КОЛОГРИВОВА Е. І.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри авіаційної психології НАУ

ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРАКТИКИ ПОСТМОДЕРНУ

В статті осмислюються зміни, які відбуваються в суспільстві та в психотерапії постмодерну. Аналізується тенденція деконструкції самої психотерапії та такі тенденції психотерапевтичної практики як діалогічність, суб’єктивізм, активізація творчого потенціалу та ін. Формулюються задачі психотерапії, які б дозволили, не загубивши себе, влучно відреагувати на суспільний запит.

**Ключові слова:** Психотерапія, постмодернізм, деконструкція, множинне ідентифікування, метанаратив, діалог, креативність.

В статье осмысливаются изменения, которые происходят в обществе и в психотерапии постмодерна. Анализируется тенденция деконструкции самой психотерапии и такие тенденции психотерапевтической практики как диалогичность, субъективизм, активизация творческого потенциала и др.. Формулируются задачи психотерапии, которые бы позволили, не потеряв себя, точно отреагировать на общественный запрос.

**Ключевые слова:** Психотерапия, постмодернизм, деконструкция, множественные идентификации, метанаратив, диалог, креативность.

The article conceptualized changes that occur in society and the postmodern psychotherapy. Deconstruction of psychotherapy and psychotherapeutic practice and such trends as dialogic, subjectivism, stirring creativity and others are analyzed. The problem of psychotherapy are formulated, which would allow, not losing itself aptly respond to public demand.

**Keywords**: Psychotherapy, postmodernism, deconstruction, multiple identification, meta-narrative, dialogue, creativity.

Питаннями, які хотілося б висвітлити в цій статті, будуть особливості запитів суспільства до психотерапії в епоху постмодерну та особливості трансформації самої психотерапії. Інтерес викликають можливості діалогу між суспільством і психотерапевтичної практикою, а також процес переосмислення психотерапією свого минулого і сьогодення в новій реальності. **Метою** статті є окреслення особливостей і проблем психотерапевтичної практики в зв’язку з культурними і технічними трансформаціями в суспільстві та виділення задач, які стоять перед психотерапією. **Актуальність** дослідження в тому, що радикальна зміна якості життя, поява безлічі точок зору, розмаїття можливостей трактування дійсності штовхає психотерапію до нових пошуків. В такий період особливо важливою стає задача адекватно почути запит суспільства до психотерапії і можливість влучно відреагувати на нього.

Перш за все, спробуємо розібратися з особливостями життєвого устрою і самоідентифікації людей у сучасному суспільстві. Описуючи ситуацію постмодерну, Іхаб Хасан (Hasan I., 1986) виділяє із середовища його явищ ряд принципів: невизначеність, фрагментарність, деканонізація, відсутність «Я-позиції», невідтворюваність, змішування стилів, карнавалізація. Людина опиняється не в структурованому світі, а в мозаїках конструктів, які змінюються на власний розсуд. Зміст дискурсу не є дзеркальним відображенням реальності, а являє собою зовсім іншу, нову реальність: "гіперреальність" (Ж.Бодрійар), "реальність-сюр-плюс" (Келлерман), "віртуальну реальність" (В. Петровский), " метапсихічну реальність" (Б.Рассел, Р.Барт), "псіхоідну реальність" (К.Юнг) і т.п.

Як стверджує американський психотерапевт А. Блантер (Adam Blatner), «Суспільство постмодерну підриває досвід тих, кому необхідно відчуття вкоріненості власного буття в чомусь "зовнішньому", "об'єктивно істинному"» [1]. В умовах такої децентрації індивід вимушений або будувати власні фундаменти, заплющуючи очі на інші варіанти реальності, або пристосовуватись до гнучкості і непевності оточуючого світу. Людина продовжує відчувати потребу у тому, щоб вимірювати істину не лише за допомогою суб’єктивного досвіду, у тому щоб мати орієнтири в світі, де кожен день множаться життєві альтернативи. В той же час людина постмодерну вже не може відмовитись від існуючого багатоголосся, що є і джерелом внутрішніх конфліктів, і умовою існування, нового росту.

На думку Т. М. Титаренко, вітчизняного науковця и психотерапевта-практика, «постнекласична особистість не має усталеної ідентичності, її ознака − множинне ідентифікування. У неоднозначній реальності постмодерну особистість стає релятивною, ситуативною, ірраціональною, еклектичною» [5]. Те, що прийнято називати суб'єктивністю, ідентичністю, постійно перетворюється, оновлюється і розщеплюється в процесі дискурсивних практик (Пігулевський В. О.). Таким чином, суб'єкт конкретизується в системі комунікації, бо стає актуальним у діалозі з Іншим. Т. М. Титаренко вбачає у такій деконструкції трансформацію особистості, адже завдяки постмодерну «особистість зрушила з місця, ставши процесом у динамічному полі, а її бажання і потреби віднині сприймаються як похідні від контексту життєвої ситуації». Потреба є похідною від контексту поточної ситуації. При цьому в полі присутня безліч векторів, що беруть участь у формуванні потреб, які створюють специфічний дизайн контексту. Задачею психотерапії в цьому випадку є, на думку гештальт-терапевта І. Погодіна, відновлення в правах процесу, що протікає в поле, і підвищення чутливості людини до процесу [4].

Отже, в новому світі постмодерну людина конструює реальність і себе як власний проект, що перебуває в постійній зміні і в постійному діалозі. Дискурс утворюється і трансформується в процесі обміну інформацією. Сучасна людина опиняється перед неможливістю зафіксувати реальність у вигляді стійких утворень, але в той же час отримує можливість віддатися процесу життя з задоволенням, радістю і творчістю.

Тема деконструкції не оминула і психотерапевтичну практику, що відображається на зростанні все більшої неоднозначності парадигмального статусу психотерапії. За словами І. Погодіна, «постмодерністський підхід покликаний підтримати хаос як процес» і такий хаос ми можемо спостерігати і в сучасній психотерапії, що перетворює психотерапію як науку на психотерапію як філософію і мистецтво, яка лише базується на деякому базисі закономірностей і фактів. А. А. Зайченко виділяє ряд важливих характеристик психотерапії постмодерна:

1) безкінечне клонування психотерапевтичних «імперій» або «сект», очолюваних «гуру», які працюють і живуть за своїми законами;

2) відсутність універсальних критеріїв верифікації психотерапевтичного знання;

3) розрив між науковою і практичною психотерапією [2].

Тенденцію хаосу і теоретичної невизначеності, поєднання нової методології з обманом, відчуття невідповідності теорії і життєвого досвіду, що призводить до тривоги і смутку – все це, на думку Г. Уіллера, результат дискредитації старої фундаментальної системи уявлень чи історій з приводу того, хто ми є, в той час, коли ще не виникла нова історія [6].

Розвиваючись в такому періоді активної деконструкції, перебуваючи в пошуках «нової парадигми» (Г. Уіллер), психотерапія набуває певних відповідних рис. Найважливіша особливість психотерапії в епоху постмодерну полягає в первинності терапевтичного процесу і, зокрема, контакту по відношенню до результату терапії. Успіхи в терапії є побічним продуктом терапевтичного процесу, їх неможливо досягти якимось прямим впливом. Більш того, фіксування у процесі терапії на результаті з бажанням досягти певної мети часто ускладнює або зовсім унеможливлює природний терапевтичний процес. (Погодін)

В унісон з І Погодіним, Лоїс Шовер (Lois Shawver), психотерапевт із Каліфорнії, ведуча сайту, що присвячений «психотерапії постмодерну», вважає, що психотерапією постмодерну є розмовна терапія, терапія діалогу: люди стомлені монологами, їм потрібен діалог. А він можливий лише тоді, коли люди не відчувають себе поряд з «пакетами ідей» (теорій або притч). Терапевт при цьому займає недирективну позицію агностика. Л. Шовер, в свою чергу виділяє наступні характерниі риси психотерапії постмодерну:

1. Будь-яка дія терапевта терапевтична;

2. Терапевтичний ефект досягається у діалозі, терапевт не головна дійова особа сесії;

3. Принциповий суб'єктивізм – тільки клієнт знає, що йому треба.

Сімейний психотерапевт Паола Бостон (Paula Boston, University of Leeds) у статті «Системна сімейна психотерапія та вплив постмодернізму» (2000) виділяє наступні компоненти постмодерністської психотерапії:

1) терапевт - «учасник» розмови (а не «фахівець»);

2) мова (а не стиль взаємодії) відіграє роль системи;

3) зміст і розуміння доступні завдяки постійним зусиллям;

4) складності створюються в системі мови і можуть «розчинятися» завдяки мові;

5) зміни відбуваються завдяки розвитку нової мови;

6) для отримання коментарів та участі у спільному створенні альтернативних смислів використовуються «бригади, що рефлексують» [7].

Структура психотерапії більшою мірою представлена ​​налагодженням певного типу бесіди між її учасниками. Основний внесок терапевта в процес зміни полягає в конструюванні певного стилю бесіди. Терапевт займає рефлексивну і мовчазну позицію, намагаючись не піддаватися пропозиціям взяти на себе роль «знавця». Питання м'яко й обережно спрямовані на розширення і відкриття смислів. Терапевт з розумінням ставиться до того, що якась інформація виявляється несумісною з досвідом клієнта, шанобливо і з цікавістю сприймає його думки і реакції.

Як головну тенденцію переорієнтації психотерапевтичної практики С. А. Кулаков виділяє інтегративну, конкретизуючи її в наступних, спільних для всіх напрямів, рисах:

1. Креативність стає головною цінністю. Психотерапевт відмовляється від експертної оцінки і сприяє зміні таким чином: створення робочого простору, надання інструментів у вигляді ідей, пропозицій та методик, якими пацієнт може скористатися для вироблення власних рішень.

2. Конструювання альтернативних історій здійснюється за допомогою питань, які терапевт задає пацієнту, а його основою служать так звані унікальні епізоди - події з життя пацієнта, пов'язані з його особистісними ресурсами, які можна протиставити існуючій проблемі.

3. Психотерапевти допомагають пацієнтам визначити "особисту міфологію". Психотерапевт допомогає пацієнту в створенні нової реальності, в конструюванні антинарратива - написанні нового життєвого сценарію, в пошуку альтернативних варіантів поведінки замість проблемних поведінкових і смислових патернів.

4. Жорсткі схеми щодо своєї особистості, комунікації і майбутнього є основним джерелом психопатології. В ході психотерапії визначається джерело цих "схем". У терапії дуже важливі зміни другого порядку, при якому фундаментально реорганізується спосіб формування погляду індивіда на світ.

5. Психотерапевти допомагають пацієнтам розвинути метакогнітивні навички - мислення про мислення.

6. Проблема вибору нових способів поведінки тісно пов'язана з відповідальністю пацієнта.

7. Всі напрямки психотерапії приділяють увагу формуванню адекватної самоповаги. Визначальну роль у неправильному ставленні до себе грає ілюзорне прагнення до стандарту, ідеалу. Любов, довіра і повага до себе розглядаються як основні компоненти самооцінки.

8. Підхід до інтеграції у вигляді загальних факторів психотерапії виділяє подібні цілі в усіх напрямках психотерапії:

• надання та отримання інформації;

• розвиток терапевтичного альянсу;

• звернення до сфери емоційних відносин;

• адекватне самоприйняття;

• аналіз мотивів поведінки і емоцій;

• компетентність в подоланні труднощів;

• активація ресурсів;

• контроль.

9. Знаходження сенсу життя і визначення ціннісно-смисловий дисгармонії - важливий пласт дослідження – кожен повинен зрозуміти, навіщо він живе.

10. Вибачення тих, хто нас дратує, кого ми ненавидимо, на кого ображаємося і т.п., є ефективним кроком для звільнення від травм минулого.

11. Постмодернізм дотримується колегіальної, а не директивної позиції і думки про те, що терапія не є втручанням або видом лікування. Це скоріше співробітництво, коли обидві сторони повинні нести відповідальність за хід процесу.

12. В епоху постмодерну помітний зсув від індивідуальної свідомості до відносин між людьми [3].

Психотерапія постмодерну запрошує клієнта до «вільної гри активної інтерпретації» (Делез). Ж. Ліотар визначає постмодернізм як недовіру до метанаративів (прописних істин). На нашу думку, психотерапія стає ніби провідником ідей постмодернізму, намагаючись розхитати жорсткі конструкції і допомагаючи поглянути на світ ширше. Терапевтичний діалог стає поштовхом до творчої побудови нових текстів. Поряд з Іншим людина може побачити те, що перебувало фоні життя і було виключене з загальної історії.

Визнаючи власний еклектизм, психотерапія вже не намагається знайти єдино правильний підхід, а визнає правомірність багатоманітності, або «доповнюваності» (Делез), як заповнення слабких місць один одного. Пошук методологічного підґрунтя стає пошуком спільних рис різних напрямів, що задовольняє досі існуюче прагнення до наукової структурованості. Важливою особливістю психотерапії стало визнання рівноправності учасників психотерапевтичного процесу і зміщення уваги з технік і прийомів на учасників діалогу та на поле стосунків. Як стверджує теорія комунікативної дії К-О. Апеля та Ю. Хабермаса – «розщеплене Я може отримати свою єдність лише в контексті суб’єкт-суб’єктних відношень – за допомогою Іншого». Особистість самовиникає лише в комунікативному полі, за наявності небайдужих Інших, із якими вона вступає у діалог. Метою психотерапії стає створення простору, в якому людина, прислухаючись до себе в присутності Іншого (який є не лише дзеркалом, а і автором власних інших текстів, які існують в полі терапії) може творити нові тексти.

Адам Блатнер вважає, що в ситуації постмодерну монополія на «виробництво світогляду», як сукупності «культурних міфів», від філософії перейшла до психотерапії, яка грає все частіше роль «практичної філософії». Оскільки консенсус щодо цих міфів відсутній, а клієнт повинен отримати «персональну міфологію» автор висуває наступні завдання психотерапії в епоху постмодерну:

1. Зробити творчість головною цінністю.

2. Допомогти клієнтам у створенні "особистої міфології".

3. Допомогти клієнтам виробити трансперсональну (що виходить за межі особистості) перспективу як основу світогляду.

4. Допомогти індивіду прийняти плюралістичний образ свого Я. Необхідно ширше використовувати метафору різноманітного Я – не стільки для того, щоб синтезувати або контролювати його, скільки для того, щоб надати свободу вираження різних його складових.

5. Допомагати людям більше дізнаватися про інші культури.

6. Запропонувати еклектичний підхід до терапії.

7. Допомагати пацієнтам розвивати в собі здатність до метапізнання, мислення про мислення.

8. Поставити формування навичок на передній план психотерапії, перш за все, навичку гнучкості розуму [1].

Завдання, виділені А. Блатнер, здаються дуже влучними, але автор звертає увагу на психотерапію як на функцію допомоги людям в адаптації до нових умов. Психотерапія ніби допомагає наздогнати сучасну культуру з її тенденціями до невизначеності, хаосу і деканонізації. Не дуже зрозуміло чи орієнтується в цьому місці психотерапія на запит суспільства, чи вибудовує власну реальність. Залишається питанням і те як сама психотерапія реагує на власні трансформації і чи в змозі вона зараз бути таким провідником, або, можливо, сама потребує допомоги в пристосуванні до нових умов. Реальністю психотерапії є відсутність універсальних критеріїв верифікації знань, відсутність критеріїв оцінки того, що відбувається в просторі терапії. Носіями моралі є окремі спільноти, але, при цьому, кожен може обирати власні етичні принципи. Визнаючи існування інших підходів, психотерапевтичні «імперії» все ж розбудовують теорію і практику на ґрунті ідей власних «гуру».

Деконструкція викликає тривогу і у психотерапії, залишається незрозумілим як будувати реальність при відсутності метанаративів. Одним з шляхів подолати таку тривогу – допомагати іншим у зміні світогляду. Продовжуючи активно працювати, психотерапія все ж має звернути увагу і на власне поле, і на власні «переживання», для того, щоб став зрозумілішим напрямок руху.

Отже, особливостями психотерапевтичної практики в зв’язку з культурними і технічними трансформаціями в суспільстві є, з одного боку, невизначеність, багатоманітність та фрагментарність, що породжує хаос і тривогу, а з іншого – намагання бути провідником ідей постмодернізму, акцентуючи увагу на творчості, діалогічності, підштовхуючи до пошуку нових смислів і нових текстів. Задачами, які стоять перед психотерапією, є осмислення власних змін і власного потенціалу в допомозі. Подальші розвідки в цій темі будуть включати дослідження психотерапевтичної реальності в полі терапії та поза ним – в суспільній свідомості.

**Список використаних джерел:**

1. Блатнер А. (Blatner A.) Ролевая динамика // Психотерапия – что это? Современные представления / Под ред. Дж. К. Зейга и В.М. Мьюниона / Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – С. 255-259.

2. Зайченко А. А. Постмодерн и эклектическая психотерапия // Проблемы гуманитарных наук: История и современность: Альманах. Вып. 2. – Саратов: СГСЭУ, 2007. – С.116-125.

3. Кулаков С.А. Интегративные тенденции в психотерапии эпохи постмодерна // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М.Бехтерева. – 2004. - №3.

4. Погодин И.А. Психотерапия в эпоху постмодерна // [Гештальт](http://www.koob.ru/geshtalt) гештальтов: Евро-Азиатский вестник гештальттерапии. – 2007. – №1. – С. 26-37.

5. Титаренко Т.М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В.Чепелевої. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – Том 2, вип.6. – 194 с.

6. Уилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма: Перевод с английского. – М.: Смысл, 2005. – 489 с.

7. Boston P. Systemic family therapy and the influence of post-modernism // Advances in Psychiatric Treatment. – 2000. – Vol. 6. – P.450–457.