

Почему понимание не всегда приводит к изменениям: от инсайта к психической трансформации

Лебедева Елена Владиславовна¹

Специалист ЕКПП, Москва, Россия · ORCID: 0009-0003-9932-950X

(профессиональная статья)

Цитирование: Лебедева Е. В. (2026). Почему понимание не всегда приводит к изменениям: от инсайта к психической трансформации. *Инсайты*, 3, с. 170–181. DOI: <https://doi.org/10.67978/INSIGHTS.2026.3.9>

Аннотация

В статье рассматривается проблема ограниченной эффективности интерпретации в психодинамической психотерапии. Несмотря на центральное место интерпретации в классическом психоанализе, клинический опыт показывает, что осознание бессознательных конфликтов далеко не всегда приводит к устойчивым психическим изменениям. Многие анализанты демонстрируют высокий уровень самопонимания, способны точно описывать собственные внутренние конфликты и механизмы функционирования, однако продолжают воспроизводить прежние формы переживания и поведения.

Автор рассматривает различие между интеллектуальным инсайтом и психической трансформацией. Особое внимание уделяется концепциям контейнирования, альфа-функции и переработки эмоционального опыта, разработанным У. Бином и получившим дальнейшее развитие в современных теориях аналитического поля. В статье высказывается предположение, что терапевтические изменения связаны прежде всего с преобразованием эмоционального опыта, ранее не поддававшегося психической переработке, а не являются непосредственным следствием осознания ранее неосознаваемых аспектов внутренней жизни.

Получено: 4. 6. 2026.

Принято: 14. 6. 2026.

Опубликовано: 20. 9. 2026.

OPEN ACCESS

© автор, CC BY 4.0

Ключевые слова: интерпретация, инсайт, психическая трансформация, контейнирование, аналитическое поле.

Введение: проблема понимающего, но не меняющегося анализанта

За последние годы мне всё чаще приходится сталкиваться с анализантами, которые приходят в кабинет уже хорошо знакомыми с психологическим языком. Они знают историю своих травм, способны рассуждать о механизмах защиты, особенностях привязанности и влиянии раннего опыта на нынешнюю жизнь. Некоторые легко связывают происходящее в настоящем с событиями прошлого и порой предугадывают интерпретации терапевта ещё до того, как они прозвучат.

¹ E-mail: Lebedeva-1@mail.ru

Со стороны может показаться, что такая работа близка к завершению. Однако клиническая реальность нередко выглядит иначе. Проходит месяц, год, несколько лет, а привычные способы переживания и построения отношений остаются практически неизменными. Продолжают воспроизводиться сходные конфликты, повторяются знакомые состояния тревоги, беспомощности или одиночества.

Этот парадокс заслуживает особого внимания. Если понимание действительно обладает преобразующей силой, почему глубокое самопознание далеко не всегда приводит к заметным изменениям? Почему знание о собственном страдании не освобождает от него?

Наиболее очевидный ответ заключается в предположении, что анализант ещё недостаточно понял себя. Возможно, существует более точная интерпретация, более глубокий уровень конфликта или ещё не обнаруженный бессознательный смысл. Однако клинический опыт заставляет усомниться в подобном объяснении.

Способность говорить о переживании вовсе не означает способность его проживать. Можно подробно описывать собственную боль и одновременно оставаться отделённым от неё, понимать причины тревоги и продолжать находиться в её власти, видеть разрушительный характер своих отношений и вновь воспроизводить знакомый сценарий.

Постепенно становится заметно, что между пониманием и изменением отсутствует прямая связь.

Этот вопрос затрагивает одну из центральных проблем психоаналитической теории: что именно производит психические изменения? Осознание? Интерпретация? Инсайт? Или в терапевтическом процессе действует нечто иное, что невозможно свести к получению нового знания о себе?

История психоанализа во многом представляет собой историю постепенного пересмотра роли интерпретации. Если в классической модели основное внимание уделялось раскрытию вытесненного содержания, то более поздние направления всё чаще обращались к вопросу о том, каким образом эмоциональный опыт становится доступным для психической переработки.

Особое место в этом движении занимают идеи Уилфреда Биона. Его работы сместили фокус внимания с содержания бессознательного на способность психики перерабатывать эмоциональный опыт. В центре оказывается уже не скрытое значение симптома, а условия, при которых переживание может быть преобразовано в мысль.

Такой взгляд позволяет иначе рассмотреть проблему понимающего, но не меняющегося анализанта. Возможно, источник страдания сохраняется не из-за недостатка знания, а потому, что определённый эмоциональный опыт остаётся непереработанным.

Тогда задача терапии выходит далеко за пределы объяснения. Перед аналитиком возникает необходимость создать пространство, в котором переживание сможет обрести форму, значение и место в его внутреннем мире.

Именно этот переход — от понимания к психической трансформации — и станет предметом дальнейшего рассмотрения.

Инсайт как необходимое, но недостаточное условие терапии

В ранних работах Фрейда прослеживается вера в преобразующую силу осознания. То, что было вытеснено, должно было стать доступным сознанию; то, что разыгрывалось через симптом, — обрести возможность быть понятым и названным. Психический конфликт предполагалось разрешать посредством его постепенного раскрытия. Фрейд связывал терапевтический эффект анализа с расширением сферы осознания и превращением бессознательного в сознательное (Фрейд, 2006).

Однако клиническая практика довольно быстро показала, что ситуация устроена значительно сложнее.

Одним из первых на это противоречие обратил внимание Джеймс Стрейчи. Анализируя природу терапевтического действия психоанализа, он пришёл к выводу, что изменения определяются не только содержанием интерпретации, но и тем эмоциональным контекстом, в котором она возникает. Именно в этой связи Стрейчи вводит понятие мутативной интерпретации (*mutative interpretation*). Её терапевтический эффект обусловлен не передачей нового знания о себе, а тем, что интерпретация возникает внутри живых отношений переноса и способствует изменению способа их переживания (Strachey, 1934).

Эта идея стала важным шагом в развитии психоаналитической мысли. Позднее Блон сместил центр тяжести психоаналитической работы с раскрытия бессознательных смыслов на способность психики перерабатывать эмоциональный опыт (Блон, 2008). В свою очередь, современные авторы полевой традиции рассматривают аналитическую ситуацию как пространство совместной трансформации переживания, где изменения связаны с появлением новых форм символизации опыта (Ферро, 2007; Ферро и Чивитарезе, 2024).

Таким образом, вопрос о пределах интерпретации возникает внутри самой истории психоанализа и отражает постепенный переход от модели раскрытия скрытого содержания к модели трансформации эмоционального опыта.

Анализанты нередко соглашались с интерпретациями аналитика, признают их точность, развивают предложенную мысль и находят ей подтверждения в собственной биографии. Однако за интеллектуальным согласием далеко не всегда следуют внутренние изменения. Особенно отчётливо это заметно у тех, кто имеет в функционировании высокую способность к рефлексии. Они способны создавать сложные и убедительные объяснения собственных состояний, однако внимательное наблюдение показывает, что психическая жизнь может оставаться почти неподвижной. В подобных случаях инсайт начинает выполнять защитную функцию, поддерживая дистанцию по отношению к эмоциональному опыту.

Человек может много раз говорить о своём одиночестве, подробно описывать обстоятельства собственной жизни и причины недоверия к людям. Но однажды во время сессии в кабинете появляется само переживание одиночества. Пауза становится длиннее, голос меняется, возникает ощущение внутренней пустоты, которая прежде существовала лишь в форме рассказа.

Подобные клинические наблюдения позволяют предположить, что психическая трансформация не исчерпывается накоплением инсайтов и интерпретаций. Понимание сохраняет важное значение, однако само по себе ещё не объясняет, каким образом происходят внутренние изменения. Это заставляет обратиться к вопросу о судьбе эмоционального опыта внутри психики и о тех условиях, при

которых переживание становится доступным для мышления.

Непереработанный эмоциональный опыт

Бион предложил рассматривать мышление не как исходную способность психики, а как результат переработки эмоционального опыта. Согласно его представлениям, далеко не всякое переживание сразу становится предметом осмысления. Первоначально эмоциональный опыт может существовать в форме сырых впечатлений, ещё не получивших психического представительства и потому недоступных для мышления (Бион, 2008).

Для описания таких состояний Бион ввёл понятие бета-элементов. Они не обладают психическими представлениями и поэтому не могут использоваться для мышления, памяти или символизации. В результате психика стремится избавиться от них через действие, соматизацию или проективную идентификацию (Бион, 2008).

Эта идея позволяет иначе взглянуть на место интерпретации в аналитической работе. Современная психоаналитическая культура по-прежнему склонна рассматривать интерпретацию как главный инструмент изменений. Однако возникает вопрос: что именно интерпретируется, если эмоциональный опыт ещё не приобрёл психической формы?

В подобных ситуациях интерпретация может оказаться преждевременной. Анализант способен понять её содержание, согласиться с ней и даже включить её в собственный рассказ о себе, однако это ещё не означает психических изменений. Напротив, поспешное объяснение порой способствует интеллектуализации переживания. Вместо встречи с эмоциональным опытом возникает ещё одна форма дистанции по отношению к нему. Поэтому значение интерпретации определяется не только её содержанием, но и состоянием психики в момент встречи с ней. Одна и та же интерпретация способна оказаться преобразующей в одном случае и практически бесполезной в другом. Её терапевтическая ценность зависит от того, может ли она включиться в процесс переработки эмоционального опыта или нет.

Одна из центральных идей Биона заключается в том, что далеко не весь эмоциональный опыт становится предметом мышления. Некоторые переживания оказываются слишком интенсивными или слишком ранними для психической переработки. Они не получают названия, не связываются с другими элементами внутренней жизни и не становятся частью осмысленного опыта. Вместо этого они продолжают существовать в форме эмоционального воздействия, проявляясь как необъяснимая тревога, внезапная ярость, ощущение внутренней пустоты, соматические симптомы или разрушительные формы поведения.

Речь идёт не о мыслях и не о чувствах в привычном понимании. Скорее это фрагменты эмоциональной реальности, которые ещё не приобрели форму и значение. Такой опыт невозможно вспомнить или символизировать, поскольку он никогда не был по-настоящему переработан психикой.

Эта перспектива позволяет по-новому рассмотреть многие клинические феномены. Анализант, который вновь и вновь вступает в разрушительные отношения, далеко не всегда воспроизводит знакомый сценарий вследствие бессознательного выбора. Порой он оказывается захвачен эмоциональным опытом, который не может быть представлен внутри психики и потому постоянно разыгрывается вовне. Аналогичным образом могут быть поняты некоторые формы

соматизации и проективной идентификации, когда непереработанное переживание выражается через тело или начинает существовать в психике другого человека.

Подобные наблюдения заставляют отказаться от представления о психотерапии как исключительно работе со смыслами. Обычно смыслы появляются не сразу. В начале аналитической работы мы нередко сталкиваемся с эмоциональным опытом, который ещё не стал предметом мышления. Человек приносит в кабинет не только рассказ о своих переживаниях, но и сами переживания — тревогу, страх, беспомощность или отчаяние, которые пока не могут быть осмыслены.

По этой причине аналитик сталкивается с задачей более фундаментальной, чем интерпретация. Необходимо помочь переживанию стать переносимым. Клинический опыт показывает, что способность переживать эмоциональный опыт и способность его осмыслять не всегда развиваются одновременно. Пока переживание остаётся невыносимым, психика будет стремиться избавиться от него через действие, тело, отношения или самого аналитика.

Лишь после того, как эмоциональный опыт становится переносимым, возникает возможность для появления мысли. Бион называл этот процесс альфа-функцией (Бион, 2008). Её задача состоит в преобразовании эмоционального опыта в материал, пригодный для мышления, памяти, фантазии и символизации. Благодаря этому хаотические впечатления постепенно приобретают психическую форму и становятся частью внутренней реальности.

С этой точки зрения психическое развитие связано с расширением способности перерабатывать эмоциональный опыт. Поэтому в психотерапии важно не только то, что переживается, но и то, что оказывается доступным для удержания, осмысления и символизации. Именно эта способность создаёт условия для психической трансформации.

Такой взгляд непосредственно подводит нас к понятию контейнирования. Если эмоциональный опыт ещё не может быть удержан и осмыслен самим анализантом, возникает необходимость в психическом пространстве, внутри которого эта переработка становится возможной.

Контейнирование: способность выдерживать

Если источник психических изменений связан с переработкой эмоционального опыта, возникает вопрос о том, каким образом эта переработка становится возможной.

Каждый аналитик сталкивается с ситуациями, когда человек приносит в кабинет состояние, которое трудно описать привычным языком. Это может быть тревога без очевидной причины, переживание внутреннего распада, чувство пустоты, ярость или тоска. Подобные состояния редко существуют в форме связного рассказа. Чаще они проявляются через атмосферу сессии. Человек может говорить о повседневных событиях, однако аналитик постепенно начинает ощущать напряжение, спутанность, тревогу, бессмысленность происходящего или отчаяние. Возникает впечатление, что наиболее значимое содержание присутствует в кабинете вне слов.

Столкнувшись с интенсивным эмоциональным состоянием, аналитик нередко испытывает стремление как можно быстрее придать происходящему смысл. Желание связать переживание с прошлым опытом или встроить его в теоретическую конструкцию вполне понятно. Однако подобная позиция связана с определённым риском. Поспешное объяснение может выполнять защитную

функцию и помогать дистанцироваться от эмоциональной реальности другого человека. В этом случае интерпретация начинает служить не исследованию переживания, а избавлению от него.

Если эмоциональный опыт ещё не приобрёл психической формы, интерпретация нередко остаётся лишь интеллектуальной информацией. Человек может её понять и принять, однако внутренние изменения не происходят. Более того, преждевременное объяснение способно усиливать дистанцию между субъектом и его переживанием, превращая понимание в способ избежать эмоционального контакта.

Бион предложил иной взгляд на задачу аналитика. Согласно его модели, первоначальная функция матери связана не с объяснением переживаний младенца, а со способностью принимать и удерживать их. Младенец приносит страх, возбуждение, голод, фрустрацию и ужас в ещё неоформленном виде. Задача матери заключается в том, чтобы принять этот опыт, переработать его внутри собственного психического аппарата и вернуть ребёнку в более переносимой форме. Этот процесс Бион обозначил понятием контейнирования (Бион, 2008).

В аналитической работе контейнирование означает способность принимать переживание, не стремясь немедленно избавиться от него или придать ему завершённый смысл. В кабинет приносится не только содержание мыслей и воспоминаний, но и те аспекты опыта, которые пока ещё невозможно удерживать самостоятельно. Аналитику приходится выдерживать периоды неопределённости, сохраняя контакт с переживанием до тех пор, пока оно не станет доступным для осмысления.

В этом смысле контейнирование представляет собой не столько технический приём, сколько особую внутреннюю позицию аналитика. Постепенно анализант начинает использовать эту функцию как модель для формирования собственных психических способностей. Он обнаруживает, что переживание можно удерживать, не уничтожая его и не разрушаясь под его воздействием, что тревога может стать предметом размышления, а боль — частью внутреннего опыта.

Именно в таких условиях становится возможным внутреннее преобразование. Переживание, которое прежде существовало как невыносимое состояние, постепенно приобретает психическую форму и становится доступным для мышления. Контейнирование создаёт условия для этого процесса.

С этой точки зрения аналитическая работа не ограничивается передачей нового понимания. Её значение связано с созданием условий, в которых эмоциональный опыт может быть удержан, переработан и осмыслен. Такой взгляд закономерно приводит к следующему вопросу: где именно происходит эта трансформация — внутри анализанта, внутри аналитика или в том особом пространстве, которое возникает между ними в процессе аналитической встречи?

Аналитическое поле как пространство трансформации

Представления об аналитическом поле стали одним из наиболее значимых направлений развития постбионовской мысли. Ферро рассматривает его как эмоциональную среду совместного порождения смыслов, в которой материал аналитической сессии создаётся обоими участниками процесса. В этом подходе внутренний мир анализанта перестаёт восприниматься как фиксированный объект исследования и становится частью непрерывно развивающейся эмоциональной реальности (Ферро, 2007).

Развивая эту линию размышлений, Ферро и Чивитарезе подчёркивают, что аналитическое поле представляет собой пространство эмоционального резонанса, где психическое содержание получает новую форму и становится доступным для осмысления (Ферро и Чивитарезе, 2024).

Если контейнирование помогает понять, каким образом эмоциональный опыт становится переносимым, то теория поля позволяет увидеть, где именно осуществляется эта работа. В ходе аналитической встречи возникает особая реальность, которая не принадлежит исключительно одной из сторон. Материал сессии формируется в пространстве совместного бессознательного взаимодействия.

Анализант приносит фрагменты своего внутреннего мира — чувства, воспоминания, фантазии, телесные ощущения. В процессе совместной работы эти элементы постепенно связываются друг с другом, обретают новые значения и включаются в более широкий контекст психической жизни.

Если раньше аналитик воспринимался прежде всего как интерпретатор скрытых смыслов, то теперь всё большее значение приобретает его участие в создании условий, при которых эти смыслы могут возникнуть. Эмоциональная реальность, проявляющаяся в анализе, оказывается не готовым содержанием, ожидающим расшифровки, а живым процессом, который развивается и преобразуется в ходе самой встречи.

Изменения далеко не всегда становятся заметны в момент интерпретации. Человек может завершить сессию без ощущения важного открытия или нового понимания, однако спустя некоторое время обнаружить, что изменился сам способ проживания собственного опыта. Состояния, ранее воспринимавшиеся как невыносимые, становятся более переносимыми, а аффекты, прежде требовавшие немедленного действия или разрядки, постепенно обретают возможность быть осмысленными.

В этом смысле аналитическое поле можно рассматривать как пространство психического преобразования. Именно здесь становится возможен переход от непосредственного эмоционального воздействия к его внутренней переработке. То, что прежде существовало в форме невыносимого состояния, постепенно приобретает символическую форму и включается в ткань внутренней жизни.

Клиническая виньетка

Анализантка тридцати пяти лет обратилась в терапию с жалобами на повторяющиеся неудачи в отношениях. Каждый новый роман начинался с сильной эмоциональной вовлечённости и ожидания близости, однако спустя несколько месяцев отношения неизменно превращались в источник тревоги, ревности и мучительного чувства отверженности.

К моменту начала нашей работы она уже имела многолетний опыт психотерапии. Хорошо ориентировалась в психологической литературе, свободно использовала профессиональную терминологию и демонстрировала высокий уровень рефлексии.

На первых этапах терапии создавалось впечатление, что собственная история достаточно глубоко ею осмыслена. Анализантка подробно рассказывала о матери, которая могла чередовать периоды тепла с периодами эмоциональной холодности и отвержения. Она легко связывала нынешний страх утраты отношений с ранним опытом привязанности, понимала происхождение своей ревности, рассуждала о зависимости от объекта, тревоге сепарации и бессознательном ожидании покинутости.

Каждая новая интерпретация быстро включалась в уже сложившуюся систему представлений о себе. Однако спустя год работы стало очевидно, что понимание практически не влияет на характер эмоциональных реакций. Стоило партнёру не ответить на сообщение или отменить встречу, как будто исчез весь объем достигнутого понимания. Ее вновь захлёстывала паника: ночи проходили без сна, телефон проверялся бесконечно, а ожидание ответа превратилось в почти физически переживаемую боль.

Интерпретации, касавшиеся страха оставления, воспринимались ею с готовностью. Она соглашалась, понимала, развивала мысль дальше. Однако внутренне ничего не менялось.

Постепенно в работе стало возникать ощущение тупика. Каждая сессия выглядела содержательной и продуктивной, но за этим впечатлением скрывалась странная неподвижность процесса.

Особенно важными оказались мои собственные переживания. В какой-то момент мне стало казаться, что терапия движется по кругу. Возникло желание найти новую интерпретацию, которая наконец позволит продвинуться вперёд. Позднее стало понятно, что это стремление воспроизводило ту же динамику, внутри которой находилась анализантка: обе мы пытались избежать встречи с переживанием пустоты, заполняя его поиском объяснений. Со временем стало очевидно, что сама эта атмосфера являлась частью аналитического материала.

За бесконечными разговорами об отношениях скрывалось нечто иное. Она рассказывала о своей тревоге, но почти никогда не переживала её в кабинете. Говорила о боли, однако сама боль оставалась за пределами аналитической встречи. Постепенно слова превратились в способ удерживать дистанцию от эмоционального опыта.

Переломный момент возник во время одной из сессий. Анализантка рассказывала о недавнем конфликте с партнёром и неожиданно замолчала. Обычно подобные паузы быстро заполнялись объяснениями, рассуждениями или вопросами. На этот раз произошло иначе.

После долгого молчания она тихо сказала:

— Мне кажется, что, если человек перестанет меня любить, я просто исчезну.

В кабинете возникло ощущение почти физической уязвимости. Впервые речь шла не об истории отношений, не о матери, не о привязанности и не о страхе оставления как психологической концепции. В анализе появилось само переживание.

За словами о ревности и зависимости обнаружился страх внутреннего небытия. Стало ясно, что она боится не столько утраты объекта, сколько утраты собственного существования в его отсутствие.

Однако это понимание не привело к немедленным изменениям. Напротив, в течение следующих недель женщина словно утратила интерес к происходившей работе. Она всё чаще опаздывала на сессии, приносила преимущественно бытовой материал, подробно обсуждала рабочие вопросы и отношения с партнёром. Аналитический процесс всё больше смещался в сторону интеллектуализации.

В какой-то момент возникло ощущение, что мы вновь возвращаемся к исходной точке. Позднее стало понятно, что это движение являлось частью самого процесса. Приближение к переживанию внутреннего небытия оказалось настолько тревожным, что психика стремилась восстановить привычную дистанцию посредством разговоров, объяснений и анализа внешних событий.

Особенно отчётливо это проявлялось в контрпереносе. После некоторых сессий появлялось чувство скуки и бессмысленности происходящего. Возникало желание ускорить процесс или вновь обратиться к интерпретациям, которые раньше казались продуктивными. Постепенно стало возможно рассматривать эти состояния как отражение того тупика, в котором находилась сама анализантка.

На протяжении многих месяцев этот опыт присутствовал в терапии, оставаясь скрытым за многочисленными объяснениями. После первой встречи с переживанием пустоты она ещё долго избегала этой темы, возвращаясь к обсуждению партнёра, переписок и бытовых конфликтов. Каждый раз, когда разговор приближался к внутреннему ощущению небытия, внимание вновь смещалось к внешним событиям.

В последующие месяцы фокус работы постепенно переместился от анализа отношений к исследованию самой пустоты. Стало больше пауз, больше молчания, меньше интерпретаций и больше внимания к тому, что возникало между нами в настоящий момент.

Со временем она начала замечать, насколько быстро стремится заполнить любую эмоциональную пустоту разговорами, фантазиями или тревожными мыслями. Постепенно стали различимы моменты, когда страх покинутости возникает ещё до появления каких-либо реальных признаков отвержения.

Происходило не столько изменение убеждений, сколько преобразование отношения к собственным состояниям. Тревога не исчезла, однако перестала переживаться как абсолютная реальность. Появилось пространство для наблюдения. Возникла способность оставаться рядом со своим состоянием, не растворяясь в нём полностью.

Спустя некоторое время она сказала фразу, которая, на мой взгляд, отражала суть произошедших перемен:

— Раньше мне казалось, что если я чувствую эту пустоту, то со мной действительно происходит что-то ужасное. Теперь я понимаю, что могу её чувствовать и оставаться собой.

В этих словах стало заметно изменение, которое трудно свести к инсайту или новому знанию о себе. Изменился сам способ проживания опыта, ранее воспринимавшегося как невыносимый.

Подобные клинические наблюдения заставляют вновь обратиться к вопросу о природе психических изменений. Если терапевтическая трансформация не

сводится к осознанию бессознательных конфликтов, то что именно приобретает человек в процессе аналитической работы?

Что именно меняется в ходе аналитической работы

Клинический опыт показывает, что психическая трансформация затрагивает не только содержание внутреннего мира, но и способы психического функционирования. В ходе аналитической работы меняется отношение к собственному эмоциональному опыту.

На начальных этапах терапии многие анализанты оказываются захвачены своими переживаниями. Тревога воспринимается как угроза, одиночество — как подтверждение собственной ненужности, а стыд — как свидетельство внутренней неполноценности. Переживание и представление о себе оказываются слиты воедино.

По мере развития аналитического процесса такая слитность постепенно уступает место способности к внутреннему наблюдению. Переживания сохраняют свою эмоциональную значимость, однако перестают полностью определять психическую жизнь. Возникает возможность удерживать их внутри пространства мышления, размышлять о них и связывать с другими аспектами внутреннего опыта.

Речь идёт о развитии способности превращать эмоциональный опыт в объект внутреннего мышления. Страх может переживаться как страх, боль — становиться предметом размышления, а утрата — сохранять свою значимость, не разрушая способности думать о происходящем. Такая возможность формируется внутри отношений и постепенно интериоризируется как устойчивая психическая функция.

Одним из результатов аналитической работы становится развитие внутренних функций контейнирования. Формируется способность выдерживать неопределённость и фрустрацию, сохранять контакт с собственными переживаниями и не прибегать к немедленной разрядке через действие.

Подобные изменения становятся заметны далеко за пределами аналитической ситуации. Возрастает способность переносить амбивалентность, снижается зависимость от импульсивных способов реагирования, появляется большая свобода в обращении с собственным эмоциональным опытом. С этой точки зрения психическая трансформация представляет собой развитие способности быть субъектом собственного опыта. Переживания перестают восприниматься как нечто, полностью определяющее внутреннюю жизнь, и становятся частью психической реальности, которую можно выдерживать, осмыслять и включать в более широкий контекст собственного существования.

Именно поэтому терапевтические изменения редко выглядят как следствие одного инсайта или одной точной интерпретации. Чаще они становятся результатом постепенного формирования внутренних условий, благодаря которым эмоциональный опыт приобретает форму, значение и место в психической жизни.

Заключение: от знания о себе к способности быть с собой

Вопрос о том, что именно производит психические изменения, остаётся одним из центральных вопросов психоанализа. На протяжении длительного времени ведущая роль в объяснении терапевтического действия отводилась интерпретации и инсайту. Однако клинический опыт показывает, что понимание собственных конфликтов далеко не всегда приводит к устойчивым внутренним изменениям.

Рассмотренные в статье идеи позволяют предположить, что решающее значение имеет не само знание о себе, а судьба эмоционального опыта внутри психики. Возможно глубокое понимание причин собственных переживаний при сохранении прежнего способа их проживания. Трансформация становится возможной тогда, когда эмоциональный опыт, ранее не поддававшийся осмыслению, получает возможность быть удержанным, переработанным и включённым во внутреннюю жизнь.

С этой точки зрения контейнирование и аналитическое поле представляют собой не вспомогательные элементы терапии, а условия, внутри которых происходит психическое изменение. Именно в отношениях становится возможным преобразование переживания в мысль, а аффекта — в опыт, который может быть осмыслен и присвоен.

Поэтому результат аналитической работы трудно свести к накоплению инсайтов или достижению более полного самопонимания. Гораздо существеннее развитие способности находиться в контакте с собственной психической реальностью, не прибегая к её немедленному отрицанию, эвакуации или разыгрыванию.

В этом смысле психоанализ предполагает не только расширение знания о себе, но и развитие способности оставаться в контакте с собственным эмоциональным опытом. Именно там, где переживание получает форму, значение и место во внутренней жизни, становится возможным не просто понимание, а психическая трансформация.

Список литературы

- Бион, У. Р. (2008). *Научение через опыт переживания*. Москва: Когито-Центр.
- Ферро, А. (2007). *Психоанализ: создание историй*. Москва: Независимая фирма «Класс».
- Ферро, А., Чивитарезе, Д. (2024). *Аналитическое поле и его трансформации*. Москва: Beta 2 Alpha.
- Фрейд, З. (2006). *Введение в психоанализ: лекции*. Санкт-Петербург: Азбука-классика.
- Strachey, J. (1934). The nature of the therapeutic action of psycho-analysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 15, 127–159.

Abstract

The article examines the problem of the limited effectiveness of interpretation in psychodynamic psychotherapy. Despite the central place of interpretation in classical psychoanalysis, clinical experience shows that the awareness of unconscious conflicts does not always lead to stable psychic change. Many analysands demonstrate a high level of self-understanding and are able to describe their internal conflicts and mechanisms of functioning with considerable precision, yet they continue to reproduce previous modes of experiencing and behaviour.

The author considers the distinction between intellectual insight and psychic transformation. Particular attention is given to the concepts of containment, alpha function, and the processing of emotional experience, developed by W. R. Bion and further elaborated in contemporary theories of the analytic field. The article proposes that therapeutic change is associated primarily with the transformation of emotional experience that had previously resisted psychic processing, rather than being a direct consequence of becoming aware of previously unconscious aspects of inner life.

Keywords: interpretation, insight, psychic transformation, containment, analytic field.