

Стратегии помощи взрослым с РАС. Построение романтических, интимных отношений и семейной жизни¹

Ицкович Г.
DIR-эксперт, ICDL,
г. Нью-Йорк, США
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1722-2203>, galaitsk@gmail.com

Рассматриваются аспекты эмоциональной жизни взрослых людей с расстройствами аутистического спектра (РАС) и процессы формирования долгосрочных романтических и семейных связей. Представлен опыт психотерапевтического вмешательства с применением элементов DIRFloortime и ментализации: игровые стратегии DIRFloortime формируют навыки поддержки и коррекции межличностных отношений, а приемы ментализации развивают эмоциональное мышление и когнитивные навыки. Для эффективной поддержки людей с РАС применяются игра Floortime, Сократовы вопросы и работа с партнерами. Описанные клинические случаи иллюстрируют способы продвижения всей семьи к более эффективному сонастроенному взаимодействию, когда специалист корректирует сенсорные раздражители, ведет психообразование и учит клиента с РАС и его партнера индивидуальным механизмам саморегуляции. Сопереживая аффект, демонстрируя осознание и процесс построения и коррекции отношений, а также развивая интерес клиента к пониманию другого в контексте игрового взаимодействия; выжидая и доброжелательно раскрывая эмоционально значимые темы, терапевт помогает взрослому с РАС строить систему поддержки в социуме.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра (РАС), эмоциональное развитие, DIRFloortime, психотерапия взрослых, ментализация, терапия аффекта, теория разума, игровое взаимодействие.

Для цитаты: Ицкович Г. Стратегии помощи взрослым с РАС. Построение романтических, интимных отношений и семейной жизни // Аутизм и нарушения развития. 2021. Том 19. № 3 (72). С. 15–22. DOI: <https://doi.org/10.17759/autdd.2021190302>

Therapeutic Strategies for Adults with ASD. Building Romantic and Intimate Relationships; Starting Family²

Galina Itskovich
LCSW-R, DIR-Expert, ICDL,
New York, USA
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1722-2203>, e-mail: galaitsk@gmail.com

This paper further examines unique aspects of emotional life of adults with ASD and challenges and rewards of building long-term romantic and family relationships. Psychotherapeutic methods of choice, DIRFloortime and mentalization, are aimed at forming, maintenance and flexible repair of the interpersonal relationship: DIRFloortime offers

¹ Статья является продолжением темы разработки эффективных стратегий вмешательства при работе со взрослыми, имеющими РАС. См. статью «Стратегии помощи взрослым с РАС. Профессиональная и социальная адаптация», журнал «Аутизм и нарушения развития», 2020. Том 18. № 2 (67). С. 63–69. doi: <https://doi.org/10.17759/autdd.2020180209>

² This article continues the topic of effective strategies for work with adults diagnosed with ASD. See Part I, “Therapeutic Strategies for Adults with ASD. Professional and Social Adaptation” in “Autism and Developmental Disorders”, 2020. Vol. 18, no. 2, pp. 63–69 doi:10.17759/autdd.2020180209

play- and affect-based strategies and helps to build interpersonal relationship, while mentalization techniques provide metacognitive intervention and serve as scaffolding for emotional thinking and higher-level cognition. Techniques of Floortime play, Socratic questions and collateral work proved to be effective. Clinical vignettes illustrate moving the entire family up towards more effective and harmonious co-regulated interaction with corrections to sensory triggers, elements of psychoeducation about self-regulation, and direct self-regulation individual coaching. Coregulating affect, raising self-awareness, demonstrating relationship building and repair, as well as interest in the other in the course of playful interaction; waiting and gently prodding into the emotionally meaningful subjects helps the therapist to help adult autists to erect the societal support system.

Keywords: autistic spectrum disorders (ASD), emotional development, DIRFloortime, adult psychotherapy, mentalization, affect-based therapy, theory of mind, playful interaction.

For citation: Itskovich G. Therapeutic Strategies for Adults with ASD. Building Romantic and Intimate Relationships; Starting Family. *Autizm i narusheniya razvitiya = Autism and Developmental Disorders*, 2021. Vol. 19, no. 3 (72), pp. 15–22. DOI: <https://doi.org/10.17759/autdd.2021190302> (In Russ.).

Введение

Уникальные функциональные эмоциональные характеристики взрослых с диагнозом РАС играют заметную роль в романтических и интимных отношениях, которые они строят. При этом они сталкиваются с такими сложностями как отсутствие и/или умение создавать общие интересы, поверхностность контакта, неудачные попытки углубления отношений. Создав же отношения, семью, аутисты³ продолжают работать над удержанием связи, гибким взаимодействием в ежедневном общении, в сексуальном контакте и над эмоциональной регуляцией.

Несколько моделей и теоретических предпосылок могут помочь клиницисту разработать эффективный подход. Теория разума («модель психического») в большой мере позволяет правильно предсказывать поведение окружающих [15]; это, фактически, способность объяснять свое и чужое поведение, отделяя собственное представление об окружающем от представлений другого. Такие умозаключения не зависят как от реального положения дел (поскольку люди могут ожидать то, чего нет на самом деле), так и от представлений других людей (поскольку разные люди могут ожидать и желать разные вещи). Кейсер [13, с. 39] предполагает, что механизм предсказания взрослыми поведения других взрослых срабатывает далеко не всегда, и что трудность заключается в динамизме взаимодействия. Таким образом, работа над развитием модели психического является одним из важнейших аспектов работы со взрослыми аутистами.

«В названии концепции DIR (развитие — индивидуальные различия — отношения) понятие “закономерности развития” относится к ... стадиям функционального эмоционального развития, под “индивидуальными различиями” понимаются инди-

видуальные особенности обработки информации, а словом “отношения” обозначаются отношения, возникающие ... в процессе обучения» [1, с. 63]. Цель методики Floortime — формирование эмоционально значимого взаимодействия [1, с. 64]. В работе со взрослыми подобное взаимодействие служит одновременно целью и средством к достижению цели, т.е. спонтанному и эмоционально заряженному общению. Диагностируя и поднимаясь вверх по ступеням функциональных эмоциональных способностей развития (*далее ФЭСР*) [1], а также учитывая множественные факторы индивидуального профиля, DIRFloortime помогает клиницистам выработать стратегию и тактику работы, направленной на глубокое проникновение в мир индивидуума и следование за его интересами. Основанная на аффекте стратегия позволит в дальнейшем выстраивать обоюдный контакт, постановку соответствующих социальных задач и проникновение на более высокие уровни эмоционального мышления.

Ментализация — это «постоянная человеческая работа над прочтением других людей в попытке понять, успешно взаимодействовать и эффективно сотрудничать [с ними]» [5, с. 63], т.е. умение не только становиться на позицию другого человека и «просчитывать» его мысли, но и «читать» эмоции, предвосхищать спонтанную реакцию другого на свое поведение, а также проявлять терпимость в случае возможного эмоционального дисбаланса (например, «Я люблю ее, но она любит другого»). Развитие способности к ментализации, «состоянию разума, способствующему любознательности при распознавании ментального состояния себя самого и других людей» [5, с. 3], напрямую связано с умением регулировать собственный аффект.

Эмоции недостаточно испытывать. Их надо уметь выражать в том общепринятом формате, который по-

³ Выбор терминологии. Поскольку большинство взрослых с диагнозом РАС предпочитают называть себя аутистами (носителями нейроразнообразия, а не людьми с расстройством или нарушением), автор статьи придерживается именно этого определения, уважая их позицию.

может окружающим определить и оценить характер отношений: романтические, отношения в браке, отношения между родителем-аутистом и нейротипичным ребёнком и т.д. Ситуация аутистов осложняется не только ограниченным репертуаром выразительных средств, от мимики до слов, но и особенностями индивидуального профиля, мешающими выражать эмоции в общепринятом формате. Используя игровые стратегии следования за интересом клиента, создания и совместного преодоления игровых препятствий и «превращения в недотепу» (см. [1]), можно разыграть сценарий ключевого события. То есть ситуацию можно не просто пересказать, а разыграть в лицах, играя все роли по очереди и проигрывая новые варианты. Таким образом специалист воссоздает эмоционально значимое событие в безопасной обстановке своего кабинета.

В процессе выбора эффективных приемов нельзя не упомянуть раннюю теорию сентикса [7], согласно которой чувства обозначенные и выраженные (позитивные или негативные) приводят к общему ощущению эмоционального благополучия. М. Клайн разработал простой прибор, с помощью которого можно измерять изменения в настроении субъектов, выражаемые нажатием кнопки с разной силой при звуках различной по характеру музыки. [7]. В отсутствие подобного прибора мы можем использовать символические средства, от картинок и фотографий до пальчиковых кукол и смайликов, сопровождающих текстовые сообщения, — даже такой обмен может стать игривым и игровым и выразить обширный спектр эмоций.

Ниже приведены клинические случаи, иллюстрирующие психотерапевтическое вмешательство: 1 — с семьей; 2 — в индивидуальной терапии.

Аутисты в роли родителей и партнеров

Саку

Саку переехал в США из Японии 10 лет назад, к психотерапевту впервые обратился год назад. Он преподает в университете, женат на коллеге; на момент начала работы их дочкам было 3 и 5 лет. Саку был направлен к психотерапевту для коррекции припадков агрессии и гнева. Он принимает нейролептики. В результате подробного тестирования подтвержден диагноз РАС. Адаптированный автором для взрослых опросник ФЭСР [12] показал следующие результаты: вдобавок к серьезным проблемам *саморегуляции* дома (например, крики, визг и пинки, если жена или дети нарушают привычное расписание, или когда старшая, Луси, отказывается делать уроки или чистить зубы) и недостаточно развитой *способности совместного решения задач*, Саку также испытывает сложности в *общении*, недостатки аудиовосприятия и спонтанного обмена «вопрос-ответ». Высшие ФЭСР (*логическое и причинное мышление, понимание Я*) развиты гораздо лучше. Он демонстрирует островки

саморефлексии, но пока не умеет применять осознанный самоконтроль во время конфликтов.

Луси провоцирует гнев Саку; тем не менее, он продолжает принимать негибкие заученные дисциплинарные меры, всякий раз ожидая другой результат и испытывая разочарование и отчаяние. Отношения с младшей дочкой складываются лучше, она не проявляет открытой ответной агрессии в ответ на команды, отдаваемые Саку, но обе девочки безрезультатно пытаются добиться теплого физического и эмоционального взаимодействия. Саку испытывает постоянную тревогу из-за угроз жены выставить его из дома; а поскольку он был принят на работу по программе «Family Hire» (наем на работу членов семьи профессорско-иностранных), в таком случае он также потеряет работу; он боится, что начальство узнает о его сложностях с пониманием устной речи, и его уволят. Мои попытки связать Саку с программой «Equal Opportunity Employment», готовой предоставить ему поддержку, увенчались провалом, поскольку и Саку, и его жена боятся огласки его диагноза РАС. Хотя процесс тестирования инициировала именно жена, она продолжает находиться в стадии отрицания и отказывается принимать во внимание особенности Саку. Ей «нужен партнер и помощник, но Саку не справляется». Жена испытывает хроническое раздражение из-за той роли, которую взяла на себя; она зорко следит за реакциями Саку. Пытаясь предотвратить «взрывы» дома и кризис в университете, жена находится на грани эмоционального истощения.

Ход терапии. В ходе терапии оба супруга согласились с тем, что эмоционально окрашенные отношения с детьми более важны, чем авторитарное «управление». Я неоднократно встречалась с дочерьми Саку, демонстрируя методы игры Floortime: следования за ребенком, инициации и поддержки «множественных последовательных и обоюдных актов» [1, с. 53] игрового взаимодействия, а также приемы: игровые препятствия, «превращение в недотепу» и использование вербального комментария для усложнения игрового сценария. В последующие встречи Саку пытался следовать за интересами дочек и включаться в их игру, а также, с переменным успехом, внедрил «пятиминутки» игрового взаимодействия в повседневную жизнь. Отснятый видеоматериал анализировался совместно. Я говорю с Саку медленно, тщательно артикулируя, избегая громких, повышенных звуков, иногда записывая ключевые фразы. Наша следующая задача — варьировать обязанности по дому, выполняя то или иное задание по очереди с женой.

Эли

Отношения с семьей играют огромную роль в жизни отца двоих детей, 45-летнего Эли. Отцовство — одно из его жизненно важных предназначений. Проблемы высших исполнительных функций и организации, например, выбор приоритетов или принятие и понимание изменений в предварительном

плане, отражаются на семейных отношениях. Конфликты возникают, когда Эли не откликается на перформативные (непрямые) просьбы (сложности прагматики речи) или настаивает на завершении задания, невзирая на внезапное препятствие (например, старшую дочь пора, *как всегда*, везти в школу, но *сегодня* заболел сын, и надо по дороге отвезти его к врачу). Нередкая для высокофункционального аутиста реакция — это повышенная тревожность в ситуациях, когда прежде усвоенные правила поведения или обычаи не соблюдаются окружающими, а аутист, следующий правилам, оказывается в одиночестве или хронически ошибается в своих расчетах.

Высокоразвитое символическое мышление — препятствие в ежедневном взаимодействии: Эли оперирует метафорами и вторичными ассоциациями, непонятными собеседнику, а длинные объяснения в большинстве случаев запутывают дело. При этом Эли обладает прекрасным логическим мышлением, у него высокие моральные и этические стандарты и умение чутко наблюдать за эмоциями других (например, жены и детей). К сожалению, под влиянием низкой самооценки выводы из наблюдений зачастую искажаются (например, «я отталкиваю всех своим поведением», «я разрушаю семью»).

Вработе методом DIRFloortimeпридаетсяогромное значение модуляции и отладке сенсорных раздражителей и триггеров, особенно в новых незапланированных ситуациях. Это важное условие бесконфликтных общесемейных мероприятий. Огромную роль здесь играет мотивация всех вовлеченных сторон и желание разобраться в индивидуальных особенностях и потребностях члена семьи аутиста. В данном случае это особенности сенсорного профиля (например, на отдыхе Эли не смог играть с семьей в мяч на песке, а ушел в номер и сидел там в наушниках. Хотя его поведение обусловлено сенсорными особенностями (аудио- и тактильная перегрузка), жена и дети заподозрили, что он избегает общения с ними. Эли, в свою очередь, пришел к выводу, что дети больше не доверяют ему). Эли пренебрегает условностями, не «играет» в социальные «игры». Жена Эли считает разрушенными многие дружеские отношения с другими парами их социального круга: «несчастное», редко меняющееся выражение лица Эли воспринимается как невнимание или даже личный выпад.

Во время встречи втроем жена Эли сразу обозначила параметры возможного сотрудничества: «Если дело в его особенностях, он сам должен придумать, как стать эффективным родителем... Я не хочу мужа-пациента». С. Гринспен отмечает: «... партнеры [аутиста] берут на себя некоторые функции, которые раньше выполняли родители. Эти переходные взаимоотношения могут быть крайне хаотичными, потому что [аутисты] ожидают от другого человека слишком многого» [1, с. 276]. Во взаимоотношениях с окружающими важно помнить, что ни босс, ни сосед по дому, ни даже жена аутиста не готовы брать

на себя функции хороших родителей. Более того, завышенные требования зачастую вызывают открытое раздражение.

Ход терапии. Наметив задачу ликвидировать моменты потери саморегуляции или эмоциональной перегрузки, клиницист обречет себя не только на заведомую неудачу, но и поставит под угрозу самое ценное: гибкое взаимодействие и доверительные отношения с клиентом. Более реалистичный подход, пожалуй, — сократить силу и частоту эмоциональных «взрывов» и помочь клиенту быстрее возвращаться в состояние эмоциональной регуляции.

Метод. Лучшая помощь партнеру аутиста — это психообразование. Если возможно переформулировать цели пары как взаимно приятные отношения, а не изменение поведения; если положительному, яркому аффекту будет уделено постоянное внимание, а разрешение конфликтов и «синдром Кассандры» («Говорила же я...») будут придерживаться заранее оговоренных рамок, отношения не приобретут характер «терапии на дому», а выиграют в значимости и глубине. Цели для партнера могут выглядеть так:

— Умение вызывать и поддерживать взаимодействие.

— Ритм и темп: Помочь «замедлиться» или «убыстриться» в различных интерактивных ситуациях.

— Ожидать закрытия коммуникативного цикла (и ждать!).

— Помочь партнеру-аутисту высказать идею и после совместно расширить (осуществить) ее.

— Сосредоточиться на невербальном общении больше, чем на речи.

— Помнить об особенностях сенсорики, избегая триггеров.

Совместное регулирование — это естественное, инстинктивное влияние уровня возбуждения одного человека на уровень возбуждения другого человека; механизм, объясняющий явление, которое наблюдается во взаимодействии, когда шепот одного человека заставляет другого также начать шептать. С помощью этого механизма мать, говоря медленно и тихо, успокаивает расстроенного ребенка.

Первазивные проблемы сенсорики необходимо постоянно пересматривать и не упускать из вида [1; 9; 10; 12]. Возможно, высокофункциональный аутист знает о собственных сенсорных особенностях и **уже** пытается контролировать обусловленное сенсорной гиперреактивностью поведение с помощью прежде усвоенных поведенческих приемов либо просто «силой воли». Провести более систематическое обследование и совместно выработать стратегии — это задача первоочередная.

Сексуальная жизнь

Еще одна распространенная проблема — это построение сексуальных отношений. Вопреки утверж-

дению Бенвенутто [6], считающего, что аутистам секс недоступен из-за отсутствия или недостатка эротизма и желаний («Как и в случае многих других аутистов, эротика и желание недоступны Темпл Грандин, сексуальные чувства ей непонятны», — заключает он пересказ эпизода из книги «Thinking in Pictures» [6, с. 27]), по наблюдениям, взрослые аутисты влюбляются не реже, чем их нейротипичные ровесники, и жаждут интимных отношений не меньше. Проблема возникает не вокруг эротизма, не вокруг неумения различать механические и человеческие объятия: большинство встреченных мною взрослых аутистов обладали неким сексуальным опытом и испытывали сильное сексуальное влечение к тому или иному субъекту. Трудности возникают при интерпретации чувств и при осуществлении ответа, соответствующего невербальному «сообщению», намеку на эмоциональном уровне.

В подростке или даже молодом человеке физиологические проявления сексуального возбуждения могут вызвать стыд, страх, усилить чувство неуверенности в себе, невозможности контролировать ситуацию и себя в ситуации. Обследование DIR поможет определить трудности interoцепции или сенсорики (они могут усложнить интерпретацию сексуального возбуждения). Иллюстрацией послужит случай, когда Эли не распознал interoцептивные сигналы, приняв симптомы гриппа за... симптомы панической атаки. В результате он оказался в психиатрическом отделении, где и поставили правильный диагноз. Но опыт показывает, что при планомерном подходе к имеющимся сенсорным проблемам и наличию терпимого открытого *доброжелательного* партнера (и/или при доброжелательной терапевтической поддержке) аутисты в обстоятельствах интимного контакта успешно преодолевают сенсорную защиту или же совместно находят компромисс.

Слово «доброжелательного» выделено намеренно. Распространенная реакция родителей, педагогов и специалистов — это растерянность, раздражение, стыд и даже страх. Сексуальное образование нейротипичных детей происходит более гибко и нелинейно: сочетание информации, полученной от сверстников, в семье и в школе, и от полового партнера поддерживается интуитивным сексуальным поведением. В случае аутистов диссонанс нередко возникает из-за: 1 — в основном негативного, осуждающего отношения значимых людей и непонятной аутисту внутренней мотивации, диктующей ему поступки и движения, явно противоречащие всему, что он узнал раньше о правилах социального поведения (например, не дотрагиваться до чужих и не позволять другим дотрагиваться до себя); 2 — сложности в интерпретации полового поведения другой стороны; и 3 — недостатка не только эротического и сексуального опыта, но и дружеского социального взаимодействия. Поведение «снизу вверх», обусловленное желаниями, основанными на инстинктах, отличается от продуман-

ного поведения «сверху вниз» [9], но окружающие в основном не разделяют эти два вида поведения и не знают, как помочь аутисту активировать систему «сверху вниз» (на осознанном уровне, с использованием когнитивных построений, причинно-следственных и логических связей). В итоге аутист не доверяет обманывавшей его многократно интуиции или не может распознать сексуальное влечение и собственные чувства. Так, понимание собственной сексуальной ориентации, как, впрочем, и собственные шансы на успех в интимных отношениях, меняется в зависимости от новых знакомств и влияний.

Например, в компании гетеросексуалов **Джонни**, 24-летний выпускник колледжа с диагнозом РАС, считал себя гетеросексуалом, но, как только его девушка заговорила о сомнениях в собственной сексуальной ориентации, Джонни усомнился, не является ли он гомосексуалистом.

Рекомендации для «игры» со взрослыми

Клиницисты гораздо лучше понимают не только мыслительный процесс, но и «эмоциональную логику» аутистов, наблюдая и следуя за клиентом. Пробелы в языковой и жестовой коммуникации аутиста мешают ему насладиться общением; любимые люди и просто собеседники отвлекаются, а иногда и вовсе теряют интерес. Взаимодействие в терапевтической работе помогает обозначать и «заполнять» подобные пробелы по ходу занятия.

Чтобы полностью задействовать сенсомоторную сферу, DIRFloortime использует физический контакт, особенно при работе на начальных ступенях ФЭСР. При терапии со взрослым, обсуждая сложности взаимодействия в преддверии или во время сексуального контакта, приемы сенсомоторной игры могут оказаться полезным иллюстративным материалом. «Какие касания приятны? Какие касания возбуждают? Как отличить одно от другого? На более сложном уровне: как узнать, что может быть приятным партнеру?», — ответы на эти вопросы можно искать совместно в открытой доверительной работе со специалистом, готовым говорить на «неудобные» темы и создавать связи между эмоциями и их телесным проявлением. Например, совместное заполнение опросника по сенсорике [12] может явиться дверцей, открывающей путь к интимным темам.

Процессы ментализации и успешная саморегуляция являются непременным условием формирования Я. Но, как ни парадоксально, проблема заключается не в том, чтобы отгадывать или предвосхищать мысли других, а в том, чтобы **не пытаться** «читать» их мысли. Выработать способность к спонтанным решениям — достойная терапевтическая задача. Учитывая возможность неожиданного, отходя от заранее продуманного сценария, аутист получает в награду более сложные человеческие отношения.

Исследования показывают, что аутисты женского пола испытывают даже большие сложности в интерпретации эмоций другого человека, чем юноши-аутисты [4]. Женщины и девушки сталкиваются также с проблемами, обусловленными гендерными ожиданиями и ролью в обществе (более пассивной ролью «слабого пола» в романтических отношениях, менее ярко выраженными эмоциями, особенно негативными, и многими другими).

Джулия

22-летняя Джулия, студентка художественного колледжа, не впервые обращается к психотерапии, но диагноз РАС был поставлен ей совсем недавно. В прошлом она испытала множество эмоциональных травм, в том числе эпизодов сексуальной эксплуатации, поскольку не могла оценить нюансы ситуации в полной мере и/или предсказать развитие событий. Джулия обратилась к имеющимся онлайн-ресурсам, но обнаружила, что информации, пригодной для аутистов, практически не существует. Что до мира виртуальных знакомств, здесь еще меньше помощи и ресурсов. Как распознать опасное поведение, как отличить манипулятора или хищника в виртуальном общении, — все эти области остаются необследованными.

Джулия определила цель — научиться распознавать собственные эмоции и руководствоваться собственными чувствами. Джулия неоднократно оказывалась в ситуациях, описанных другими высокофункциональными аутистками, когда девушки прилагают огромные усилия, чтобы «быть как все», игнорируя собственные ощущения и потребности. Например, во время неожиданного для нее разрыва отношений, ей «было так больно, что она с трудом улыбнулась». Эта фраза свидетельствует об интернализации культурного стереотипа: если хочешь поддерживать взаимодействие, продолжай улыбаться.

ФЭСР высшего уровня и продвижение в область «множественных точек зрения»

Интересно, что на начальных этапах знакомства окружающие аутиста люди уделяют гораздо больше внимания подаваемым вовремя ответным репликам (т.е. интерактивным циклам третьей степени ФЭСР), чем более сложному навыку наблюдения за интересом собеседника и предвосхищения новых тем, но из дискуссий с клиентами-аутистами становится ясно, что, хотя вопросы контакта и общения остаются центральными, им гораздо важнее научиться углублять отношения. Опасность заключается в том, что аутист может потеряться в деталях («Моя жена только что проявила жестокость по отношению ко мне, подшутив над моей замедленной реакцией») и упустить общую картину («Но она любит меня»).

Сократовы вопросы как игровое взаимодействие

Сократовы вопросы, веками используемые для развития способностей критического мышления, позволяют продвинуть индивида вверх по ступеням интеллектуального развития. Вопросы, нацеленные на развитие эмоционального интеллекта, задавать сложнее: необходимо принимать во внимание и заранее учесть их уместность с позиции времени, степени инсайта, готовности к переменам и множество прочих факторов. Метод сократовых вопросов может помочь прояснить процесс мышления, выбрать способ мышления, обнаружить ошибки в суждениях, а также проанализировать возможные последствия. Например: «Почему вы думаете, что это предположение правильное?», «Не могли бы вы объяснить свои чувства в тот момент?», «Нравится ли вам, когда люди поступают с вами так, как вы только что поступили с X?», «Как вы передали чувства к Y?», «Возможно ли стать «детективом» и расследовать, что Z чувствует на самом деле?», «Кому еще могло бы быть интересно ваше хобби?» и т.д. Предположение, обнаружение альтернативных точек зрения, оспаривание, поиск противоречий, критическое воспроизведение инцидентов, множественные версии одного и того же события могут стать частью ролевой игры. Систематические «открытые», то есть не предполагающие односложный ответ, вопросы апеллируют одновременно к логическому мышлению и к эмоциональному интеллекту.

Если окружающие игнорируют объективные способности аутиста или, наоборот, реагируют с преувеличенным восторгом, к примеру, на попытку завязать беседу, критерии сдвигаются, и взрослый аутист начинает сомневаться в себе и в своем поведении. Эмоционально позитивные, но безусловно честные и на возрастном уровне отзывчивые — это та поддержка, которая поможет аутисту принять правильное решение и повысить реалистичность самооценки.

Умение распознать и *принять* намерения другого, подтвержденное предыдущим когнитивным и эмоциональным опытом, поддержанное сенсорикой и автономной нервной системой, — это и есть искомым социальный/эмоциональный интеллект, который поможет не только выстроить, но и надолго сохранить значимые отношения.

Отношения «клиент — специалист»

Отношения «клиент — специалист» требуют от клинициста компетентности. Ещё важнее создать и поддерживать атмосферу открытости к неожиданным поворотам: как бы мы ни старались понять логику другого, нас может ждать поражение, разочарование, сюрприз, — и всё это тоже является частью межличностного общения! Можно предвкушать реакцию другого

и испытывать при этом удовольствие («Я весь день воображала, какую рожицу вы скорчите, когда я расскажу о вчерашнем свидании!», — сказала Джулия). Терпимость и терпение, умение возвращаться к контакту невзирая на разочарование, — недостающие фрагменты той общей эмоциональной картины, которую пытаются создать специалист и его клиент. Формирование именно этих умений приближает нас к межличностным компетенциям, необходимым для долгосрочных отношений. Э. Троник [16] заметил, что большая часть взаимодействия между матерью и младенцем — это не межличностная идиллия, а исправление «нарушений связи» между вышеозначенными коммуникативными партнерами. Д. Дана отмечает «сложное равновесие между социальной поддержкой и социальной связью» [8, с. 30] (в сущности, продуктом взаимодействия). Со-регуляция и социальные связи облегчают субъективное ощущение одиночества и поддерживают ощущение безопасности в отношениях. Задачей клинициста является установление доверительной атмосферы с помощью мимики, жестуляции и просодики, следующей за предпочтениями клиента; и дальнейшее использование создавшейся связи для успешного решения проблем.

«Хорошими стратегиями могут стать сочетание процессов «сверху вниз» и «снизу вверх», использующих телесную динамику в сочетании с нейрокогнитивной высокоаффективной работой» [2, с. 16], обращая внимание на просодику речи, а в случае эмоционального взрыва, нарушившего равновесие между партнерами, — на восстановление гомеостаза и состояния «до эмоционального всплеска».

Если терапевт не будет относиться к семье как к своему клиенту, он может испытать контрперенос и проективную потерю регуляции: уставшие от двойной (партнер + родитель) роли жены, травмированные вечными конфликтами и поведенческими взрывами дети и сам отчаявшийся аутист могут вызвать

выгорание в самом оптимистично настроенном терапевте. Ощущение специалистом беспомощности само по себе является симптомом. «Книга учета» обид может быть очень толстой, но важно не перелистывать страницы прошлого, а в настоящем продвигать всю семью в направлении более эффективного и гармонично отлаженного, сонстроенного взаимодействия, корректируя раздражители, обучая партнера (друга, родственника) и самого аутиста только ему присущим механизмам саморегуляции и выстраивая систему поддержки в социуме.

Заключительные выводы и перспективы исследований

Чтобы понять, можно ли по-настоящему эффективно обучить взрослого аутиста ментализации, приёмам критического мышления, чуткому реагированию на эмоциональные запросы партнеров, необходимы долгосрочные наблюдения и новые исследования. На этом же этапе лучший «подарок» от специалиста — это демонстрация умения справляться с неопределённостью, не просто ожидая разрешения тревожащей ситуации в ту или иную сторону, а оставаясь в состоянии «бодрого любопытства». Сложность терапевтического вмешательства при работе со взрослыми аутистами — находиться «в моменте», в постоянном гибком контакте с другим, и «вращивать» те отношения, которые могут и должны расцвести за пределами терапевтического кабинета.

Если же профессионалам и обществу удастся выстроить систему общественной, социальной и терапевтической поддержки для взрослых аутистов, вопросы их старения не потребуют специальных разработок, а задачи, стоящие перед ними, немногим будут отличаться от задач нейротипичных людей старшего возраста. ■

Литература

1. Гринспен С., Уидер С. На ты с аутизмом: использование методики Floortime для развития отношений, общения и мышления. Москва: Теревинф, 2013. 512 с. ISBN 978-5-4212-0148-9.
2. Ицкович Г. Аффективные состояния и использование аффекта в клинической практике DIRFloortime // *Аутизм и нарушения развития*. 2019. Том 17. № 2(63) С. 5–17. doi:10.17759/autdd.2019170201
3. Ицкович Г. Стратегии помощи взрослым с РАС. Профессиональная и социальная адаптация // *Аутизм и нарушения развития*. 2020. Том 18. № 2 (67). С. 63-39. doi:10.17759/autdd.2020180201 (In Russ.).
4. Baron-Cohen S., Bowen D.C., Holt R. J., Allison C., Auyeung B., Lombardo M.V., et. al. The “Reading the Mind in the Eyes” Test: Complete Absence of Typical Sex Difference in ~400 Men and Women with Autism. *PLoS ONE*, 2015. 10(8): e0136521. doi: 10.1016/0010-0277(85)90022-8
5. Bateman A.W., Fonagy P. Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice. 2nd ed. Washington: American Psychiatric Association Publishing, 2019. 446 p. ISBN 978-1-61537-140-2.
6. Benvenuto S. Autism: A battle lost by psychoanalysis. *Division Review*, 2019, no. 19, pp. 26–32.
7. Clynes M. Sentics: The Touch of Emotions. Garden City: Anchor Press, 1978. 281 p. ISBN 0-38508622-9.
8. Dana D. Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices. W.W. Norton: 1st Ed., 2020. 331 p., ISBN9780393713855.
9. Delahooke M. Beyond Behaviors: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children’s Behavioral Challenges. Gateway: 1st Ed., 2019.
10. Grandin T., Barron S. The Unwritten Rules of Social Relationships: Decoding Social Mysteries Through the Unique Perspectives of Autism. *Arlington: Future Horizons, 2005. 383 p. ISBN 1-932565-06-X.*

11. *Grandin T.* Thinking in pictures and Other Reports from My Life with Autism. — London: Bloomsbury, 2014, 304 p. ISBN 978-1-40880730-9.
12. *Greenspan J., Greenspan S.I.* Functional Emotional Developmental Questionnaire for Childhood: A Preliminary Report on The Questions and Their Clinical Meaning. *Journal of Developmental and Learning Disorders*, 2002, no. 6, pp. 71–116.
13. *Keysar B.; Lin, Shuhong; Barr, Dale J. (2003-08-01).* Limits on theory of mind use in adults. *Cognition*. 89 (1):25–41. doi:10.1016/S0010-0277(03)00064-7.
14. *Mitchell S.* Can Love Last?: The Fate of Romance over Time. W. W. Norton: 1st Ed., 2002.
15. *Moore C., Frye D. (1991).* The acquisition and utility of theories of mind. In *D. Frye & C. Moore (Eds.)*, Children's theories of mind (pp. 1–14). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
16. *Tronick E., Gold C.* The Power of Discord: Why the Ups and Downs of Relationships Are the Secret to Building Intimacy, Resilience, and Trust. New York: Little, Brown, Spark; Hachette Book Group. 2020.

References

1. *Greenspan S.I., Wieder S.* Na ty s autizmom: ispol'zovanie metodiki Floortime dlya razvitiya otnoshenii, obshcheniya i myshleniya [Engaging autism: using the Floortime approach to help children relate, communicate and think]. Moscow: Publ. Terevinf, 2013. 512 p. ISBN 978-5-4212-0148-9.
2. *Itskovich G.* On Affective States and the Use of Affect in DIRFloortime Clinical Practice. *Autizm i narusheniya razvitiya = Autism & Developmental Disorders*, 2019. Vol. 17. No 2 (63). Pp. 5–17. doi: 10.17759/autdd.2019170201 (In Russ.).
3. *Itskovich G.* Therapeutic Strategies for Adults with ASD. Professional and Social Adaptation. *Autizm i narusheniya razvitiya = Autism and Developmental Disorders*, 2020. Vol. 18, no. 2 (67), pp. 63–69. DOI: <https://doi.org/10.17759/autdd.2020180209> (In Russ.).
4. *Baron-Cohen S., Bowen D.C., Holt R. J., Allison C., Auyeung B., Lombardo M.V., et. al.* The “Reading the Mind in the Eyes” Test: Complete Absence of Typical Sex Difference in ~400 Men and Women with Autism. *PLoS ONE*, 2015. 10(8): e0136521. doi: 10.1016/0010-0277(85)90022-8
5. *Bateman A.W., Fonagy P.* Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice. 2nd ed. Washington: American Psychiatric Association Publishing, 2019. 446 p. ISBN 978-1-61537-140-2.
6. *Benvenuto S.* Autism: A battle lost by psychoanalysis. *Division Review*, 2019, no. 19, pp. 26–32.
7. *Clynes M.* Sentics: The Touch of Emotions. Garden City: Anchor Press, 1978. 281 p. ISBN 0-38508622-9.
8. *Dana D.* Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices. W.W. Norton: 1st Ed., 2020. 331 p., ISBN9780393713855.
9. *Delahooke M.* Beyond Behaviors: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioral Challenges. Gateway: 1st Ed., 2019.
10. *Grandin T., Barron S.* The Unwritten Rules of Social Relationships: Decoding Social Mysteries Through the Unique Perspectives of Autism. *Arlington: Future Horizons*, 2005. 383 p. ISBN 1-932565-06-X.
11. *Grandin T.* Thinking in pictures and Other Reports from My Life with Autism. — London: Bloomsbury, 2014, 304 p. ISBN 978-1-40880730-9.
12. *Greenspan J., Greenspan S.I.* Functional Emotional Developmental Questionnaire for Childhood: A Preliminary Report on The Questions and Their Clinical Meaning. *Journal of Developmental and Learning Disorders*, 2002, no. 6, pp. 71–116.
13. *Keysar B.; Lin, Shuhong; Barr, Dale J. (2003-08-01).* Limits on theory of mind use in adults. *Cognition*. 89 (1):25–41. doi:10.1016/S0010-0277(03)00064-7.
14. *Mitchell S.* Can Love Last?: The Fate of Romance over Time. W. W. Norton: 1st Ed., 2002.
15. *Moore C., Frye, D. (1991).* The acquisition and utility of theories of mind. In *D. Frye & C. Moore (Eds.)*, Children's theories of mind (pp. 1–14). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
16. *Tronick E., Gold C.* The Power of Discord: Why the Ups and Downs of Relationships Are the Secret to Building Intimacy, Resilience, and Trust. New York: Little, Brown, Spark; Hachette Book Group. 2020.

Информация об авторах

Ицкович Галина, лицензированный клинический социальный работник (LCSW-R), магистр социальной работы, психотерапевт, DIR-эксперт, ICDL, г. Нью-Йорк, США, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1722-2203>, e-mail: galaitsk@gmail.com

Information about the author

Galina Itskovich, Licensed Clinical Social Worker (LCSW-R), Master's in Social Work, psychotherapist, the DIR-Expert, ICDL, New York, USA, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1722-2203>, e-mail: galaitsk@gmail.com

Получена 17.02.2021

Received 17.02.2021

Принята в печать

Accepted