**Контрперенос**

Слово «контрперенос» является неким мистическим страхом в сознании начинающих психологов после первых опытов взаимодействия с чужими проблемами.

Человек (психолог) обычно с ужасом начинает понимать, что он «заразился» чужими проблемами. Он четко понимает и видит, как чужая судьба «вламывается» в его личную жизнь и начинает преследовать его и заставлять делать и переживать вещи, которых ранее не было.

Но такой феномен «заражения чужой судьбой» известен и в обыденной жизни:

Как часто мы не можем понять, почему нам плохо с этим человеком, но мы продолжаем с ним общаться.

Почему после некоторых встреч у нас начинает кружиться голова?

А иногда хуже: почему жизненные ситуации этого человека повторяются в твоей жизни?

Для примера приведем истории из жизни одного известного адвоката.

Первый:

«…У меня были большие проблемы с сыном. Это и явилось первой причиной того, что я заинтересовалась психологией. Нормальный в психическом плане мальчик, «ушел» в виртуальный мир компьютера и в свои 19 лет больше ничего делать не хочет.

Это гнетет меня. Я уставала от бесконечной «борьбы» с компьютером. Мои мозги постоянно крутятся вокруг заботы о сыне (порой даже чрезмерной). И ничего не помогает. Потом я поняла, что должна освободиться сама и освободить сына от своей чрезмерной опеки. Но я не только поняла, но и смогла это сделать.

Результат - сын задумался, что делать. Кроме того, я совершенно неожиданно для себя поняла, что последние четыре года меня окружали люди, у которых сложные отношения с детьми, (а у одной знакомой дошло даже до самоубийства подростка), причем наши дети никогда не встречались.

Я стала освобождать свое сознание от «переноса судьбы» этих людей. Причем, не переставая с ними общаться. Отныне это их жизнь, я не переношу это в свою семью…»

Второй пример:

«…У меня тяжело больна мама, у нее атеросклероз. Последний год я вынуждена жить с ней. Характер пожилых людей, тем более больных - тяжелый (как правило). Я настолько ушла в болезнь мамы, что начала болеть сама. Мои мысли были заполнены только тем, как маме плохо. Моя жизнь потихоньку шла под откос.

Требовательность и капризы мамы повышались, а у меня уже не было сил не только работать, но и просто ходить.

Поработав осознанно с проявлением переноса с мамы, я, во-первых, почувствовала себя физически намного лучше, во-вторых, я поняла, что жизнь идет вперед, и что происходит, то и происходит. Как лето меняет осень, а осень зима. Но и маме стало намного лучше».

Кстати, приемы освобождения от контрпереноса прекрасно работают с такими чувствами, как страх, чувство вины, раздражение, разочарование, необоснованный стыд.

Эти чувства надо найти в себе и избавиться от них, так как энергии они забирают ох как много, а о последствиях мы даже не задумываемся…

На вышеприведенных примерах мы видим, что такой феномен реально существует. И знать о нем и, тем более, предотвращать, значит сберечь свою жизнь и жизнь тех, кто тебе её доверил.

Какова «психологическая составляющая» данного феномена? Что известно психологам?

Приведем известные аналитические постулаты на данную тему:

Термин “перенос” (transference) возникает в психоаналитической практике, но потом распространяется на любое взаимодействие терапевта, консультанта с клиентом.

Но не сам аналитический процесс создает перенос, он только обнаруживает это явление. В любой взаимосвязи между людьми существует явление сознательного или бессознательного вовлечение своего прежнего эмоционального опыта, опыта взаимодействия с другими, особенно значимыми людьми (родителями, братьями-сестрами), воспроизведение образцов (паттернов) из этого опыта.

И вот, наш насупленный начальник уже вызывает у нас реакцию стресса, мы ожидаем от него повышенного тона, даже если знаем, что для его стиля управления это не свойственно. Но ведь наш папа когда-то именно так реагировал на наши мелкие провинности и шалости. Произошел перенос. Если он будет активизировать вашу работу, не вызывая стресса ни у вас, ни у начальника — замечательно. Но если это мешает вашему конструктивному сотрудничеству, тогда стоит задуматься, вы общаетесь с реальным человеком-начальником, с его специфичным характером или с новым обличием своего отца (мамы, сестры, супруга).

Что особенного происходит в консультационном процессе, и какие опасности таит он в себе?

Терапевт внимательно относится к клиенту. Он слушает его, проявляет понимание и эмпатию. Без специального осознания такой ситуации клиенту может показаться, что терапевт - один из самых значимых, внимательных к его внутреннему миру людей. В любом случае взаимодействие консультанта и терапевта не может избежать личностного характера, личной эмоциональной вовлеченности.

И вот достаточно спокойное молчание терапевта воспринимается клиентом как злобность, недовольство им, как построение тайных планов или депрессивность. И клиент начинает вести себя так, как научился вести себя с мамой в депрессивном состоянии или сердитым отцом.

Такой перенос дает мудрому консультанту выход на чуть ли не самую значимую информацию о детском опыте клиента.

Анализ переноса — один из основных технических приемов в современной психотерапии.

Но терапевт тоже вовлечен в эту эмоциональную игру. И если клиент играет роль непослушного ребенка или дочки-красавицы, а в опыте терапевта есть блок переживаний именно такого характера, то он будет подыгрывать, соответственно реагировать на перенос клиента своим контрпереносом.

Контрперенос — наблюдение и осознание аналитиком собственной бессознательной эмоциональной реакции при общении с тем или иным пациентом. Терапевт не может избавиться от своего травматического опыта, но может отслеживать его влияние на процесс консультирования.

Контрперенос существует не только в терапии, консультировании, но и в педагогическом процессе. Ведь любимчиков учитель выбирает иногда бессознательно.

Для полноценной психологической помощи обязательной является супервизия, т.е. помощь коллеги-терапевта в анализе происходящих на сеансе процессов.

Задача: тонко отслеживать эмоциональные оттенки нашей реакции — различать идентификацию с пациентом и эмпатию к нему, осознавать, что именно мы переносим на пациента, и что он на нас. Важно не лечить своего ребенка, свою маму, мужа, отслеживать границы взаимодействия. При контакте с пациентом терапевт лишь активизирует его поиски решений своих проблем, но никак не ищет в лице клиента подтверждение своей силы, красоты, мужественности.

Итак, как же нормальному непрофессионалу определить, что «заражение» начинается?

Приведем простую методику.

Если во время разговора с человеком вы физически начинаете ощущать состояние человека, то это свидетельство начинающегося переноса.

Найдите способ отвлечься и перейти к другим темам или уйти.

Если во время жалоб человека на свою жизнь, вы ловите себя на мысли, что вы искренне даете советы человеку, опираясь на свой реальный жизненный опыт, остановитесь, здесь начинается контрперенос.

Нельзя давать советы человеку, исходя из своего жизненного опыта. Это порождает неадекватность и зависимость от вас. Человек буквально прилипнет к вашей жизни и будет требовать дальнейших «костылей» для своего развития.

Подхватилин Н.В.