

ОЛИ ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Небойша Йованович – магистр психологических наук, психоаналитический психотерапевт, тренинговый аналитик и супервизор, президент Центра ОЛИ Интегративной Психодинамической Психотерапии, действительный член ОППЛ, руководитель модальности «ОЛИ Психодинамическая интегративная психотерапия» в ОППЛ.

Понятие ОЛИ Интегративной Психодинамической Психотерапии

ОЛИ Психодинамическая интегративная психотерапия (далее – ОЛИ ИПП) – это метод психотерапии, посредством которого развиваются или разблокируются основные способности Эго к переработке эмоций – эмоциональные компетенции.

Основное отличие ОЛИ ИПП от других психотерапевтических направлений заключается в том, что акцент делается на работе с базовыми эмоциональными компетенциями, «программным обеспечением» для обработки эмоций. Эти эмоциональные компетенции были выведены из теории четырех психоаналитических школ [8] (теория влечений – классический психоанализ, эго-психология, теория объектных отношений, селф-психология) [3; 5; 6; 13; 14]. Они не являются защитными механизмами, так как не искажают реальность с целью защиты психики от тревоги. Ряд авторов упомянутых психоаналитических школ выделяли и описывали основные вехи развития индивида в сфере управления эмоциями, но не определяли их как новообразования, выходящие за рамки защитных механизмов, как зрелые эмоциональные компетенции. В методе ОЛИ ИПП за теоретическую основу и основу интеграции методик других психотерапевтических направлений взяты восемь эмоциональных компетенций [8].

В современной психологии, в различных ее областях, особенно в педагогической психологии, психологии развития и даже в клинической психологии, наблюдается выраженная тенденция к определению и операционализации основных человеческих компетенций в когнитивной, аффективной и психомоторной областях, а также к определению способов развития этих компетенций. Данный метод представляет собой вклад в определение базовых эмоциональных компетенций с точки зрения психодинамической психологии развития, а также методов, с помощью которых эти компетенции можно развивать в психотерапевтическом процессе. Определение путей нормального развития базовых эмоциональных способностей к переработке эмоций позволяет рассмотреть патологию как отклонение в развитии, а психотерапию как воспитательно-корректирующий процесс. Связь психотерапевтического процесса с воспитанием позволяет, как передавать знания в области воспитания и психотерапии, так и обогатить эти области исследований.

Психологические механизмы, лежащие в основе личностных изменений клиента в ОЛИ Интегративной Психодинамической Психотерапии

ОЛИ ИПП, как комплексная теоретико-методологическая система, основывается на работе с базовыми эмоциональными компетенциями – базовыми «программными обеспечениями» нашей психики – для переработки эмоций и управления ими. То есть ОЛИ ИПП имеет четко определенную *область исследования*: она исследует *развитие базовых эмоциональных (и когнитивно-конативных) способностей*, которые представлены в четырех психоаналитических направлениях психологии: психология влечений, психология объектных отношений, эго-психология и селф-психология.

При этом ОЛИ ИПП предлагает понятные таблицы показателей застоя в развитии *восьми базовых эмоциональных компетенций в поведенческом, эмоциональном, когнитивном и конативном аспектах, а также форм проявления зрелой, развитой эмоциональной компетенции*. Это позволяет терапевту четко распознать признаки застоя в развитии компетенций, определить вектор, в котором необходимо продолжать развитие, «зону ближайшего развития» клиента. Кроме того, в рамках ОЛИ ИПП разработана *«таксономия психотерапевтических целей»*, в которой классифицированы многочисленные методики согласно тому, на развитие каких компетенций они направлены и на какой стадии развития компетенции их можно применять. Это позволяет психотерапевтам структурированным образом распознавать застои в развитии и подбирать методы для работы с теми базовыми эмоциональными компетенциями, в развитии которых случился застой [8].

Метод ОЛИ ИПП фокусируется на двух главных, комплексных способностях: способности к любви и способности к труду. Эти две комплексные способности, необходимые для зрелого функционирования, подобно кирпичикам «Лего», построены из определенного количества меньших, гораздо более простых кирпичиков – восьми базовых эмоциональных компетенций [8]:

1. *Нейтрализация* (обозначенная в ОЛИ ИПП как «регулятор психики») [5]. Способность человека поддерживать рациональность своего мышления посредством нейтрализации инстинктивной энергии (сексуальной и агрессивной) и преобразования ее в нейтральную энергию, которую можно использовать для решения проблемы, рационального мышления и достижения цели.

2. *Ментализация* – «артикулятор психики» [3]. Способность человека думать о своем внутреннем состоянии, способность принять тот факт, что у других есть собственные убеждения, желания и намерения, понимание собственного и чужого состояния, мотивов определенных состояний и поведений. Способность создавать «ментальную карту».

3. *Целостность объекта* – «клей психики» [13]. Подразумевает способность воспринимать и принимать другого человека (или какую-либо желаемую цель, работу, деятельность) целостно. Способность осознавать как хорошие, так и плохие стороны того, что мы любим и хотим. Способность принимать это.

4. *Постоянство объекта* – «стабилизатор психики» [6]. Способность к прочной внутренней связи с любимым человеком, без необходимости в ее постоянном присутствии, основа независимости.

5. *Переносимость амбивалентности* – «навигатор психики». Способность переносить противоречивые чувства к другому человеку, к себе, к деятельности при преобладании положительных чувств. Способность выбирать, принимать решение. Двигаться «к» или «от».

6. *Толерантность к фрустрации* – «иммунитет психики» [14]. Способность справляться с дискомфортом, который в нас вызывает неудовлетворенность некоторых наших потребностей.

7. *Воля* – «двигатель психики» [15]. Способность прилагать постоянные усилия для достижения целей развития, развиваться в самостоятельную личность.

8. *Инициатива* – «побудитель психики» [1]. Способность брать на себя ответственность за начало или совершение чего-либо, способность думать и действовать без посторонних требований.

ОЛИ ИПП психотерапевт работает в двух плоскостях: *плоскости содержания* и *плоскости процесса*. Слушая материал, который клиент ему приносит, разговаривая с ним об этом материале, жизненных событиях, его отношениях с другими, любви и труде, ОЛИ ИПП терапевт уделяет особое внимание паттернам, которые использует клиент, типичным способам переработки собственного опыта и эмоциям, которые этот опыт вызывает [9].

На диаграмме ниже [8] показано, каким образом базовые эмоциональные компетенции объединяются в группы, создавая более сложные компетенции.

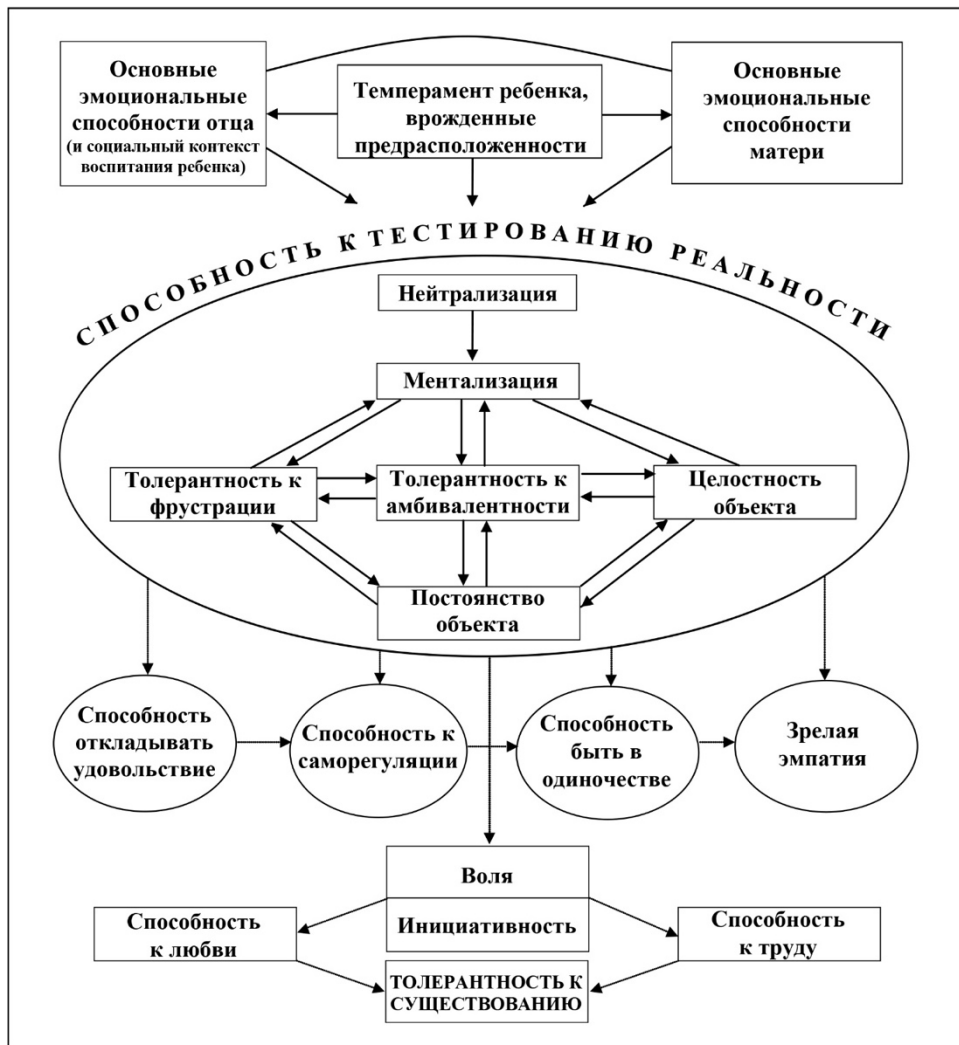


Рис. 1. Диаграмма базовых эмоциональных компетенций и их взаимодействия

Структурирование процесса воздействия, этапы ОЛИ Интегративной Психодинамической Психотерапии

Процесс психотерапии в ОЛИ ИПП можно разделить на 3 этапа: 1) *начальный этап* (этап определения целей, формирования рабочего альянса, прояснения терапевтической ситуации и т.д.); 2) *этап психотерапевтической работы* над инсайтами и изменениями; 3) *этап завершения терапевтического процесса* [9]. В Таблице 1 представлено содержание каждого из этапов.

Таблица 1. Содержание этапов процесса ОЛИ ИПП

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП: <ul style="list-style-type: none">- первичный контакт – краткая информация о типе проблемы, с которой клиент обращается, основная информация для клиента о стоимости, условиях, сеттинге, организация первой встречи;- первая беседа – прояснение целей психотерапевтического процесса, способа работы, мотивации клиента к психотерапии, прояснение ошибочных представлений о психотерапии, если таковые имеются;- начальные встречи – прояснение симптомов клиента, жалоб, периода жизни, когда они начались, условий жизни и событий в этот период, дополнительное прояснение принципов психотерапевтической работы, более четкое определение целей, создание подходящей эмоциональной атмосферы для раскрытия и исследования, создание рабочего альянса с клиентом.
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭТАП – ЭТАП ПРОРАБОТКИ: <ul style="list-style-type: none">- выявление «контрнавиков» – паттернов в функционировании клиента, которые могут быть связаны с симптомами и неудовлетворенностью, поскольку они приводят к нежелательным для клиента последствиям;- выявление вторичной выгоды, которую клиент получает от этих паттернов, симптомов, «болезни» (защита, внимание, заниженные ожидания со стороны окружающих, возникновение чувства вины у окружающих и др.);- выявление и анализ сопротивления психотерапии и изменениям;- выявление и анализ переноса клиента в отношениях с терапевтом и другими лицами вне терапевтической ситуации;- восстановление рабочего альянса, когда он ослабевает под влиянием сопротивления или переноса;- выявление дефицитов в развитии базовых эмоциональных компетенций;- работа над развитием базовых эмоциональных компетенций;- оценка прогресса и изменений, достижения поставленных целей.
ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП <ul style="list-style-type: none">- распознавание темы сепарации, признаков, что клиент готовится к завершению терапевтического процесса;- проработка темы сепарации, тревог;- выявление сепарационных сопротивлений, проработка сопротивления;- составление плана по завершению психотерапевтического процесса, удобного клиенту способа сепарации;- заключительный сеанс, оценка, обмен отзывами о ключевых аспектах психотерапии, которые способствовали изменению, обмен эмоциями, которые испытывают как клиент, так и психотерапевт по поводу завершения, договоренности о возможности продолжения или периодических консультаций, если это необходимо.

Техники, применяемые в ОЛИ Интегративной Психодинамической Психотерапии

ОЛИ ИПП предлагает наглядный обзор каждой из восьми эмоциональных компетенций (которые легли в основу метода) в виде таблицы, с этапами их развития, самыми частыми застоями в развитии той или иной компетенции, способами распознавания застоя и этапа развития компетенции, «зоны ближайшего развития», подходами и техниками, способствующими разблокировке или развитию той или иной компетенции и ее переходу на новый этап развития. Также разработаны и продолжают разрабатываться психометрические инструменты для оценки развития эмоциональных компетенций, что облегчает диагностику и оценку психотерапевтической работы.

Подобная структурированная интеграция знаний и техник позволяет сформировать уникальный психотерапевтический подход к каждому клиенту, в соответствии с развитием его эмоциональных компетенций, иными словами – психотерапию, адаптированную под клиента.

Как было указано выше, ОЛИ ИПП терапевт работает в двух плоскостях: **плоскости содержания** и **плоскости процесса**.

В **плоскости содержания** он прослеживает историю клиента, его отношения с людьми, проблемы, историю возникновения проблем, детство, юность, переносы в последующие отношения, характерные паттерны, психодинамику, помогает клиенту реконструировать, «соединить точки» его жизненной истории в

зрелую историю о самом себе.

В *плоскости процесса* он отслеживает, каким образом клиент перерабатывает эмоции в отношении материала, которым он делится, ищет типичные паттерны мышления, поведения, переработки эмоций. Работает с клиентом над осознанием этих паттернов, их последствий для жизнедеятельности клиента, определяет «зону ближайшего развития» эмоциональных компетенций клиента и составляет план развития компетенций и «передачи функций» (посредством декларативного и процедурного обучения он передает клиенту свои развитые функции, способности к зрелой переработке эмоций и управлению ими) [9].

На данном этапе психотерапевтической работы, действия ОЛИ ИПП терапевта приобретает свою специфику, которую можно представить в нескольких шагах [9]:

1. Выявление контрнавывков, «глюков» в переработке эмоциональной информации, способов, которыми клиент создает свою проблему, пытается совладать с определенной задачей развития неадекватным образом.

2. Конфронтация клиента с защитами, контрнавывками, неудачными формами адаптации.

3. Отказ от вторичной выгоды.

4. Психообразование об эмоциональной компетенции, которая является здоровым, адаптивным механизмом. Демонстрация «как это делается», процедурное обучение.

Выявление вторичной выгоды, механизмов защиты и контрнавывков [9].

Вторичная выгода – польза от причинения вреда самому себе. Одной из важнейших причин, по которой люди не переходят к более зрелым паттернам – эмоциональным компетенциям, в которых нет искажения реальности или манипулирования собой и другими, является так называемая «вторичная выгода». Выгода – это психоаналитическое понятие, внедренное и определенное З. Фрейдом [4]. Он описал два типа психологической выгоды от болезни: первичную и вторичную. Первичной выгодой З. Фрейд считал снижение тревоги, вызванное защитной операцией, которая привела к появлению симптома болезни. З. Фрейд далее определил вторичную выгоду как межличностную или социальную выгоду, получаемую пациентом в результате болезни (например, поддержка, внимание, жалость, защита, разрешение быть зависимым). Принято считать, что как первичная, так и вторичная выгода осуществляются благодаря бессознательным механизмам.

Когда нам удастся связать симптомы, страдания, которые заставляют человека обратиться к психотерапевту (ущерб от вторичных выгод), с этими вторичными выгодами, незрелыми и манипулятивными паттернами поведения, то он оказывается в позиции выбора (потому что теперь он осознает эти паттерны). Он может выбрать отказаться ли ему от вторичных выгод, или принять их и смириться со страданиями, вызванными их злоупотреблением.

Как мы исследуем вторичную выгоду? Взаимодействуя с клиентом, выслушивая материал, которым делится клиент, терапевт ищет ответы на следующие вопросы:

1. Что мешало клиенту раньше изменить то, что он хочет изменить сейчас с помощью психотерапии?

2. Что он получает от состояния, в котором находится сейчас? Что он потеряет, если изменится так, как заявляет, что хотел бы измениться? Готов ли клиент заплатить «цену» изменения?

3. Развил ли клиент какие-либо избегающие паттерны, комбинации защитных механизмов – «контрнавывки», которыми он поддерживает статус-кво? Как именно работают эти паттерны?

4. Каким образом он проявляет амбивалентность к изменениям, сопротивление изменениям (и сопротивление терапевтическому процессу после того, как определены цели).

Чтобы лучше понять паттерны поведения, которые приводят к вторичной выгоде, нужно понимать не только то, что клиент получает, пользуясь этими неразвивающимися паттернами, но и то, как именно он это делает. Таким образом, мы приходим к понятию «контрнавывки».

Контрнавывки – паттерны по типу «Делает дело».

Контрнавывки – это более сложные формы поведения, чем механизмы защиты, они могут включать в себя несколько механизмов защиты и связанные с ними модели поведения. Мы используем понятие контрнавывков, чтобы акцентировать внимание на способностях и «контрспособностях» [8, 12]. Мы отличаем их от защитных механизмов, поскольку контрнавывки, по сути, являются злоупотреблением защитными механизмами, их использованием ради получения «вторичной выгоды», даже тогда, когда в этом нет необходимости. Каждая из перечисленных эмоциональных компетенций, если ее не развивать, заменяется каким-либо контрнавывком.

После того, как клиент осознает вторичные выгоды и контрнавывки, можно переходить к решениям задач развития, то есть, к развитию базовых эмоциональных компетенций.

Как распознать уровень развития базовых эмоциональных компетенций?

1. С помощью предложенных таблиц, в которых указаны формы проявления зрелых и незрелых эмоциональных компетенций.

2. По преобладающему типу тревоги клиента.

3. По содержанию «нарциссической гордости» – виду дисбаланса в нарциссическом секторе личности.

4. С помощью диагностических инструментов, разрабатываемых в ОЛИ ИПП.

ОЛИ ИПП дает четко определенные формы проявления застоя для каждой из восьми эмоциональных компетенций на эмоциональном, поведенческом, когнитивном и конативном уровнях. А также формы зрелого проявления каждой компетенции.

Поскольку каждая из перечисленных базовых эмоциональных компетенций имеет свой алгоритм, то есть шаги, которые наш психический аппарат воспроизводит для ее применения, это нам позволяет более четко определить как типы обучения, так и психотерапевтические методы, способствующие развитию или разблокировке определенной способности. В этом нам помогает таксономия терапевтических целей, которую мы разработали для более четкой классификации психотерапевтических техник и типов обучения в процессе психотерапии [8].

Терапевтические техники «классифицированы» согласно тому, какую способность и на какой стадии развития они могут инициировать или разблокировать. Многочисленные техники других психотерапевтических направлений, а также техники, разработанные в ОЛИ ИПП, описаны в книге «Psychotherapeutic techniques for the development of basic emotional competencies» [5].

Метод ОЛИ ИПП также предлагает таксономию психотерапевтических целей, указывая, какие виды обучения имеют место в процессе психотерапии и какие способности активируются посредством определенной формы обучения [8].

Таблица 2. Таксономия терапевтических целей

Виды обучения-знаний	Базовые эмоциональные компетенции-процессы						
	Нейтрализация и ментализация	Целостность объекта	Постоянство объекта	Толерантность к фрустрации	Переносимость амбивалентности	Воля	Инициатива
Концептуально-декларативное	Т	Е	Х	Н	И	К	И
Процедурное	Т	Е	Х	Н	И	К	И
Метакогнитивное	Т	Е	Х	Н	И	К	И

Конечные цели терапевтического воздействия посредством ОЛИ Интегративной Психодинамической Психотерапии

Конечная цель терапевтического воздействия – это развитие зрелой способности клиента к любви и труду, способности самостоятельно справляться с жизненными вызовами, развитие зрелых эмоциональных компетенций, которые формируют у него способность к взаимности в отношениях с другими. Развитие базовых эмоциональных компетенций укрепляет Эго клиента, его способность к тестированию реальности, способствует большей реалистичности ожиданий, большей целостности восприятия себя и других, лучшему пониманию своих и чужих поступков, контролю аффектов, откладыванию удовлетворения потребностей, уважению чужих и собственных границ, преодолению амбивалентности и принятию решений, укрепляет волю к осуществлению поставленных целей и способность взять инициативу по собственному усмотрению, принимая при этом ответственность за результаты [8].

Развитие Эго влияет на развитие более зрелого Супер-Эго, которое становится более связным, мудрым, переходит от совести, основанной на страхе, к совести гуманистической, основанной на любви и потребности поддерживать хорошие отношения и ценности. Клиент становится лучшим человеком, что является конечной целью ОЛИ ИПП, так как мы считаем, что основой психического здоровья являются доброта и стойкость, этические, взаимные отношения с другими, основанные на уважении и автономии [11].

Литература

1. Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. Psychological Issues, 1, 1–171.
2. Smiljanović, O., & Škorić, J. (2024). Psychotherapeutic techniques for the development of basic emotional competencies. Novi Sad: Center for Missing and Abused Children.
3. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. New York: Other Press.
4. Freud, S. (1917). Introductory lectures on psychoanalysis. In: Standard Edition, Vol. 16, pp. 378–391. London: Hogarth Press, 1959.

5. Hartmann, H. (1939). Psycho-analysis and the concept of mental health. *International Journal of Psycho-Analysis*, 20, 308–321.
6. Hartmann, H. (1952). The mutual influences in the development of ego and id. In: *Essays on Ego Psychology* (pp. 155–182). New York: International Universities Press, 1964.
7. Ikonen, P. (1998). On phallic defense. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 21, 136–150.
8. Jovanović, N. (2013). *The Capacity for Love and Work – OLI Integrative Psychodynamic Psychotherapy*. Belgrade: Beoknjiga.
9. Jovanović, N. (2023). Development of basic emotional competences in OLI Integrative Psychodynamic Psychotherapy. Amazon Publishing. ASIN B0DH4Y4L5P.
10. Jovanović, N. (2024). Vertical Unconsciousness and New Defense Mechanisms. *Insights – Journal of the European Association for Integrative Psychodynamic Psychotherapy*, 1, 50–75. ISSN 3042-3333.
11. Jovanović, N., & Stevanović, A. (2024). Transformations of the Superego in Contemporary Individuals. *Insights – Journal of the European Association for Integrative Psychodynamic Psychotherapy*, 1, 74–101.
12. Jovanović, N., & Rudec, M. (2024). What is the approach to anxiety disorder in O.L.I. integrative psychodynamic psychotherapy: Eight types of panic attacks. *Insights – Journal of the European Association for Integrative Psychodynamic Psychotherapy*, 1, 1–28.
13. Klein, M. (1948). *Contributions to Psychoanalysis (1921–1945)*. London: Hogarth Press.
14. Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press.
15. Rank, O. (1972). Will Therapy, 1929–31. In: *Will Therapy and Truth and Reality*. New York: Knopf.