта как преследование



Юмор уместен на более поздних этапах терапии и, скорее, с невротическими и высоко организованными пограничными пациентами.

и атаку. А нарциссические пациенты будут сильно уязвлены. Предметом юмора и шуток не может являться нарциссически чувствительная тема и тема дефицитов пациента. Лука Николи также обращает внимание, что в случаях тяжелых депрессий юмор практически полностью исчезает, невозможной становится даже самоирония.

Поэтому юмор уместен на более поздних этапах терапии и, скорее, с невротическими и высоко организованными пограничными пациентами. Юмор это еще и лакмусовая бумажка, позволяющая косвенно отслеживать прогресс в терапии и динамику пациента или судить о его психических процессах. А когда шутит сам аналитик, юмор – это уже громкое заявление.

Ш. Ференци считал, что если в процессе работы аналитик лишает пациента внимания, поддержки, своего участия и живого отклика, не допуская никакого отступления от принципа абстиненции, это может только сильнее травмировать пациента. Лука Николи предлагает посмотреть на шутки в анализе как на способ преодоления стереотипности мышления и поведения. Вносимая аналитиком в процесс взаимодействия с пациентом острота сама по себе может быть живительным глотком и помочь перенаправить ход всей сессии. В качестве примера предлагаю обратиться к одной из терапевтических виньеток, предложенных автором в докладе.

Пациентка Анна, женщина средних лет с трудностями в любви и профессии. У неё депрессивная, абьюзивная мать, которая раньше злоупотребляла алкоголем и всегда испытывала зависть к пациентке. Когда Анна пыталась стать независимой, мать подрывала её уверенность. А после бросалась спасать дочь, когда та уже находилась на грани отчаяния от материнских атак.

– Лука, я не доверяю вакцине от ковида, – говорит пациентка на одной из сессий. – Я должна её сделать по работе, но безопасно ли это?

– Анна, к счастью ваша мама не имеет никакого отношения к вакцинам от ковида. Конечно, итальянское правительство – это не гарантия безопасности. Но ты нужна им живой, чтобы платить налоги.

Лука и Анна вместе посмеялись, и пациентка признала, что боится всего нового.

– Что бы я делала, если бы не вы.

– Ну мне-то легче живётся, ведь у меня нет такой матери. Моя тоже та ещё контролерша, но я справляюсь.

Аналитик и пациент в этой виньетке подобны заговорщикам, которые вместе против монструозной и небезопасной фигуры матери, а на самом деле вместе против симптома. Мы понимаем, что до этого аналитиком была проделана большая

Вносимая аналитиком в процесс взаимодействия с пациентом острота сама по себе может быть живительным глотком и помочь перенаправить ход всей сессии.

работа по созданию возможности для использования шуток про мать пациентки.

Но существует большая разница, смеёмся мы вместе с пациентом или над пациентом. Как и у всего остального в жизни, у юмора тоже есть оборотная сторона – это насмешки, когда юмор используется, чтобы пристыдить, унизить, возвыситься за чей-то счёт. Пациенты приносят нам истории грубого нарушения их границ и абьюзивного отношения, в которых шутки выступают как акт агрессии со стороны других людей. И нам необходимо в этих ситуациях бережно, но четко, расставляя точки над i, защищать пациента и создавать для него безопасную среду, где можно проявить самые разные чувства. Сейчас много говорят об экологичности общения; количество обращений за психологической помощью в связи с тем, что люди пострадали от травматичных коммуникаций только растет. Но с психоаналитических позиций мы понимаем, что люди по-прежнему испытывают много межличностных сложностей, даже если весь мир сосредоточился на газлайтинге, шейминге, неглекте, эйджизме и других видах дискриминации, стараясь привлечь внимание к теме. Вводимые этими словами запреты лишь представляют формальную рамку. Но обилие вновь появляющихся терминов в этой области отражает глубокое непонимание и растерянность перед контактом с Другими. На конференции Лука Николи рассказывает историю пациентки, которая столкнулась с грубыми насмешками мужа над тем, как она кормит ребенка грудью. Нам видится, что это проблема не только анализа самой пациентки, но и пары в целом, в которой после рождения ребенка каждый из партнеров утратил понимание своего места в системе отношений «мужчина и женщина». Подобные издевки в паре часто являются следствием непонимания себя и своей роли, осознания себя в новом качестве, ведь в современном мире классические представления о женственности и мужественности серьезно пересмотрены.

Количество обращений за психологической помощью в связи с тем, что люди пострадали от травматичных коммуникаций только растет.

В любом случае, шутка – это когда весело обоим. И в терапии мы тоже используем юмор совместно с пациентом. Аналитику важно замечать, из какой позиции он шутит. Это отеческая насмешка себе в усы или заговорщицкое совместное подтрунивание над ситуацией пациента? А может быть, аналитик чувствует себя в этот конкретный момент на сессии в положении учителя. Тогда шутка может звучать властно и авторитарно, даже если произносится с пониманием материала. И здесь мы вспоминаем, что анализ – это еще и tone of voice (маркетинговый термин, который позволяет компаниям искать верный «голос» для контакта с нужной аудиторией, чтобы донести свое видение и поддерживать коммуникацию). Но ключевой смысл в этом термине – быть близкими по духу со своей аудиторией. С точки зрения психоанализа нам тоже важно понимание своего tone of voice: из какой позиции мы общаемся с пациентом, какая у нас манера взаимодействия здесь и сейчас, в какой роли мы находимся, кто мы в переносе.

В своем эссе 1927 года Фрейд пишет: «Если мы обратимся к ситуации, где кто-то настроен юмористически в отношении другого человека, то напрашивается объяснение,

Шутка – это когда весело обоим. И в терапии мы тоже используем юмор совместно с пациентом.

которое я уже робко выразил в книге об остроумии, что он ведет себя с ним как взрослый с ребенком, потому что выгоды и огорчения, кажущиеся последнему огромными, он признает ничтожными и осмеивает их. Стало быть, юморист достигает превосходства потому, что входит в роль взрослого, до некоторой степени как бы идентифицирует себя с отцом и принижает других людей до детей». Быть идентифицированными с пациентом, чтобы быть эмпатичными и говорить на одном языке столь же важно, как быть идентифицированными с материнской или отцовской фигурой, чтобы понимать, сопереживать, направлять, контейнировать.

В том же эссе Фрейд замечает, что юмор является психической защитой: «Без сомнения, сущность юмора состоит в ослаблении своих аффектов, к которым как бы подталкивала ситуация, и шуткой отделываются от возможности проявления таких чувств». Поэтому некоторые аналитики классического направления склонны считать, что использование юмора в рамках психоаналитического сеттинга является соблазнением пациента. Они также отмечают, что аналитик не может использовать те же защиты, что использует пациент. Фрустрация является необходимым условием терапии, а разрядка с помощью шутки, очевидно, снижает психическое напряжение. И тогда мы задаемся вопросом, готов ли сам аналитик выдерживать это напряжение, не помешает ли его остроумие бессознательному пациента. Более лояльны к юмору в терапии аналитики, принадлежащие к школе объектных отношений. Они мыслят его как часть игры с пациентом, а игра – это необходимая деятельность для становления и развития личности. Как видим, здесь многое зависит от того, каких теоретических позиций придерживается аналитик, а также от актуального психоаналитического процесса, происходящего в конкретной психотерапевтической паре. Но психические защиты нам важны и необходимы. Ведь целью анализа является в том числе формирование более зрелых психических защит, а не избавление от них.

И хотя мнения психоаналитиков об использовании юмора неоднозначны, юмор остается прекрасным способом адаптации к тяжелым жизненным ситуациям и личным страданиям. Конечно, нам важно не вовлекаться полностью в ситуацию клиента, не переходить на короткую ногу с ним. Но одновременно нет ничего более скучного и лишённого жизни, чем анализ без шуток и игривости, когда терапевт, как человек в футляре, прячется от действительности и боится экспериментировать: «Как бы чего не вышло». Тем самым анализ становится скупым, бездушным и будто лишается того, что мы сами предлагаем клиентам – спонтанности, возможности быть искренними и говорить что угодно. Примеры из практики Лука Николи, показанные им в докладе, как раз демонстрируют смелость, открытость, игривость техники аналитика. Это процесс, за которым не только увлекательно наблюдать, но и, наверняка, в таком анализе интересно принимать участие. Известнейшая фраза Винникота гласит: «Психотерапия – это когда два человека играют вместе».