

ПОСТМОДЕРНИЗМ И ЗАДАЧИ ПСИХОТЕРАПИИ*

Постмодернизм представляет собой интеллектуальное течение в философии, искусстве и других областях, которое, подобно экзистенциализму в середине столетия, выражает основные тенденции современной культуры. Известно, что ускоренное технологическое развитие, сделавшее более доступными средства связи, передвижения и межкультурного общения, в конце 60-х годов привело к радикальному изменению качества жизни. Этот творческий подъем имеет как положительную, так и отрицательную стороны, но именно отрицательная – оказывает мощное влияние на психологию личности.

Итог суммарного действия этих процессов – *децентрация индивида*. Общество постмодерна подрывает опыт тех, кому необходимо ощущение укорененности собственного бытия в чем-то «внешнем», «объективно истинном». Современные технологии вовлекают людей в орбиты различных культур и субкультур, в результате базисное общественное согласие разрушается.

По самому своему существу постмодернизм имеет эпистемологическую ориентацию: он ставит под сомнение объективизм, предлагая взамен субъективистскую и релятивистскую перспективу.

Истоком такой позиции по праву может считаться замечание, сделанное Фридрихом Ницше более ста лет назад: «все наше знание – лишь перспектива». В своей крайней форме философия постмодернизма отрицает объективное и измеряет истину лишь субъективным опытом. Это весьма спорное утверждение. Но все же мне кажется важным признать, что такой конструктивистский подход приложим к большинству сфер человеческого опыта. Особенно он актуален для психологической, психосоматической, социальной, культурной, духовной областей деятельности.

В определенном смысле конструктивизм как аспект постмодернизма созвучен философским идеям Ханса Вайхингера, под сильным влиянием которых находился А.Адлер. Х.Вайхингер признавал важность когнитивных конструктов, а также, вероятно, и конвенциональных моделей, вымысла, фантазий, полагая, что эти представления, реальные или иллюзорные, могут стать основой образа жизни человека. Постмодернизм идет еще дальше, утверждая, что целые культуры и исторические эпохи живут в соответствии с принципами, абсолютный характер которых обосновать невозможно.

Новоевропейской культуре были свойственны немалое самодовольство, самомнение, уверенность в том, что рационалистический подход к истине окончателен и не подлежит пересмотру. Эра постмодерна, начиная с конца 60-х, утверждает себя в деконструкции основ новоевропейской культуры. Почти обожествленная европейцами Нового времени наука предстала под постмодернистским взглядом совершающей бесчисленные ошибки обманщицей, грозящей, к тому же, непредсказуемыми последствиями экологического кризиса. Авторитет в любой его форме был низвергнут прокатившимися по миру политическими бурями. Особая роль в этом принадлежала войне во Вьетнаме. Религиозный авторитет, подвергнутый сомнению в предшествующую секулярную эпоху, под натиском нового «альтернативного» мистицизма, начало которому положила психоделическая революция, в еще большей степени стал сдавать свои позиции. Под сомнение были поставлены также основоположения искусства, истории и целого ряда других областей.

Существенным источником идеологии постмодернизма послужила феминистская критика различных аспектов культуры – от языка до способов мышления. И подобно тому, как с движением за гражданские права солидаризировались самые разные меньшинства, феминистская критика была позже использована другими группами для пересмотра общепринятых представлений о красоте, здоровье, устройстве семьи, сексуальности, «несостоятельности» и т.п.

И все же на широкую публику постмодернизм оказал незначительное влияние. Он ничего не добавил к опыту децентрации, пытаясь лишь рационально осмыслить этот опыт, порожденный ускорением процесса развития и умножением жизненных альтернатив.

* *Individual Psychology*, 53(4), 476-482, Dec. 1997.

Данное осмысление происходит в двух направлениях. Одно из них гипостазирует тот тип нигилизма, который свойственен звездам шоу-бизнеса. Апеллируя к подростковому сознанию, они привлекают внимание исключительно к негативной стороне действительности, не предлагая при этом никакой конструктивной альтернативы. Другой подход рассматривает изменения с позиции соавторства. Он подчеркивает, что постмодернистская критика побуждает людей к принятию ответственности за построение мира их мечты. Важнейшие пункты программы такого рода будут представлены ниже.

Но прежде давайте признаем серьезную потерю: от иллюзии истины как практически достижимой цели придется отказаться. Эта утрата выравнивает людей в ощущении децентрации.

И все же существует система координат, предлагающая вместо утраченного всеобщего центра – новый: само *творчество* может стать основополагающей ценностью. Нечто подобное имел в виду А. Адлер, утверждавший, что «общественный интерес» выполняет в сознании организующую функцию, а миссия социальной группы заключается в том, чтобы скорректировать незрелое индивидуалистическое представление о превосходстве над другими как единственной форме самоутверждения личности. Это представление, выступающее источником патологического нарциссизма, преодолимо. Самооценка осуществляется наиболее целостно, когда она вписана в более широкий контекст – группы или всего человечества. Точно так же абсолютная, объективная истина имеет тенденцию к «симбиозу» с некоторым набором идей, обранных контекстом изменяющихся обстоятельств.

С другой стороны, творчество как основополагающий принцип, требует постоянной готовности пересматривать старую и рассматривать новую информацию сквозь призму настоящего момента. И это ни в коей мере не плоский нравственный релятивизм, скорее, речь идет о перманентном переоценивании как об осознанной функции социального взаимодействия.

Теперь мы можем перейти к изложению восьми практических задач психотерапии в эпоху постмодерна.

1. Сделать творчество основополагающей ценностью.

Вместо того чтобы потакать людям в их стремлении к самооправданию или иллюзии собственной правоты во всех случаях, нужно помочь им изменить ориентиры и сосредоточиться на цели творческой эффективности. Необходимо развивать у пациентов высокую оценку спонтанности и практичности, умения свежим взглядом посмотреть на проблему с абсолютно новой или иной точки зрения.

2. Помочь клиентам в создании «личной мифологии».

Можно предложить им построить историю их собственной жизни с элементами приключения и героического эпоса. Преодолевая чувство неполноценности, возникшее в связи с семейной атмосферой, субкультурной принадлежностью, своими интеллектуальными или физическими возможностями, человек обретает способность «переоформить» всю свою жизнь.

Даже на философском и религиозном уровнях индивид может участвовать в том, что в самом общем смысле я бы назвал личным религиозным паломничеством. Опции мультикультурного «меню», ставшие доступными в интеллектуальной литературе последней половины столетия, делают это осуществимым. То же относится к экологической, психологической, духовной и личной сторонам образа жизни.

Расширением психологии, религиозности, практики с учетом социальных интересов может стать объединение людей в сообщества со сходными идеалами.

3. Помочь клиентам выработать трансперсональную перспективу как основу мировоззрения.

Здесь можно синтезировать идеи Адлера, Юнга, Ранка. Общественный интерес является прекрасной целью, и все же в нем отсутствует определенный резонанс с основополагающей психосоциальной динамикой. Человек всегда обладает той или иной степенью интуиции относительно своей связи с всеобщей целостностью мироздания. И эта интуиция, когда нужно, становится источником глубокого эстетического и познавательного опыта, катарсиса смысла. Психиатр гуманистического направления Виктор Франкл превратил поиск смысла в неотъемлемую часть эффективной психотерапии. Высоко оценивали его и другие экзистенциально ориентированные психотерапевты.

Дальнейшее построение личной мифологии состоит в следующем: нужно помочь клиентам в ходе чтения, размышлений, бесед с друзьями и т.п. найти субъективно истинные трансперсональные мифологические образы.

4. Помочь индивиду принять плюралистический образ своего Я.

Необходимо шире использовать метафору многообразного Я. Не столько для того, чтобы синтезировать или контролировать его, сколько с целью предоставить свободу выражения различным его составляющим. С помощью этой метафоры человек сможет осознанно разрешить себе выступать в каких-то случаях в родительской роли, в других – в детской, быть серьезным и безалаберным, отдающим и принимающим, активным и пассивным и т.д. Следование единому и единственному способу бытия в мире

обедняет личностный стиль и неизбежно снижает способность адаптации к различным ситуациям. Кроме того, плюралистическая модель позволяет изменить множество конкретных практических действий. Скажем, внутренние конфликты можно разрешать в ходе переговоров, а не навязыванием воли одной части Я другой. (В последнем случае подавленная часть неизбежно стремится найти не прямой, завуалированный и/или откровенно патологический способ выражения.)

Одна из характерных особенностей постмодернизма состоит в том, что индивид оказывается под перекрестным огнем тысяч советов, предложений, рекомендаций относительно того, как ему стать лучше, иметь больше, словом, так или иначе призывающих его к достижению превосходства. Это ведет к переизбытку выбора, к тому, что Герген назвал «насыщенным Я». Призывы такого рода вызывают к множеству желаний и тем самым будят различные требующие удовлетворения части Я. Признание последних в качестве частичных (а не целостных) Я позволяет воздействовать на них посредством сублимации или дисциплины отказа (которая является частью того, что было предложено Западу буддизмом и йогой).

5. Помогать людям больше узнавать о других культурах.

Это касается норм и образа жизни не только иностранцев, но и представителей другого пола, сексуальной ориентации, возраста, субкультурной принадлежности и т.п. В противоположность новоевропейской культуре, пестовавшей идеал приверженности собственным ценностям и образу жизни как единственно верным, постмодернизм помогает понять, что, с точки зрения настоящего и будущего, чужое мировоззрение, возможно, имеет целый ряд преимуществ.

6. Предложить эклектический подход к лечению.

Пациенты с одинаковым «диагнозом» все же обладают различным набором интересов, слабостей, достоинств, и эти особенности часто влияют на прогноз в большей степени, чем диагноз. Если психиатр не владеет всем спектром терапевтических возможностей (а владеют им очень немногие), то ему следует уподобиться врачу, имеющему сеть взаимосвязей с «узкими» специалистами – физиотерапевтами, диетологами, иглотерапевтами и т.д., каждый из которых предлагает определенный метод лечения. При этом идеальный врач несет всю полноту ответственности за ход лечения. Так же нужно поступать и нам в психотерапии.

7. Помогать пациентам развивать в себе способность к метапознанию, мышлению о мышлении.

Речь не о том, что каждый пациент во что бы то ни стало должен выработать в себе эту способность – часто терапия проводится и без этого условия и, тем не менее, приводит к неплохим результатам. Не следует также подвергать пациентов терапии только для развития данной способности. Мы должны сформировать у них определенные навыки, помочь в осознании важнейших проблем, смягчить симптомы. А потом позволить им уйти, чтобы дальше они жили и учились самостоятельно. В большинстве случаев краткосрочная терапия является наиболее подходящей. И все же в наших силах – «посеять семена» и поддерживать наших клиентов в их стремлении читать, беседовать с друзьями, развивать способность рефлексии. В определенном смысле эта цель более соответствует сфере образования. С большой долей вероятности можно предположить, что обучение способности самопознания и межличностного общения станет основным предметом в учебных программах XXI века.

8. Выдвинуть формирование способностей на передний план психотерапии.

Это актуально не только для описанных выше умений, но и для гибкости ума. Поскольку постмодернизм признает уместность различных подходов, постольку способность изменять угол зрения особенно ценна в сегодняшнем стремительно меняющемся мире. Значит, ее необходимо воспитывать.

Лучшим из известных мне методов развития указанной способности является ролевая игра особого рода, в ходе которой клиентам, студентам или членам группы предлагают время от времени меняться ролями. Их просят рассмотреть ситуацию глазами оппонентов, внешних наблюдателей или людей с убеждениями, отличными от их собственных. Им помогают изучить мировоззрение других людей как бы изнутри для того, чтобы извлечь из него как можно больше чувств, установок, предрассудков, – словом, всего, что потом можно было бы подвергнуть сомнению и переоценке.

Думаю, что систематическое участие в таких социо-драматических ролевых играх ведет к новому типу познания, который по своему уровню опережает «формально оперантное мышление» Ж.Пиаже. Человек привыкает менять присущий ему угол зрения, анализировать любую установленную систему отсчета и использует эти новации для обогащения целостного процесса познания, а также принятия возрастающей ответственности. Я подозреваю, что такой способ мышления представляет собой следующую ступень в эволюции сознания, поскольку он уравнивает смирение и жизнестойкость, развивает активную способность работать в группах на благо общей цели.

