

## ЄДИНИЙ ШЛЯХ «ІЗ» – ЦЕ «КРИЗЬ». ПРО ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЖИТТЯ ТА ПСИХОАНАЛІТИЧНУ ПРАКТИКУ

Ірина Малишко, лікар психіатр вищої категорії,  
кандидат медичних наук, психоаналітик,  
член Міжнародної психоаналітичної  
асоціації (МПА),  
Українське психоаналітичне товариство (УПТ),  
м. Дніпро, Україна

## THE ONLY WAY “OUT” IS “THROUGH”. ON THE INFLUENCE OF WAR ON LIFE AND PSYCHOANALYTIC PRACTICE

Iryna Malyshko, Psychiatrist, Ph.D., IPA member  
Ukrainian Psychoanalytic Society,  
Dnipro, Ukraine  
<https://orcid.org/0009-0007-3751-1081>  
[malyshko.irina@gmail.com](mailto:malyshko.irina@gmail.com)

*Я бачу мертві тіла своїх побратимів,  
вони понівечені та розкидані скрізь,  
в них відкриті очі.*

*Я намагаюсь заплющити свої очі,  
щоб не бачити.*

*Але мої повіки пошкоджені.*

*Мій жах ще більше зростає.*

*Я розумію, що втратив можливість  
заплющити очі та не бачити.  
(зі сну пацієнта)*

*Ще слів нема. Поезія вже є...  
Ліна Костенко*

**Вступ.** Посилаючись<sup>1</sup> на стародавню думку, яку приписують Есхілу, що першою жертвою війни є істина, Джон Стайнер додає, що другою жертвою війни стає здатність до символічного мислення (із доповіді на конференції IPSO в Україні 30 листопада – 1 грудня 2024 року). Він наголошує: «Коли символізм заблоковано, ми обмежені конкретним мисленням, яке характеризує війну» (Steiner, 2024). Вибрані до статті епіграфи, на мій

погляд, відтворюють межі налаштування психоаналітичної оптики: від приголомшення шокуючим досвідом пацієнтів і власним, конкретності та відчуття нескінченності травматичного досвіду, нестерпного болю крізь витримування та пошук слів, що контейнують, відновлення та збереження психічного життя та психоаналітичного процесу, до цілющої творчості. У цій статті я спробую зібрати воедино враження, думки й питання щодо стану та перипетій символічного мислення у воєнний час. Стурбованість із цього приводу зберігається з перших днів: для багатьох з нас психоаналіз як цариця людських знань і психоаналітична практика стали важливим ресурсом ментального виживання, самої допомоги нашим пацієнтам, людям, які опинилися перед викликами воєнного часу. Робочий стан особистого психічного апарату, його контейнуюча спроможність, продуктивність, гнучкість були і є критично важливими.

Робота над цим текстом була надто складною. Різні аспекти власної особистості (тієї, що зазнає, тієї, що допомагає іншим зазнавати, тієї, що рефлексує), подібно до музикантів у джаз-банді, співналаштовувалися – від какофонії звуків до спільного лейтмотиву – важко

<sup>1</sup> Стаття написана на основі доповіді на конференції Дні IPSO в Україні 30 листопада – 1 грудня 2024 року «Доля символічного мислення під час травматичних подій».

й болісно. Я зіткнулася з труднощами, які можна вважати типовими для стану психіки у воєнний час: перенавантаженість емоційна та подієва; розфокусування на окремі враження та думки з ускладненням вибудувати ієрархію та гомогенізувати в цілісний нарратив; складність дотримуватись доречного, але правдивого тону через постійний ризик зірватися в надмірну емоційність, суб'єктивність, жбурнути у велику аудиторію все ще недоперетравлені образи й елементи досвіду пацієнтів або власні чи, навпаки, запакуватися в психоаналітичну теорію травми та цитати, використавши це наче механічний контейнер. Тож єдиний шлях «із» пролягає «крізь». Тому сам текст можна вважати додатковою клінічною віньєткою до наведених нижче, на прикладі яких я намагаюся ілюструвати взаємодію в аналітичній парі, стан мислення аналітика й пацієнта, які перебувають як у *традиційному терапевтичному сетингу*, так і у *форматі короткострокового кризового втручання у воєнний час*.

**Про війну.** Війна в Україні розпочалася 2014 року, але як самій Україні, так і світу потрібен був час, щоб досягнути масштаб руйнівної сили, яка набирала обертів. Експорт деструктивності (Fornaci, 1965) з тоталітарної Росії втілювався повномасштабним вторгненням. І приголомшив. Попри очевидність намірів, до ранку 24 лютого 2022 року більшість із нас не вірила в можливість конвенційної війни з вуличними боями, величезною лінією фронту, Бучею, Маріупольським драмтеатром і підривом Каховської дамби, ракетою в «ОХМАТДИТ».

З кінематографічною точністю (що саме по собі вже є ознакою травматичного спогаду) пригадується мною ранок 24 лютого, коли, сповнені тривожним передбаченням війни, ми прикидаємось від ракетних ударів по місту. Я біжу сходами до свого 83-річного батька: «Тату, це війна». Я чую власний голос ніби осторонь. Усе відбувається як на сповільненій кіноплівці. Перечитуючи цей текст, я навмисно залишила згадку про події того ранку в теперішньому часі – так, як воно спонтанно писалося. Гадаю, що це може бути ілюстрацією до висловлення Г. Вайсса про травму: «Оскільки травма не знає ні часу, ні місця, вона всюди і ніде. Вона накриває тепе-

рішнє минулим, яке ніколи не минає, і не має майбутнього, оскільки є нескінченним повторенням одного й того самого» (Weiss, 2020: 2). Батько поглинений екраном телевізора в надії відновити для себе картину світу. Я відчуваю себе й оточуючих утягнутими у трилер Ларса фон Трієра «Дім, який побудував Джек» – про психопата-архітектора, який будує дім своєї мрії з тіл убитих ним людей. Його марні спроби архітектурних задумів вирішуються садистськими вбивствами; людська плоть слугує будівельним матеріалом для втілення його божевільної ідеї, яка стала латкою поверх неможливості творчості. Путінська політика Росії ніби римейк на екранізацію фон Трієра в реальності. Смертоносність нарцисичної люті диктатора заздалегідь визначена.

На той час мої перші враження й передбачення пов'язувалися з кількома тезами від настільних психоаналітичних авторів Р. Бриттона та Р. Мані-Кьола. Реваншистська імперська політика Путіна здавалася екстерналізованим варіантом описаної Р. Бриттоном внутрішньопсихічної ситуації жадоби та ксеноциду. Бриттон пише про лють заздрісного жорстокого Супер-Его у відповідь на незалежний вибір – нестримним імпульсом анігілювати *інакшість* (otherness) і незалежність, які ледь виникають. Він наводить паралелі: «У біологічній сфері це діє примхами імунної системи; у психологічній – у формі ксеноцидного імпульсу; у соціальній – у формі геноциду» (Britton, 2003) Р. Бриттон підкреслює, що бажання володіти атрибутами об'єкта поєднується з прагненням зруйнувати об'єкт як джерело (*таких*) неприємних почуттів, і доходить висновку, що вороже Супер-Его внутрішньо залякує САМЕ тоді, коли проявляються ознаки НЕЗАЛЕЖНОГО особистісного розвитку, сексуальної зрілості або творчості... Він порівнює таке Супер-Его з фігурою батька, чия любов ускладнюється заздрістю до особистісних здібностей дитини і, коли відбувається ВІДОКРЕМЛЕНИЙ розвиток, – до творчості» (Britton, 2003: 126–127) Усе це передбачало «війну на виснаження сторін» за Р. Мані-Кьолом (Money-Kyrle, 1978) Було нездоланне бажання вірити у швидке завершення війни, але здоровий глузд підказував, що потрібно запастися терпінням.

Війна набирала обертів. Масові нищівні руйнування, геноцид і екоцид (*юридична правомірність вживання цих понять усе ще залишається відкритою*). Усе це ввирвалося в життя сучасних поколінь українців *немислимим досвідом* (у біонівському сенсі), який змінив людей та їхні долі. Хоча трансгенераційна присутність травми попередніх поколінь (Romanov, 2023) неминуче лунає фоном на загальносуспільному й індивідуальних рівнях, та розуміння наслідків цього поєднання ще попереду. Понівечений ландшафт країни, тисячі квадратних кілометрів землі, нашпигованих вибухівкою, болісно вражають *ніби скалічене тіло матері*. Та війна все ще триває.

Осінь 2024 року – це більше, ніж 2,5 року важких воєнних дій на фронті, а також масового терору щодо мирного цивільного населення комбінованими ракетно-шахедними атаками, інформаційно-психологічної дезінформації, зруйнованої інфраструктури. Світ звикає до війни в Україні, дестабілізований іншими війнами і спалахами терору, власними політичними й економічними кризами, природними катастрофами.

Так необхідні для підтримки бойового духу військових й цивільних *маніакально-всемогутні захисти* від безпорадності, хаосу, страху смерті й невизначеності до цього моменту виснажуються. «Герої не вмирають. Вмирають сини». «Незламність» українців перевіряється на міцність не тільки силою деструктивного впливу, а й експозицією – часом – на виснаження, відкриваючи нові глибини смислу слова «перетерпіти», англійською зазвичай *endure*. Новий закон про мобілізацію викликав у багатьох *відчуття переслідування*, посилюючи небезпечний і болісний *розкол у суспільстві* на цивільних і військових. В атмосфері відчутна крихкість рівноваги відчаю і надії. Ядерний шантаж активізує тривоги анігіляції в більшому географічному масштабі, впливаючи на політичний вибір і ставлення до війни Росії в Україні. Усі описані психоаналізом *прояви інстинкту смерті* людської деструктивності в дії. А що з образом майбутнього? Ми запитуємо себе: реалістичний чи песимістичний сценарій майбутнього виражений твердженням-тотожністю «Україна і війна – слова синоніми»? Яким має бути виснаження

в цій війні? Яке цього разу дно цивілізаційного провалу? Для багатьох в Україні ця війна не тільки за національну ідентичність, це *війна за можливість вільного вибору шляху розвитку*. Але для багатьох у світі залишається сумнівною *суб'єктність* України в макрогеополітичному масштабі. І це особливий тип болю й тривоги під *тиском відіграти прописану роль*. Віддалене на невизначений термін «*новоєнне потім*» непокоїть посттравматичним сценарієм розвитку суспільства.

**Про психічний стан у воєнний час.** Війна кілком пронизує наскрізь усі рівні психічної організації, одночасно активуючи тривоги параноїдно-шизоїдної та депресивної позицій. Зовнішня реальність втрачає попередню структуру і якість, резонує з примітивними й потужними тривогами анігіляції та переслідування, що вирують у надрах психіки. Надзвичайний виклик для особистості – необхідність майже одночасно переробляти тривоги, що стосуються різних рівнів психічної організації: як примітивні тривоги виживання самості за умови втрати віри в добрі внутрішні об'єкти (тривоги ПШ позиції), так і тривоги депресивної позиції (Д), що стосуються стану своїх внутрішніх об'єктів, а також рідних, близьких, спільноти, країни, діяльності, що пов'язані з втратою фактичною чи ймовірною, душевний біль, скорботу. Часом шокуюча жорстокість зовнішніх подій загрожує дегуманізацією – бажання справедливого суду й відплати, покарання злочинців здаються нездійсненними, запускаючи жагу помсти за законом Таліону. Вже є «нормальним» ставати *ненормальним*, щоб вижити в *ненормальній реальності*: військовим – на фронті, а цивільному населенню – в умовах ракетного терору, багатогодинних сирен, пристосовувати життя до відсутності світла, води, зв'язку, а дитинство школярів сплющувати між онлайн-уроками та бомбосховищами. Але чи можна уявити собі життя, що триває роками в *конкретному сховищі*? «Життя, гідне цього імені, передбачає неминучий ризик», – пише К. Гарланд про життя як таке (Garland, 1998: 23) Життя «гідне цього імені» в цивільних під час війни означає набагато більший ризик і може тривати «не завдяки, а всупереч» *сигнальній тривозі* (яка сповіщає про

наближення безпорадності), та інколи навіть всупереч *автоматичній тривозі актуальної* небезпеки. (Хоча, коли руйнування та анігіляція відбуваються поруч, травмованому Его все складніше відрізнити автоматичну та сигнальну тривоги). Тож чи триває *гідне життя* внаслідок того, що, як зазначає Бриттон, «спокусливо вважати прикладом контейнування» *автоматичної тривоги*, «приручення безіменного жаху»? Він пише, як під час Другої світової війни, коли був ще дитиною, запитував у свого батька про те, як це, коли перебуваєш під артобстрілом, та батько йому відповів: «Ну, розумієш, якщо на гарматі твоє ім'я, то вона у тебе поцілить; а якщо ні – не поцілить». Бриттон продовжує: «І вже тоді мені спало на думку, що дехто може гадати, ніби на кожній гарматі є його ім'я, а інші – що його імені, напевно, там немає. Після цього я був багато часу поруч з військовими і з'ясував, що ця формула – «якщо на гарматі є твоє ім'я» – часто повторюється. *Мені привабливо вважати, що це приклад контейнування, що загальна загроза обмежується тією ідеєю, що смертоносна гармата, можливо, несе на собі твоє ім'я та адресу, – а можливо, що й не несе, і це припущення перетворює всю ситуацію на щось на кшталт лотереї навпаки; ми можемо вважати це прирученням безіменного жаху»* (Britton, 2015: 146–147). Деякі мої пацієнти кажуть, що під час масованих ракетних обстрілів Росією відчувають себе змушеними грати в «російську рулетку», іноді з тим самим присмаком хворобливого азарту – ракета могла бути підписана твоїм іменем. Багато пацієнтів повторювали слова, які розлетілися соцмережами та пов'язувались з іменем Віктора Франкла, слова про тих, хто вижив у концтаборах, що першими зламуються ті, хто вірить, що скоро все закінчиться, потім – ті, хто не вірить, що це колись закінчиться, та що витримують ті, хто зможе зосередитись на справах, не очікуючи на те, що ще може трапитися. Для багатьох вони стали маршрутним листом у перетерпінні обставин війни. Але *Франкलोво «сфокусуватися на своїх справах»* часто не є «прирученням безіменного жаху» / контейнуванням (про яке пише Р. Бриттон), а означає захисне підтримання відчуженості від

зовнішньої та внутрішньої реальності, щоб утримувати на відстані витягнутої руки тривоги, потоки перезбудження й потрясіння, що загрожують затопити. Безпосереднє стикання з руйнацією викликає наслідки, які К. Гарланд вважає критичними для символічного мислення: «...травмоване Его більш не може дозволити собі вірити в сигнальну тривогу в будь-якій ситуації, що нагадує травму, яка загрозувала життю: воно поводить себе так, наче переповнене автоматичною тривоною. Це ключовий чинник, що викликає втрату символічного мислення» (Garland, 1998: 17) Це добре ілюструє описаний І. Романовим (Romanov, 2023: 109–110) приклад матері, яка накриває власним тілом налякану аеропланом дитину, яка від жаху лине землі посеред відносно спокійного міста на Заході України.

Потребує уваги вплив високої інтрузивності сучасних засобів комунікації, коли суб'єкт опиняється під бомбардуванням *неопрацьованим* фотовідеоматеріалом – *сирими елементами досвіду*, які елімінують очевидці, учасники травматичних подій. Телеграм-канали стають не стільки каналами інформування та комунікації, скільки – евакуації, хронічно затоплюючи й ретравматизуючи.

**Про долю слова в контексті символотворення.** Запроваджена українізація для російськомовної частини населення України збігається зі свідомим громадянським вибором, але зазирнемо дещо глибше. Ми знаємо, що власне *слово* і є ознакою та результатом процесу символотворення. Іменування вважаємо апогеєм контейнування. Зараз ми стурбовані вразливістю символізації, бо символічне мислення у воєнний час перебуває під загрозою через травмувальну зовнішню реальність, яка збігається й актуалізує примітивні несвідомі фантазії та, таким чином, *погрожує зліпитися*, за висловом З. Фрейда, з ними назавжди, зануривши суб'єкта в клауструм конкретності та лихоліття травми. За моїм відчуттям, для тих, хто мислив «російським словом», глибинний конфлікт полягає в тому, що *російське слово*, природно народжене однією своєю ідентичністю, відчувається ворожим для іншої ідентичності. Вербальний резус-конфлікт загрожує «аборт» думки. Як і в біологічному резус-конфлікті, у кожному

конкретному випадку результат залежить від сукупності факторів. Така ситуація *відмови від мови*, якою відбувається мислення, істотно відрізняється від *переходу до іншої мови* за інших обставин. У першій ситуації у словотворенні виникає внутрішня параноїдна атмосфера типу «чужий серед своїх, свій серед чужих» (що стає атакою на власне мислення), на відміну від тих ситуацій, коли немає вербального резус-конфлікту, коли слова безпечно співіснують і взаємозамінюються (що слугує утворенню зав'язків та є комунікативним актом). Нарешті мовне розотожнення породжує скорботу, але ця скорбота – неполітикоректна, вона наражає на докори Супер-Его через *мислення мовою катів-вбивць* і викликає відчуття провини.

Розмірковуючи над «мовним» питанням, я намагаюся відокремити (наскільки це можливо за часів війни) політичний і пропагандистський контекст та дотримуватися вектора розвитку національної ідентичності, а також моралі, сумління, совісті й етики. Відокремити пропагандистський контекст не так вже і легко, бо, як підкреслює І. Романов, «під пропагандою маються на увазі не лише зовнішні форми заяв політичних лідерів чи дискурси засобів масової інформації, але й певні внутрішні пропагандистські «голоси», яким людина досить часто не може протистояти або схильна сприймати з різним ступенем готовності» (Романов, 2023: 24). Коли це нарешті вдається, я спостерігаю більш ширший і поліфонічний діапазон відчуття провини – від персекуторної до депресивної – стосовно обох мов. Тож подумки знову звертаюся до Р. Мані-Кьола та його роздумів про відчуття провини, мораль і етику у відомій статті «Психоаналіз та етика» (Money-Kyrle, 1955) Коли він пише про сумління та мораль у людей, здатних відчувати провину, то відрізняє їх за типом відчуття провини й поділяє на людей з *авторитарним* і *гуманістичним* сумлінням. Люди з авторитарним сумлінням переважно відчують персекуторну провину й підпорядковуються вимогам Супер-Его або його зовнішнім представникам (тож цілком можливо, що контейнуюча *мова матері* стає *мовою катів* у площині авторитарного сумління, та підкоритись вимогам Супер-Его стає

чеснотою). Люди з гуманістичним сумлінням здебільшого відчують депресивну провину, відчують горе, якщо вони ушкоджують або залишають те, що люблять, вони намагаються захистити предмет свого піклування й цінності. «Найважче людям з подвійною ідентичністю під час війни», – згадує Ігор Романов (у приватному спілкуванні), посилаючись на бесіди с Жільбером Дяткіним упродовж семінару в Грузії ще у 2015–2016 роках. Гуманістичне сумління не може лишатись осторонь і намагається захистити *внутрішню домівку та родину хороших внутрішніх об'єктів, колись освячених мовою (російськомовної) матері*. Ідентичність, збудована «від зворотного», завжди крихка, бо має вбудований психогеном помсти та персекуторної провини, експлікація якого неминуче призводить до деструктивних наслідків. Тож *доля слова* за часів війни виявляється такою ж болісною та сповненою протиріч, втрат і скорботи. *Мова може бути* використана як зброя, але є ризик *звести її до зброї конкретно*. Безумовно, цей процес має безліч індивідуальних і географічних відмінностей.

За таких зовнішніх і внутрішніх психічних реалій фахівець, що допомагає (психотерапевт, психоаналітик, психолог), усвідомлює себе як той, хто безпосередньо переживає війну. До того ж існує запит ззовні на його допомогу. А також його власна потреба у збереженні своїх хороших об'єктів та ідентифікацій, щоб ментально виживати, зберігати свою професійну ідентичність, а отже, здатність відчувати, сприймати, співпереживати й мислити, переробляти досвід свій і пацієнтів.

**Про стан основних інструментів психоаналізу у воєнний час.** Продовжуючи практику, ми намагаємося робити *«найкраще з поганої роботи»* (Bion, 1979) *за атакованого війною власного психічного апарату та сетингу*. Ми неодноразово запитували себе: чи психоаналіз це взагалі, що ми практикуємо? Як позначається на процесі, що розгортається, атакований сетинг і воєнна макроситуація? (Romanov, 2023) Про що саме повідомляють пацієнти, коли зосереджуються на зовнішній реальності війни? На якому рівні вони функціонують? Чи, може, вони захищаються від нестерпного, породженого війною, зосереджу-

ючись на аналізі внутрішньо-психічних процесів і поточних особистих обставин? Що впливає на *актуальну тривогу* на сесії? Чи приручила я свій «безіменний жах» для досягнення *стану рівномірно-розподіленої вільно плинучої уваги*? Яким є вплив моїх інтерпретацій: чи сприяють вони розумінню й проживанню, чи між нами відбувається пінг-понг нестерпного ментального вмісту? (*Я проілюструю це клінічними віньєтками нижче.*)

**Клінічна віньєтка 1.** Пацієнт В., пограничний, ближчий до психотичного рівня організації з маніакально-нарцисичними захистами від примітивних фрагментуючих тривог, який зміг залишити територію України в перший день війни, пізніше скаже, що якби залишився в Україні, то збожеволів би остаточно (маючи на увазі свої стани дезорганізації, фрагментації, «білого шуму» розпаду мислення), оскільки переживатиме кожен запущену в Україну російську ракету такою, яка летіла б саме у його балкон, і його б розривало б від тривоги раніше, ніж ракета досягла б свого призначення. Безіменний жах видавався неприборкуваним (Р. Бріттон), у його реальності кожна ракета була підписана його іменем. Цікаво, що, перебуваючи в іншій країні, на значній відстані від війни, він лише раз на самому початку висловив тривогу щодо мене й мого рішення залишатися в Україні та зазначив свою заздрість до моєї здатності витримувати страх обстрілів. До кінця того сеансу він впорався із заздрістю, віртуозно викликавши її в мені, показуючи мені гарний захід сонця, океан, що хлюпає, і мирну прогулянкову набережну, на якій він усамітнися для сеансу (невдовзі я вибралася з холодного паркінгу, де ми ховалися під час тривоги, і гостро болісно переживала перші місяці війни). Відтоді він майже ніколи не згадував про війну, ніби її не існувало. Однак узимку цього року на піку свого відчаю, коли не спрацьовували його маніакальні захисти і він опинився на порозі дезінтеграції, внутрішньо переслідуваний примітивними тривогами та депресією у зв'язку із зовнішніми невдачами та крахом залежних стосунків, він емпатично проникливо заговорив про складну ситуацію в Україні, про зовнішню нищівну загрозу, про внутрішню атмосферу переслідування у зв'язку із законом про мобілізацію, про неможливість такої перемоги, якої

хочуть усі в Україні, про розкол у суспільстві та про безвихідь, про відсутність ресурсів для відновлення. Мене вразив його обсяг сприйняття зовнішньої ситуації війни і несподіваний для нього емоційний резонанс. Я вагалася, чи варто було розцінювати цю зміну як більший контакт із реальністю, як наближення до порога депресивної позиції?

Пізніше стало очевидним, що *пацієнт вибрав* надзвичайно красномовний і проникливий *образ війни для репрезентації та комунікації мені про стан справ у його внутрішньому світі* – пронизливий (такий, що пронизує мене конкретно) образ його відчаю і загрози, відсутності власних ресурсів і потреби в допомозі ззовні. Мені, яка перебуває фактично всередині репрезентованої ним ситуації в реальності, було нескладно відчутися всю глибину відчаю і резонанувати із переживаннями його внутрішнього світу. Описаний ним образ війни в Україні став цезурою для наших психік, крізь яку перетікали відчай, розпач, біль і тривога, з якими треба було впоратися в парі.

**Про сетинг.** Війна атакує рамку аналітичного процесу різноманітними нападами на нього, зазначеними вище. Дехто з нас зміг зберегти практику у своїх консультативних кабінетах; домівки та кабінети інших були зруйновані або опинилися під високим ризиком, тому колеги були змушені полишити їх. Можливість збереження аналітичного зв'язку за допомогою онлайн-сесій, широка географія міграції пацієнтів і аналітиків створювали *множинні й мінливі конфігурації сетингу*. Пропоную робочу класифікацію:

– аналітик і пацієнт поділяють схожу зовнішню реальність: очно або онлайн, залишаючись в Україні під загрозою ракетних обстрілів, з припиненням постачання електрики та зв'язку;

– аналітик і пацієнт – обидва у відносно безпечному просторі, поділяють досвід біженців;

– аналітик і пацієнт перебувають у різних умовах щодо зовнішньої загрози (аналітик – у безпеці, пацієнт – у небезпеці і навпаки);

– аналітично сформований фахівець надає кризову допомогу в польових умовах (шпиталях, пунктах соціальної допомоги тощо).

У будь-якому разі потребує осмислення впливу *несиметричності становища щодо зовнішньої небезпеки* на стосунки в аналітичній парі; важлива обізнаність пацієнтів щодо місцеперебування аналітика (тривога пацієнта щодо безпеки аналітика, щодо стану розумової здатності аналітика, реакції пацієнта на від'їзд аналітика з України; фантазії пацієнтів, які виїхали, щодо долі й мотивів аналітика, котрий лишається в небезпеці в Україні). Або, навпаки, як впливає *симетричність досвіду* (стати біженцем або ракетна небезпека) на розвиток ситуації перенесення, на те, *якою саме* фігурою стане аналітик у внутрішньому світі пацієнта.

Ми намагалися виробити алгоритм дій (або осмислити його відсутність) під час очної роботи в консультативному кабінеті на час ракетної загрози. За блекаутів, відсутності інтернету аналітична пара з обох боків докладала зусиль до збереження зв'язку. У разі неможливості або припинення сесій виникали незручні питання щодо оплати. Дещо з перерахованого не тільки виявлялося зовнішніми факторами, що впливають на аналітичний процес, а й відображало його перебіг, стаючи мовою переносно-контрпереносних повідомлень. Це потребувало розрізнення однієї ситуації від іншої та викликало технічні труднощі: чи залишиться атакований сетинг лише подією зовнішньої реальності, чи буде змога зробити його частиною аналітичного процесу; як інтерпретувати пацієнтові захисне використання ним впливів зовнішньої воєнної реальності на сетинг? Тож неминучі розігрування були складними для ретроспективного розуміння й опрацювання.

**Про «приручення безіменного жаху» в аналітичній парі. Труднощі аналітичного процесу.** Особливі труднощі становила очна робота з пацієнтами в кабінеті під час ракетних обстрілів. Реакції пацієнтів на можливість удатися до запобіжних заходів (дві стіни, укриття) коливалися залежно від їхньої структури характеру, глибини порушення й типу використовуваних захистів. Мені, як аналітику, що відповідає за сетинг і фізичну безпеку пацієнта, важко було віднайти єдиний алгоритм дій на такий випадок. В одній із груп у проєкті «Допомога допомагаючим» під

час обговорення з колегами їхнього досвіду в такій ситуації від супервізора я отримала рекомендацію, вочевидь, доцільну, але таку, яку неможливо втілити: «Використання сховища має бути директивною. А краще вести прийом у сховищі». Реалізувати на практиці ні перше, ні друге не видавалося реалістичним. Переважна більшість пацієнтів не мала можливості використовувати укриття в більшості інших ситуацій (дім, робота, магазини, банки) та звикли не діяти за таких обставин. Я розуміла, що для цивільного населення частина загального сетингу – безпосередній ризик смертельної небезпеки – існує як факт зовнішньої реальності, з тією лише відмінністю, якою мірою конкретний пацієнт перебуває в контакті з цією тривоگوю, як він із нею може впоратись? Яка роль мені відводиться у фантазії пацієнта на сеансі? Досить типовими переживаннями були «тут з вами не так тривожно, тут безпечно», що частіше виявляло ідеалізацію з наданою мені всемогутністю батьківської фігури або образ матері-середовища, що поглинає всі тривоги й небезпеки. Або зворотне – «я Вас захищу собою» чи «підемо в укриття, якщо Вам страшно», коли страх проєктувався цілком у мене. Гостро поставало технічне питання: як підтримати здатність пацієнта контактувати із зовнішньою небезпекою і власною тривоگوю, не заштовхуючи в нього нестерпні фрагментуючі тривоги анігіляції.

**Клінічна віньєтка 2.** Пацієнтка А. у повторній аналітичній терапії в мене від початку війни, в сетингу 2 зустрічі на тиждень віч-навіч. Вона розумна й успішна в соціальному плані та бізнесі жінка середнього віку. Основною скаргою під час звернення до мене було відчуття безплідності зусиль за формальної успішності багатьох починань і корисних ініціатив, проблеми у стосунках із чоловіками, які, розпочинаючись з яскравої захопленості, часто закінчуються взаємним розчаруванням. Проблемою і особливістю нашого контакту більшість часу було й залишається те, що мені відводиться роль важливого глядача, у присутності якого розгортається самоаналіз із безліччю того, що, на перший погляд, можна було б уважати інсайтами, але які не зачіпають ні її, ні мене. Пацієнтка вельми дисципліно-

вана у сетингу, до своєї терапії ставиться підкреслено серйозно, як до важливого процесу. До моєї уваги до сигналів тривоги і пропозицій спускатися в укриття завжди ставилася поблажливо, коментувала: «Якщо прилетить, нам нічого не допоможе», розмірковувала про неефективність тривожних сповіщень, які спрацьовують пізніше «прильоту» балістичних ракет, що відповідає реальності. З початку війни вона відмовилася від будь-яких інформаційних додатків, що повідомляють про ракетну загрозу, вони «заважали їй жити й працювати». На сеансах, зрозуміло, теж не хотіла би відволікатися на них. Вона говорила про це з впевненістю людини, яка прийняла неминучість (чи «приручила безіменний жах»? ). Своє рішення вона проілюструвала елегантною історією (до яких вона майстер) про японського вченого, що навряд чи знав про перебіг подій Другої світової війни та ядерне бомбардування Хіросіми й Нагасакі, оскільки, зачинившись у своїй лабораторії, розробляв *ідеальну сніжинку*; його розробки лягли в основу технологій, які запобігали обмерзанню корпусів літаків і допомогли розвитку авіації. Образ *створення ідеальної сніжинки* став робочим у нашій терапії, але глибина сенсу вислизала для неї під блиском самої метафори. Одного разу, використовуючи її вкотре, вона засумнівалася: реальна це чи вигадана взагалі історія.

*Фрагмент сесії.* Пацієнтка А. розповідає про черговий проєкт, захоплена самоаналізом, довіряє мені суперечливі й навіть непривабливі аспекти, встановлює паралелі в стосунках робочих і чоловіками. Зовнішні події її життя розглядаються нею крізь призму того, що вона знає про свій психічний устрій. Лунає віддалений вибух, виття сирени за вікном, я бачу, як на екрані телефона виринає повідомлення про червоний рівень небезпеки для міста. Пацієнтка після швидкоплинного «Ого!» залишається все ще захопленою процесом і не реагує на ситуацію за вікном. Лунає ще один вибух. Я фактично перериваю її і пропоную спуститися до підвалу. Вона розчаровується, що «на найцікавішому» доводиться відволікатися. Я підводжуся з крісла. Вона, усе ще сидючи: «Якщо Вам так буде спокійніше». Я стривожена і вже роздратована: «Винаходити ідеальну сніжинку стає дедалі

небезпечніше... у всіх сенсах». Далі відбувається ще вибух. Ми спускаємося до сховища, пацієнтка коментує, що їй «все ж таки цікавий новий простір». Внизу в підвалі, облаштованому для роботи в разі потреби, вона оглядається, коментує: «Непогано. Але мені тут незатишно». Розсаджуємося. Після нетривалої паузи вона повертається до колишньої теми, на те місце, на якому її перервав перший вибух, але відчувається, що вона говорить захисно, долаючи зростаючу тривогу. Я звертаю увагу на тілесні прояви тривоги, осиплість голосу і очевидний дисонанс невербальної експресії з тим, що вона говорить. І сама намагаюся впоратися зі своєю тривоگوю. Пацієнтка продовжує говорити. Я повертаю її увагу до того, що вона намагається поводитися так, ніби нічого не сталося і не відбувається, ніби не змінився ані фактичний, ані емоційний контекст.

П.: Змінився. І мені це не подобається. І ще те, що Ви тривожитесь. Вам стало важко працювати?

А.: Я думаю, що те, що зараз відбувається, – справді тривожне і не може не впливати на нас, на наші почуття й думки... ми обоє змушені поратися...

П.: Я і нагорі могла впоратися, й навіть краще. Те, що ми спустилися сюди, втрутилося в мою думку і змусило тривожитися. Не люблю закритих просторів. Ви наражаєте мене на свою тривогу.

А.: Схоже, зараз уся тривога в мені. І моя, і Ваша... (*коротка пауза*) Коли я реагую на тривогу, визнаючи загрозу, і наполягаю зробити те мале, що нам під силу, Ви відчуваєте, що я заштовхую у Вас те, що важко витримати, – страх смерті.

П.: Чи не краще «працювати над ідеальною сніжинкою» так захоплено, щоб тебе не зачепила даремна тривога... ми з Вами нічого не можемо змінити, вдіяти.. Якщо до неї дослухатися, то потрібно ніколи не полишати сховища...

А.: На жаль, ці переживання тепер частина нашого життя. (*Мовчимо, й, очевидно, її занепокоєння зростає. Я відчуваю, що занадто наполягаю і зіштовхую її з тривоگوю, якій вона ще активніше чинить опір. Як і багатьом іншим почуттям, які вона уважає «мар-*



ними». *Не впевнена, чи варто озвучувати цю думку. Переймаюся питанням, наскільки вона і я в робочому стані, чи зможу я сконтейнувати свої та її тривоги? І під натиском тривоги та її зростаючого невдоволення відчуваю спокусу повернутися до її міркувань і більш раннього матеріалу в сесії. Мовчимо.)*

П.: Я думаю, що тільки від кожного з нас залежить, яким буде це наше життя під час війни (*ще якась риторика*). Схоже, все, що мало прилетіти, вже прилетіло або збите... (*я чую це як докір у надмірній тривожності й марних діях*).

А.: Я думаю, що страх смерті такий великий у такі хвилини, що єдиний спосіб упоратися – це ігнорувати небезпеку, немов її немає взагалі. Можливо, таким чином Ви уникаєте інших важких почуттів (*пауза*). Минулого тижня уламки ракети впали на школу, якби вчитель не спустила дітей до сховища, було б багато жертв (*мені хочеться це підтвердити фактом реальності*).

П.: Це моя школа, я в ній навчалась (*проводить рукою по очах і лобі, ніби щось змащуючи*). Так, я знаю. Я спеціально проїхала потім повз, хотіла подивитися, що зі школою. Не хотіла говорити про це. І все ж тут мені страшніше, ніж нагорі...

А.: тут Ви опинилися в більшому контакті зі своєю тривоگوю... Нагорі Ви змогли її ігнорувати, Ваш самоаналіз став сховищем (*пауза*). Це небезпечно. Безстрашні солдати частіше гинуть (*остання фраза стала помилковою. Вона вхопилася за неї, щоб продовжити спекуляції, я сама відчинила туди двері до них знову*).

Описане слугує прикладом перетворення аналітичного процесу на притулок від зовнішніх і внутрішніх тривог. **Я намагалася використовувати конкретну ситуацію і породжену нею тривогу в точці нагальності як доступ до важких станів і захистів пацієнтки.** Пізніше ми змогли повертатися до цього епізоду. В описаному вище очевидна низка труднощів: як фасилітувати контакт пацієнта з інтенсивними тривогами фрагментації, дезінтеграції, розкритими війною? Як самій упоратися і не повертати силоміць пацієнтці те, що вона спроектувала в мене? Де межа стерпного для кожного з нас в аналітич-

ній парі? Як використовувати той доступ до примітивних тривог і захистів від них у внутрішньому світі пацієнтки, наданий війною і часто нею ж пояснюваний, не перетворюючи аналіз внутрішньо психічної реальності на втечу від зовнішньої?

**Клінічна віньєтка 3.** Пацієнтка Б, середнього віку, лікарка, мати двох дітей. Часто почувається виснаженою контактом із людьми і немов замкненою у своїй професії, в оволодіння якою інвестувала багато зусиль і досягла успіху в ній. До того ж часто мріє освоїти ще якусь справу, щоб ніби вирватися з клаустроуму своєї лікарської спеціальності. Від початку війни відчуває нездоланну тривогу у зв'язку з ракетними обстрілами й почуття провини, що не наважується виїхати та вивезти дітей. Після чергових руйнувань у місті ставить запитання: «Що ще має статися, щоб я зважилася полишити дім?» Мій нещодавній від'їзд з України підсилив її тривогу залишатися й викликав заздрість до можливості залишити небезпечний дім. Вона змогла говорити про це відчуття, але пов'язала його здебільшого з можливістю в моїй спеціальності працювати онлайн. Припускаю, що для неї професійна діяльність та ідентифікація схожі на *другу шкіру* (Vick, 1968), що забезпечує псевдоінтеграцію. До війни у її сім'ї був невдалий досвід переїзду в іншу країну, що спричинив тоді кризу й залишився важким *покривним спогадом* невдалої сепарації. Пацієнтка затиснута між двома інтенсивними тривогами, майже ідентичними для неї: залишатися під ракетами відчувається для неї смертельно небезпечним, але більш стерпним, ніж перспектива повторної дезінтеграції в разі втрати професійної ідентичності та сепарації в чужій країні (*фрагментуючі тривоги з обох боків*). Під час обговорення цієї її безвиході та її відчаю на сеансі пацієнтка **раптом пригадує історію, яка ілюструє, на мій погляд, захисне спотворення її мислення.** Ця історія про те, як вона потрапляє до лікарні в небезпечному стані, де її пацієнт-чиновник із цієї лікарні «підіймає на вуха» весь персонал для надання їй вчасної та якісної допомоги. Вона передає мені в деталях розмову зі своїм лікарем, який роздратовано тоді її запитав тоді: «Та хто ти така, що через тебе стільки галасу?» – «Я – просто

людина!» – з почуттям моральної праведності відповідає вона. Цією історією вона ніби спростовує розуміння, досягнуте напередодні, про захисну роль її професійної ідентифікації, підіймаючи як гасло фразу про «просто людину». Я інтерпретую, що, ймовірно, вона б хотіла мати змогу так відчувати, як сказала, але насправді для неї стати «просто людиною» без захисного вбрання в професійний статус («другу шкіру») означає смертельно небезпечний стан. Я бачу, як її агора – клаустрофобічна дилема загострена до відчаю, я не впевнена в долі слів на момент, коли даю інтерпретацію. Моя пацієнтка псевдовирішує свій конфлікт, спотворюючи своє мислення на сеансі, коли нова порція тривоги у зв'язку зі знанням про себе стає нестерпною. Її суворе Супер-Его бере мікрофон, відключаючи інші голоси із залу, і по-пропагандистськи сповіщає, як вона, «просто людина», має себе впевнено й спокійно почувати. У контрперенесенні я відчуваю себе тим, хто підштовхує її до порятунку, у якому у її несвідомому – катастрофа.

Ця віньєтка ілюструє найрозповсюдженішу ситуацію, коли воєнні події руйнують психічні притулки (Steiner, 2003) як систему захистів і стосунків у внутрішньому світі пацієнтів. Вихід із них для одних загрожує дезінтеграцією, яка лякає більше, ніж реальна воєнна загроза; для інших стає зоною зростання та розвитку; для третіх – відтворенням притулку в нових декораціях.

Описані випадки стосуються психоаналітичної роботи з пацієнтами, які постраждали від війни в сенсі так званої повсякденної травматизації війною. Тож, по суті, йшлося про звичайну психоаналітичну роботу в незвичайних обставинах війни, коли вплив реальності має тенденцію оглушати аналітичне вухо, розсіювати бачення, сплющувати або переповнювати контейнер аналітика. Далі я хотіла б торкнутись дещо іншого досвіду.

**Психоаналіз підводиться з кушетки. Витримувати нестерпне в короткостроковому сетингу кризового консультування.** Новим досвідом для багатьох із нас, якому різною мірою ми змогли присвятити (так би мовити, *піддати себе йому*) себе, виявилось кризове консультування в короткостроковому

сетингу (від 2–4–6 зустрічей) людей із наслідками гострої військової травми: біженці, внутрішньо переміщені, члени родин загиблих, військовослужбовці, поранені в шпиталях. Не можу не наголосити. Як ніколи попередньо відчувалася справедливість висловлювання «психоаналіз – це не те, що ми говоримо, а те, хто ми є», увесь накопичений особистий і професійний досвід став ресурсом самої допомоги людям у гострому горі та травмі. За допомогою британських аналітиків і підтримки Melanie Klein Trust було створено проєкт «Допомога допомагаючим» для підтримки колег-фронтлайнерів, які працюють із гострою травмою, спираючись на психоаналітичну теорію і практику; проєкт об'єднав приблизно 58 фахівців і працює без малого три роки. Така практика покладала особливі вимоги до рецептивності та контейнуючої місткості психічного апарату фахівця, що допомагає. Слідом за *приборканням* власного безіменного жаху життя і практика вимагали виносити нестерпне, викликане травмою для пари консультант – пацієнт.

**Що допомагало нам у цьому?** Зараз я можу стверджувати, що все це виявлялося можливим завдяки психоаналізу як такому, *що став внутрішнім хорошим об'єктом, часом більш стійким, ніж інші аспекти самості та внутрішні об'єкти. Психоаналіз – збірна колективна ідентифікація, відтворена з різноманіття досвіду, виткана з безлічі зв'язків, теорії, вчителів, супервізорів, колег та історій пацієнтів; усе те, що надійно інтроспектується* завдяки ПА-тренінгу, особистому аналізу й участі в освітніх програмах, професійній спільноті. Мені пригадується, як ми зібралися в перші місяці війни на одному із чергових семінарів освітньої програми з кляйніанського аналізу, що проводяться за підтримки Melanie Klein Trust в Україні вже понад 20 років. Тоді, коли наші домівки, кабінети й психіки бомбардувалися війною, онлайн-простір нашого семінару відчувався ментальною домівкою, надійною, стабільною, такою, що оберігає і відтворює на піку хаосу й загрози втрати домівки.

У рамках однієї статті неможливо висвітлити все. Тож довелося залишити для іншої статті приклади короткострокового консультування –

опанування гострої травми в роботі моїх колег із проєкту «Допомога допомагаючим», аби не переважувати текст. Хоча відчуття реальності та пошана до жахливого досвіду пацієнтів, репаративних зусиль і терапевтичній парі спонукали мене ділитися тим досвідом. Але я б хотіла тут знову звернутися до сну травмованого в усіх сенсах військового, сну, який став для мене репрезентацією військової травми. Йому снилося, що він бачить жахливі картини мертвих понівечених тіл своїх побратимів; у них відкриті очі; він хотів би заплющити очі й не бачити; але його повіки пошкоджено, його жах уві сні зростає, бо він розуміє, що не зможе не бачити. Відкриті очі вбитих побратимів і його власні понівечені повіки, неможливість не бачити, неможливість забути, щоб згадувати, а не жити в нескінченному жаху, образи зяння в захисному бар'єрі його психіки, образи незворотності та нескінченності травми та її наслідків. Я б хотіла використати цей сон для ілюстрації потужності виклику, який стає перед психотерапевтами вже зараз, не після війни, – пошук і відновлення репаративного ресурсу.

**Про відновлення репаративного ресурсу.** Тривання війни обмежує можливості опрацювання, стимулює розщеплення, перешкоджає розсортовуванню зовнішнього та внутрішнього, минулого й теперішнього, запобігає роботі скорботи (оскільки травматичний вплив не припиняється). Без цього неможливо відновити символічне функціонування психіки та внутрішній простір, у якому травматичну подію можна пережити як «спогад з емоцією та значенням», «історизувати» травму, переводячи її у реєстр суб'єктивного досвіду, та мобілізувати внутрішній репаративний ресурс.

**Концептуально та технічно постало питання, на що в терапевтичному процесі спиратися зараз у протистоянні внутрішнім деструктивним силам – колам помсти та параноїдній провині, спровокованим і каталізованим тривалою експозицією військової травми за відсутності зовнішніх передумов до продуктивної роботи скорботи, прощення та репарації (психічним механізмам, тісно пов'язаним між собою).** Ще немає кінця заподіяному, немає покаяння, немає справедли-

вого суду. Цей контекст зовнішньої реальності ускладнює (іноді унеможлиблює) доступ до несвідомих деструктивних атак пацієнтів, без опрацювання яких неможливо допомогти травмованим пацієнтам відновлювати сприятливі внутрішні об'єктні відносини. **Як дістатися до провини за фантазійні атаки на об'єкти й наслідки цього у внутрішньому світі об'єктних відносин крізь реальний травматичний досвід (бути жертвою атак зовні)?** У цьому ключі доречний приклад однієї з моїх пацієнок, яка багато років тому емігрувала до далекої від України країни.

**Клінічна віньєтка 4.** Пацієнтка відчувала на момент звернення хронічну тривогу та навколопсихотичні стани з ажитацією, погано структурованими ідеями й уривчастими галюцинаціями. Її тонкошкірий нарцизм вкриває деструктивні стани інтенсивної заздрості, конкуренції, гнівливості відхилені всередину, вони призводять до порушення мислення та деперсоналізації; виявлені поза – викликають переслідуючу провину й атаки суворого Супер-Его. З початку війни її стан значно покращується, а на сесіях вона безперестанку говорить про війну, гнівається і бажає відплати; вона переживає війну, здається, гостріше, ніж ті люди, що перебувають в Україні. Вона розвиває волонтерську активність зі збирання коштів і допомоги Україні. До того ж словами чоловіка про себе вона повідомляє те, що збігається з моїм враженням: вона на дивно надмірно залучена до війни. Внутрішній Путін, або внутрішній Гітлер, за висловом М. Кляйн (Frank, 2003), екстерналізувалися, посилюючи розщеплення між зовнішнім і внутрішнім, спроби конкретної репарації волонтерською активністю та праведність гніву, легітимізація деструктивних атак – усе це надало тимчасове значне полегшення. Актуальна війна ускладнює розсортування деструктивних атак, зовнішніх і внутрішніх, сплющує внутрішній простір, роблячи його надконкретним, а мої слова – вердиктами, коли я намагалася інтерпретувати ці процеси. Це відчувалось ніби ми рухаємося по полю з вибухівкою. Згодом відбувається обвал створеної нею рівноваги й знову виникає декомпенсація стану до безпричинного переживання нею себе «монстром». У матері-

алі на сесіях події війни відсуваються та зникають, а на арену виходять «монструозність» внутрішнього світу й болісна готовність співпрацювати аналітично глибше.

Пригадуються слова із «Шантарам» Грегори Девіда Робертса: «Мені знадобилося багато років і мандрівок по всьому світу, щоб дізнатися про все те, що я знаю про кохання, про долю й про вибір, який ми робимо в житті, але найголовніше я зрозумів у ту мить, коли мене, прикутого ланцюгами до стіни, били. Мій розум кричав, проте й крізь цей крик я усвідомлював, що навіть у цьому розп'ятому безпорадному стані я вільний – я можу ненавидіти своїх мучителів або пробачити їх. Свобода, здавалося б, дуже відносна, але коли ти відчуваєш лише припливи та відливи болю, вона відкриває перед тобою цілий всесвіт можливостей. І зроблений тобою вибір між ненавистю та прощенням може стати історією твого життя» (Gregory David Roberts, «Shantaram», 2003). Чи може бути надбана ця «відносна свобода», джерело якої перебуває у своїх репаративних психічних ресурсах *прощати те, що неможливо пробачити*? Керолайн Гарланд на нещодавньому вебінарі Melanie Klein Trust з травми наголошувала, що «травмована людина ніколи не стане такою, якою була до травми, але травма може стати лише частиною її життєвої історії, а не тим, що її визначає».

Великий потенціал для цього бачиться в ідеї «важкого пробачення» і гіпотезі Г. Вайсса, про те, що в психічних процесах «не стільки той чи інший травматичний досвід призводить до тривалого ушкодження, а й ті переживання, які зачіпають природну цілісність процесів репарації» (Weiss, 2020: 12–13). Він проводить паралель між біологічними та психічними процесами, порівнюючи репаративний психічний ресурс, що перешкоджає розростанню деструктивних внутрішніх психічних процесів, запущених травмою, з роботою імунної системи з розпізнавання й усунення зляканих процесів на внутрішньоклітинному та клітинному рівнях. Він пише: «Наслідки цього уявлення на лікування такі, що завданням лікування вважається як реконструкція тих чи інших переживань, так і відновлення здатності до репарації». Він запроваджує поняття *психічної еластич-*

*ності (resilience)*. На думку Г. Вайсса, репарації має зазнати не так сам об'єкт – зовнішній чи внутрішній, – як сама *здатність до репарації* травмованої людини. Здібності прощати, любити, сподіватися, довіряти серйозно ушкоджуються внаслідок травматичного досвіду та необхідності боротися за фізичне та/або психічне виживання. Наскільки їх можна відновити – відкрите питання для кожного випадку. Розв'язання цього завдання пролягає через площину відновлення власного репаративного ресурсу, що розпізнає, як імунна система, деструктивні порочні персекуторні кола ненависті, та помсти, та провини, відкриваючи тим самим шлях до подальшого розвитку індивіда.

Відновлення процесів репарації та символізації, творення та творчості, повернення контейнуючої сили добрих внутрішніх об'єктів і більш сприятливої внутрішньої психічної ситуації стають у нашій роботі важливою частиною маршрутного аркуша, у якому ми супроводжуємо наших пацієнтів.

Я наважилася завершити свої роздуми власним віршем. Я вважаю його інтуїтивним поетичним описом процесів, які ми концептуалізуємо як контейнування, як відновлення репаративного ресурсу. Він саме і був актом відродження творчого слова, втраченого мною після особистих кризових обставин.

*Повернулася.*

*Вітаю. То є ти.*

*Впізнаю твій дотик – ледь торкання.*

*Допоможи знов спокій віднайти:*

*Від не сказаного – в грудях калатання.*

*Відшукай щось влучне для рядка*

*Про таке, що снилось та й забулось.*

*В гирлі слів, мов мул, журба гірка,*

*Через що неназваним чатує...*

*Назови.*

*Хай голос твій в мені*

*Проросте – хребцями у куплеті.*

*В непроглядній, крижаній імлі*

*Відшукай знайомі силуети.*

*Не залиш ні в щасті, ні в біді*

*Бо без тебе сліпну я, німію...*

*Я гублюсь без тебе в самоті,*

*Тяжко безсловесністю хворію.*

*Повернулася.  
Вітаю.  
То є ти.  
Будь зі мною в цьому перепочинанні,  
В смутку півночі та радості зорі,  
Русі справжності  
та пристрасті кохання.  
На вершині, на самому дні,  
думки вільноплинному парінні...  
Розпахнути крила допоможи:  
Крила два – надію та смирення*

За словами словами Г. Сігал, «потреба творити непереборна» (Segal, 1999). Найкращим чином це висловлено нею тут: «Тільки коли відбулося визнання втрати й відбулася робота скорботи, може відбутися відтворення... [В] будь-яке творення є насправді відтворенням колись улюбленого й колись цілісного, але тепер втраченого та зруйнованого об'єкта, зруйнованого внутрішнього світу та самості. Коли світ усередині нас зруйнований, коли він мертвий і позбавлений любові, коли наші кохані розбиті на друзки, і самі ми – у безнадійному розпачі, саме тоді ми маємо відтворити наш світ знову, зібрати в одне ціле фрагменти, вдихнути життя в мертві частини, відтворити життя» (Segal, 1999: 198). Робота над цим текстом є моїм особистим репаративним актом і намаганням підтримувати символічне мислення в просторі аналітичної домівки, що контейнерує.

**Висновки.** Війна обрушується на людину безліччю руйнівних і непереборних подій, порушує звичний хід життя, створює хаос. Психоданаліз завжди розглядав наслідки травматичних зовнішніх подій через призму їхньої взаємодії з внутрішньою реальністю суб'єкта. Ми спостерігаємо, як психіку затоплює внаслідок «вибуху» (Britton, 2005) несвідомих фантазій жадливого та переслідуючого характеру. Актуалізація цих фантазій нездоланною реальністю війни сплющує і руйнує внутрішній психічний контейнер, посилюються процеси розщеплення та проєкції, що призводить до конкретності мислення, втрати здатності до символізації та застрягання суб'єкта в параноїдно-шизоїдному стані з втратою віри в хороші внутрішні об'єкти (що посилює дезінтеграцію). За таких обставин суб'єкт

ризикуює застрягти між хаосом дезінтеграції та фрагментації і колами ненависті, помсти, персекуторної провини.

Ми віримо, що якщо вплив зовнішньої реальності не настільки приголомшуючий, психоаналітик, який безпосередньо переживає війну, здатен «приручити (свій) безіменний жах», розсортувати зовнішнє і внутрішнє, відновити або зберегти здатність розрізняти минуле і теперішнє, себе і об'єкт, внутрішнє і зовнішнє і допомагає в цьому пацієнтові. У такому разі, незважаючи на атакований війною власний психічний апарат і сетинг, аналітик раз за разом виявляється здатним долати тривоги параноїдно-шизоїдної позиції та шукати всередині себе та пацієнта ресурс до репарації внутрішнього світу й інтеграції в новій, зміненій війною реальності. Це стає можливим унаслідок болісного визнання незворотності втрат і скорботи. Психоданалітична теорія слугує надійним внутрішнім контейнером для аналітика, а психоаналіз як такий почасти виявляється єдиною найбільш стійкою внутрішньою хорошою фігурою посеред хаосу та розрухи війни. Важко переоцінити вплив психоаналітичного тренінгу й інтеграції у професійну спільноту у формування психоаналізу як хорошого, стійкого внутрішнього об'єкта. Очевидні вразливість символічного мислення та внутрішнього контейнера аналітика.

Я пропоную робочу класифікацію варіантів аналітичного сетингу в поточних умовах війни Росії в Україні, вважаю її корисною для осмислення нюансів розвитку ситуації перенесення – контрперенесення в психоаналітичному процесі у воєнний час. Пильна увага до наслідків впливу зовнішньої реальності війни та психічного стану, перенесення пацієнта на стан розуму аналітика були й залишаються критично важливими в нашій повсякденній роботі в умовах традиційного аналітичного сетингу, а також короткострокового кризового консультування. На клінічних прикладах я спробувала показати, як це відбувалося й наскільки вдавалося аналітичній парі робити найкраще з можливого.

Я наголошую на контейнеруючій ролі мови, намагаючись розрізнити mind creative і mind destructive процеси з переходом з однієї мови на іншу та вплив цього явища на символіза-

цію і мислення. У своїй статті я звертаюся до важливості пошуку й відновлення репаративного ресурсу в травмованих пацієнтів (Weiss, 2020), що як на індивідуальному, так і на соці-

альному рівні закладає передумови для «історизації» травми, переводячи травматичні події на досвід, а не те, що в майбутньому визначатиме суб'єкт й суспільство.

#### Список літератури:

- Bick, E. (1968). The Experience of the Skin in Early Object Relations In: Harris Williams M., ed. *Collected Papers of Martha Harris and Esther Bick*. The Roland Harris Trust.
- Bion, W. (1979). Making the best of a bad job. In Bion W.R. *The Complete Works of W.R. Bion* (Edited by C. Mowson). V. X, p. 136–145.
- Bion, W.R. (1962). *Learning from Experience*, London: Heinemann.
- Britton, R. (2015). Trauma in Kleinian psychoanalysis. In Borossa, J., Bronsein, C., Pajaczkowska, C. (eds). *The New Klein-Lacan Dialogues*. London, Routledge, p. 139–148.
- Britton, R. Publication anxiety. In Britton, R. (1998). *Belief and Imagination. Explorations in Psychoanalysis*. London, Routledge, p. 197–211.
- Britton, R. The ego-destructive superego. In: Britton, R. (2003). *Sex, Death and the Superego: Experiences in Psychoanalysis*. London: Karnac Books, Ch. 8, p. 117–128.
- Fornari, F. (1965). Introduction. In: Fornari, F., Pfeifer, A. (1974). *The Psychoanalysis of War*. Anchor Press, New York, p. VII–XXXI.
- Frank, C. (2003). 'Zu Melanie Kleins zeitgenössischer Bezugnahme auf Hitler und den Zweiten Weltkrieg in ihren Behandlungen'. *Psyche – Z Psychoanal.*, 57, 708–728.
- Garland, C. (1998). Thinking About Trauma. In: Garland, C. (ed) (2002) *Understanding Trauma. A Psychoanalytical Approach*. Second enlarged edition. London, Karnack, pp. 9–31.
- Money-Kyrle, R. (1955). *Psycho-Analysis and Ethics*. The collected papers of Roger Money-Kyrle. Ed. by D. Meltzer with assistance of E. O'Shaughnessy, London, Clunie Press, 1978, pp. 264–284. Ранее опубліковано в *New Directions in Psycho-analysis*, Tavistock, London, 1955, pp. 421–439. Більш рання версія статті: Money-Kyrle, R. (1952). *Psycho-Analysis and Ethics*. *Int. J. Psycho-Anal.*, 33, 225–234.
- Money-Kyrle, R. (1978). *The Collected Papers of Roger Money-Kyrle*. Clunie Press. *A Psychological Analysis of the Causes of War*.
- Romanov, I. (2023). Collective traumas, personal overcoming: In memory of Tatyana Nikolaevna Pushkareva. *Psychoanal Cult Soc.*, 28, 376–392. <https://doi.org/10.1057/s41282-022-00363-4>.
- Romanov, I. (2023). Equation, moralization and denial. *Psychoanal Cult Soc.*, 28, 109–115.
- Segal, H. (1952). A Psycho-Analytical Approach to Aesthetics *Int. J. Psychoanal.*, 33, 196–207.
- Segal, H. Imagination, play and art. In Segal, H. (1991). *Dream, Phantasy and Art*. London, Routledge, p. 101–109.
- Steiner, J. (2003). *Psychic Retreats. Pathologic organization Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients*. Routledge.
- Steiner, J. Before and After the Fall: Horizontal and Vertical Object Orientations in the Analysis of a Patient with Grievances. – A presentation for Ukrainian IPSO conference, November 30 – December 1, 2024.
- Weiss, H. (2020). *Trauma, Guilt and Reparation*. London, Routledge.
- Романов, І. (2023). Сучасна пропаганда та пропагандистські стани душі: психоаналітична перспектива. *Українській психоаналітичний журнал*, 1 (3), 24–29.

**Анотація.** Продовжуючи психоаналітичну практику у воєнні часи, ми намагаємося робити «найкраще з поганої роботи» (Bion, 1962) за атакованого війною власного психічного апарату та сетингу. У статті я пробую об'єднати враження, думки й питання щодо стану та перипетій символічного мислення у воєнний час. Я пропоную подивитися на аналітика під час війни під різними кутами зору: і як на людину, що безпосередньо зазнає травматичний досвід, і як на фахівця, що за таких обставин допомагає іншим опанувати життя, продовжуючи психоаналітичний процес у традиційному сетингу або у форматі короткострокового кризового консультування. Я окреслюю наш досвід як шлях від «опанування безіменного жаху» (Р. Бриттон) крізь «терпіння нестерпного», роботу скорботи до надії та спроб на відновлення репаративного ресурсу (Г. Вайсс), символічного мислення та творчості.

У статті я зосереджуюся на контейнуючій функції слова та мови, розмірковую над вразливістю символічного мислення в процесі мовного розототожнення російськомовної частини населення України. Я наголошую на виникненні за таких обставин внутрішньої параноїдної

ситуації та порівнюю психічні процеси з фізіологічним реус-конфліктом, що безпосередньо впливає на мислення та процеси символотворення. Розглядаю процес українізації у контексті відтворення ідентичності й окреслюю спектр почуття провини: від параноїдної до депресивної форми, а також сумління – від авторитарного до гуманістичного (Р. Мані-Кьол).

Особливу увагу приділяю можливостям розвитку психоаналітичного процесу в умовах атакованого психічного апарату аналітика та сетингу. На клінічних прикладах ілюструю типові труднощі, що виникають, і способи їх подолання. Пропоную емпіричну класифікацію порушень аналітичного сетингу в умовах сучасної війни. Наголошую на важливості відновлення репаративного ресурсу для подолання наслідків травматичного досвіду, аби уникнути обсеивних циклів помсти й провини, які блокують процес скорботи та історизації травми.

У своїй статті я також наважилася на власний поетичний дебют як приклад зазначених процесів: народження слова, яке контейнує досвід, символотворення та відновлення репаративного ресурсу.

**Ключові слова:** символічне мислення, психоаналітичні інструменти, сетинг, «опанування безіменного жаху», авторитарне та гуманістичне сумління, короткострокове кризове консультування, репаративний ресурс, скорбота, «пропагандистські стани душі», Его-деструктивне Супер-Его.

**Abstract.** Continuing psychoanalytic practice during wartime, we strive to make “the best of a bad job” (Bion, 1962) with a psyche and setting deeply impacted by the war. In this article, I attempt to integrate impressions, thoughts, and questions about the state and complexities of symbolic thinking during wartime. I propose viewing the analyst in wartime from multiple perspectives: as an individual directly experiencing trauma and as a professional who, under such circumstances, helps others navigate life while continuing psychoanalytic processes either in traditional settings or through short-term crisis counseling. I outline our journey as one of moving from “domestication of nameless dread” (R. Britton), through “bearing the unbearable,” mourning, maintaining hope and attempting to restore reparative resources (H. Weiss), symbolic thinking, and creativity.

In this article, I focus on the containing function of words and language, reflecting on the vulnerability of symbolic thinking amid the linguistic disidentification of the Russian-speaking population of Ukraine. I highlight the emergence of an internal paranoid situation in such conditions and compare mental processes to the physiological Rh-conflict, which directly affects thinking and symbol formation. I explore the process of Ukrainization in the context of identity reconstruction and outline the spectrum of guilt: from paranoid to depressive forms, as well as conscience – from authoritarian to humanistic (R. Money-Kyrle).

Special attention is given to the potential for psychoanalytic processes to develop under the strain of the analyst’s compromised psyche and setting. Clinical examples illustrate typical challenges and ways to overcome them. I propose an empirical classification of disruptions in the analytic setting during contemporary war. I emphasize the importance of restoring reparative resources (H. Weiss), to overcome the consequences of trauma and to avoid obsessive cycles of revenge and paranoid guilt, which block the processes of mourning and “historization” of trauma.

In my article, I also dare to make my poetic debut as an example of these processes: the birth of a word that contains experience, symbolizes it, and restores reparative resources

**Key words:** symbolic thinking, psychoanalytic tools, setting, “domestication of nameless dread”, authoritarian and humanistic conscience, propagandistic state of mind, Ego-destructive Super-Ego, short-term crisis counseling, reparative resource.