

## DECONSTRUCTION IN PSYCHOTHERAPY

### ДЕКОНСТРУКЦИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ

*Перевод с английского Ф.Р. Филатова*

*Gerda Mehta,*  
Vien, Austria

*Герда Метта<sup>1</sup>,*  
Вена, Австрия

#### УВЕРТЮРА

Я хочу разделить с вами свой энтузиазм по поводу огромных возможностей деконструкции в психотерапевтической практике, и не только в ней; по моему мнению, она удобна всегда, когда дела идут не так, как надо, или не так, как кому-то хотелось бы.

Системная семейная терапия – одна из модальностей психотерапии. Для системных семейных терапевтов стало традицией использовать некоторые идеи Ж. Деррида, и они, вероятно, исказили их, также как они обошлись и с другими идеями – распорядившись ими по своему усмотрению и ради собственной выгоды – без всякого почтения. В своей психотерапевтической практике они заняты тем, что вглядываются в то, что люди им предъявляют, как в текст, пытаются понять, как люди структурируют события и ситуации, какие дискурсивные практики освоены ими, знакомы им и удобны для них, а какие – незнакомы, неприемлемы или даже мешают им, нарушая привычный порядок. Они пытаются понять, как организована, выстроена определенная беседа, и как можно организовать ее иначе, чтобы дать жизнь иным формам диалога. Они определяют, насколько вписываются или не вписываются эти формы диалога в биографию клиента, в более обширную социальную конструкцию, объединяющую его с собственным окружением. Они также размышляют об институтах психотерапии, общества в целом, о духе времени и о том, какие иные возможности восприятия и интерпретации, иные дискурсы могут обозначиться в результате нашего выбора или сделают этот выбор осуществимым. Их интересуют те нормы и структуры власти, которые обретают бытие и формируют/влияют на/ограничивают нас в данный момент, в силу нашего выбора. Все это может стать предметом изысканий и споров для системных семейных терапевтов в их терапевтической практике.

В данной статье я хочу показать, почему деконструкция стала таким мощным и полезным инструментом в психотерапии, и как можно использовать деконструкцию, имея дело с тем, что беспокоит людей, и тем, на что они надеются, – словом, с тем, что составляет побудительную причину обратиться к психотерапии.

#### **Каким образом деконструкция стала востребованной в психотерапевтической традиции?**

Психотерапия следовала медицинской традиции, в том смысле, в каком последняя осознавала себя в качестве исцеляющей профессии. Это значит, что психотерапевты продолжали придерживаться психической/биологической модели человека, как машины, нуждающейся в починке. После правильно установленного диагноза, клиент нуждается в интервенции и переобучении, чтобы излечиться, восстановить работоспособность, прийти в норму, стать здоровым. Фрейд считается изобретателем исцеляющей беседы, которая постепенно нашла всеобщее признание: наряду с медикаментозным лечением, клиент нуждается в профессиональной помощи для инициирования исцеляющего психического процесса. Верно выстроенная беседа может положительно повлиять и на телесные недомогания.

---

<sup>1</sup> *Герда Метта* – доктор философии (Зальцбургский университет), экс-президент Группы по науке и этике при Министерстве здравоохранения Австрии (отделение психотерапии); эксперт при комиссии ЕС по вопросам психотерапии, главный редактор издания «Психология в Австрии»; глава комиссии по программам системной семейной терапии ÖAS (Австрия).

Идея бессознательного была грандиозной, поскольку бессознательное требует иного подхода к лечению. Она предполагала отказ от объективации и манипуляции в строгом научном смысле. Тем не менее, престиж медицины и ее институты (страховые компании, работа в госпитале...) были использованы/задействованы в психотерапевтической дисциплине. Фрейд всегда стремился к признанию в медицинских кругах и страдал от того, что не получал этого признания. Однако я убеждена в том, что медицинская модель породила слишком много ограничений и искажений в искусстве терапевтической практики. Ориентация психотерапевтов, базирующихся на медицинском подходе, на патологию, часто не соответствовала потребностям людей и непосредственному терапевтическому опыту. Более того, диагностирование на основе патологических категорий и критериев в работе терапевтов с семьями нередко действовало угнетающе, поскольку членов семьи диагностировали/метили самым неприемлемым для них образом, без учета их переживаний и самоощущения.<sup>1</sup> Некоторые из последствий моделирования в семейной терапии были достаточно вредными, например, обвинение членов семьи, которые также несли на себе бремя психического заболевания своих родственников, диагностирование созависимости у членов семьи, констатация треугольных отношений у пациентов с отклонениями, выявление шизофреногенной или психосоматической структуры семьи и т.д. В конечном счете, многие не захотели придерживаться замечательных теорий и идей, предписывающих, что и как нужно делать, чтобы быть или стать нормально функционирующей семьей. При обсуждении значимой связи между лечением симптомов и функционированием семьи, некоторые громко протестовали. Возникло даже движение семей с психически больными родственниками, направленное против способов диагностики и интервенции в семейной терапии, что привело к широкой дискуссии относительно ее теоретических основ.

Семейные терапевты учились на собственных ошибках. Кроме того, члены семьи могли наблюдать за тем, как терапевт работает с каждым из них. Психотерапевты были вынуждены искать модели, оптимальные/подходящие для всех. Прежний авторитарный стиль требовал больших затрат энергии; многие предпочитали подход, основанный скорее на сотрудничестве. Модели, обеспечивающие возможность учесть и интегрировать идеи разных участников диалога, становились все более популярными. Деконструкция убеждений всех членов семьи, как ведущий принцип, доказала свою полезность и применимость. Теории социального конструкционизма, конструктивизма, радикального конструктивизма, а также лингвистические теории оказались весьма информативными для психотерапевтов. Постепенно семейные терапевты начали называть себя системными терапевтами, а позднее нарративными терапевтами, терапевтами, сотрудничающими [с семьей] и т.д., дабы подчеркнуть существенный сдвиг в своем теоретическом понимании.

### **Направляющие идеи жизнеспособных моделей**

88 лет назад в Праге родился ученый-лингвист, внесший значительный вклад в наш образ мышления – Эрнст Глазерсфельд (Ernst von Glasersfeld). Он принадлежит к группе, объединившейся вокруг Грегори Бейтсона (Gregory Bateson), Уоррена Мак Кулоха (Warren McCulloch), Вальтера Питтса (Walter Pitts), Хайнца фон Ферстера (Heinz von Foerster). Он обосновал **радикальную конструктивистскую позицию**, сходную с «Autopoiesis» Матурана, но не столь явно ориентированную на биологические аспекты. Его радикальная конструктивистская позиция предполагает, что люди постоянно отбирают/отфильтровывают сигналы, поступающие через органы чувств (т.е. осуществляют отбор, селекцию поступающей информации). Некоторые из сигналов – легко узнаваемы, другие – необычны и привлекают особое внимание, большинство из них отвергаются, а многие подтверждают пригодность тех моделей и идей, на основе которых формируется суждение о том, что означают сигналы и

---

<sup>1</sup> Недавно наметившаяся тенденция формулировать проблемы в категориях благополучия лучше подходит для этого.

откуда они приходят. С помощью отбираемых таким образом сигналов люди конструируют образы и модели мира. Так из переживаний, описаний и историй рождается их мир.

Маленькие дети находят образы и слова для обозначения предметов и действий в этом мире. Можно наблюдать, как они постепенно начинают использовать более условные обозначения и делают собственные изобретения. Временами они формируют новые категории. Например, все что движется, у них – это «брум-брум», от машин до червей. Или все летающие объекты составляют особую категорию. Это прекрасный период родительства, когда можно наблюдать, как мир вовлекается в вербальную трансформацию и как разворачивается иной мир – мир мыслей и слов, историй и значений. Дети обычно проявляют гибкость и легко отбрасывают те модели, которые предпочтительны для взрослых или ровесников, но при этом они иногда упорно настаивают на использовании своих собственных моделей, если те представляются им убедительными, и не задаются вопросом о том, насколько достоверны их открытия. Взрослые люди часто тоже упрямо придерживаются собственного видения мира, как если бы они были увлечены/влюблены или, возможно, просто ленивы. Многие из них являются страстными приверженцами идей и ценностей, относящихся к определенным конструкциям реальности и способам бытия. Некоторые склонны защищать свои привычки, традиции и предрассудки и выдают их за истину. Другие становятся учителями, учеными и лекторами, они получают неопровержимое право изрекать истину и направлять на путь истинный.

Когда люди внимательно рассматривают свои понятия, взгляды и способы постижения мира, они осознают, что у них есть выбор, и что может быть множество альтернативных идей. Кто-то может сомневаться, иметь расплывчатое понимание точки зрения другого или уверять себя и других в возможности только одной истины, факта. Другой откроет клуб любителей проповедования истин внутри и вне сообществ единоверцев. Кто-то еще станет уговаривать и доносить отступников и может быть склонит их к иному пониманию.

Модели, разделяемые некоторым сообществом, – это источники информации для психотерапевтов, помогающие нам получить то, что необходимо для терапевтического успеха. Особенно полезным терапевтическим принципом является создание жизнеспособных моделей. Что значит «жизнеспособные»? По Глазерсфельду (Ernst von Glasersfeld), жизнеспособные значит пригодные, в большей или меньшей степени способствующие достижению желаемого. Каждому необходимо быть готовым двигаться к цели окольными и обходными путями, быть открытым для неожиданных событий и чего-то исключительного, и еще носить в себе смутную идею или ощущение, как именно он может добраться туда (Glasersfeld 1990, p.125). Жизнеспособное – значит гибкое и полезное. Жизнеспособный подразумевает адаптированный к обстоятельствам, нуждам, особым событиям, согласованным взаимодействиям, к личностным особенностям разных людей. Эрик Берн (Eric Berne) однажды написал об играх, в которые играют люди. Он имел в виду игры, которые могут быть приспособлены ко многим ситуациям и персонам. Они были, и все еще остаются, жизнеспособными, вот уже 50 лет. Жизнеспособные модели не нуждаются в слишком частой ревизии. Они ориентируют нас в наших действиях и становятся ведущими принципами, выступают в роли своеобразных маяков.

Системные терапевты интересуются теми моделями, которых придерживаются их клиенты. Любая модель является легитимной, одной из многих возможных, однако вполне вероятно, что другие модели окажутся более жизнеспособными и полезными. Это нашло отражение в языке терапии: проблема, беспокойство, недовольство другими или собой базируются на определенной точке зрения, одной из интерпретаций, которая оказывается недостаточно жизнеспособной; и, возможно, наряду с ней также существуют и другие отличающиеся от нее интерпретации (Glasersfeld, p. 129). Психотерапевты могут вернуться к тому моменту, когда люди формировали свое понимание чего-либо или кого-либо; в такие моменты человек осознает неопределенность, неоднозначность, множественность возможных альтернатив. Однако после того как мы занимаем определенную позицию и начинаем придерживаться конкретной модели, мы склонны забывать о других возможностях. Модель как

таковая заключает в себе тенденцию «охлаждения к истине», ослабления того, что можно назвать «проницательностью».<sup>1</sup>

Возможно, идея жизнеспособности и личностных конструкций мира в целом осложняет жизнь, поскольку нет ничего фиксированного, раз и навсегда определенного, ни в чем нельзя быть совершенно уверенным. Приходится уважать другие конструкции и постоянно договариваться, приходиться к соглашениям, ориентироваться в социокультурном контексте. Но для терапевтических целей такая теоретическая позиция замечательно подходит, поскольку главная работа терапевта – это помощь в разрешении и преодолении: дискомфорта, неадекватных эмоций, дезадаптивного поведения, навязчивых идей, беспокойства, проблем, подавленности, отчаяния, чувства безнадежности, конфликта, агрессии, страдания. Использование альтернативных моделей помогает приблизиться к тому, на что кто-то надеется, лучше понять, справиться, стать другим, увидеть иные варианты и т.д.

### **Решения о различиях, которые создают различия, ведущие к последующим различиям**

То, что озадачивает нас, надоедает нам или вызывает сопротивление / противодействие, указывает на несоответствие определенного рода. Оно призывает скорректировать что-то. Само по себе беспокойство не позволяет нам понять, что именно не так и что нужно изменить (чтобы надлежащим образом вписаться в доминирующую модель). Если мы хотим что-то сделать с этим, нам следует произвести *различие*. Терапевты могут диагностировать или профессионально оценивать, что говорит клиент, они могут провести интервенцию в социальную систему, написать историю болезни / отчет о случае, побудить людей к изменениям. Люди приходят к другу или терапевту, который помогает им достичь согласия с внешним миром. Профессионалы располагают двумя возможностями: посредничать и помогать при составлении плана изменений или прямо вмешиваться, особенно, когда они наделены институциональной властью и полномочиями санкционировать или приказывать (правовые органы, полиция, госпитали). Кто-то из них может прийти на помощь, когда внутренняя модель нуждается в более оптимальной/лучшей/совсем иной сборке. Люди получают шанс пройти повторно процесс моделирования, совместно прийти к иной модели, которая окажется в целом лучше адаптированной и более согласованной, подходящей для данного момента (когда жизненный кризис настигает их).

*Пример:* Если у вас сложился образ вашего партнера, с которым вы живете в течение 30 лет, а партнер, судя по всему, изменился, вы можете ощущать недовольство и попытаться его/ее переделать согласно привычному образцу. Или же вы можете спросить себя: неужели я все это время имел дело с ошибочной моделью моего партнера? Или вам нужна новая модель, поскольку ваши потребности и предпочтения изменились. Или у вас есть идея о том, что привычная манера вашего поведения по отношению друг к другу неожиданно оборачивается неприятностями. Всегда имеется много вариантов. Ваша ссора с партнером – лишь один из них. Многие из тех стратегий, которые в рамках неоптимальной модели были неприемлемыми или неподходящими, оказываются вполне пригодными. Можно экспериментировать до тех пор, пока не будут сняты тревожащие вопросы и не уйдет беспокойство. Выразим это еще проще: по-разному взаимодействуя с теми, кто не похож на вас, вы сами имеете возможность каждый раз быть другим и общаться по-иному, а ваш партнер вовсе не обязан изменяться.

Гейнц фон Ферстер (Heinz von Foerster) говорил об обычных машинах – таких системах, как термостат, автомобиль, кофемолка. Они работают так, что можно получить от них тот эффект, который вы ожидаете. А есть необычные машины – человеческие существа.

---

<sup>1</sup> Мы можем понимать самость / личность как литературное произведение, текстуальную конструкцию в жанре автобиографии. Самость может быть культуральной идеей, реализованной через определенные социокультурно санкционированные формы нарративного самовыражения (точка зрения Martin and Sugarman (1995, стр. 2)).

«Необычные» значит не предполагающие прямого прогнозирования<sup>1</sup>. Они способны делать выбор и принимать решения. Они располагают собственными способами функционирования и предпочтениями в том, как поступать, существовать, надеяться и наблюдать. Одно из следствий такого способа функционирования – это ответственность каждого за все эффекты выбранной им модели. Этические аспекты вовлекаются здесь в обсуждение. Люди принимают решения относительно других людей, ситуаций, природы... Если некто сталкивается с обязанностью нести ответственность – за собственное конструирование мира и будущего, близкого человека, врага и самого себя, – это приводит к необходимости подвергнуть рефлексии то, как он сам принимает решения, и как их принимают другие, и, в конечном счете, обращает к толерантности по отношению к решениям и выборам других людей. Деконструкция становится привычкой в этих усилиях.<sup>2</sup>

Системные семейные терапевты могут рассматривать структуру семьи и паттерны коммуникации, роли, которые люди играют в своих семьях, и идеи членов семьи по поводу проблем и возможных решений. А еще они могут спросить всех участников процесса: от чего приходится отказываться, рассматривая семью как целое, что выходит на свет, а что скрывается в тени, какие другие возможные точки зрения исключаются и чей голос звучит громко, а чей не слышен вовсе при таком подходе к делу? Как воспринимаются каждым жизненные конструкции, личностные установки и модели других? Властные игры, соревнование, борьба, принуждение и подавление являются естественными тенденциями в отношениях между людьми, особенно когда некто присваивает себе властные полномочия в структуре этих отношений. Некто может нажать себе врагов и возвращать, «пестовать» их, если ему заблагорассудится, получая ярлык «плохой человек» (также и в терапии). В известном смысле, это его собственное решение – считать, что именно так устроен мир и люди, его близкие и он сам. И от этого решения напрямую зависит все последующее.

#### **Референтными пунктами для психотерапевта могут быть:**

- **Норма, факты, действительность, истина.** Здесь терапевт должен изучить, что есть истина, действительность, норма [в конкретном случае], и понять, как можно способствовать усилению нормального и адекватного поведения. Эксперты, наделенные социальными полномочиями, могут внедрять санкционированную/научно обоснованную версию проблемы и действовать в соответствии со стандартными методами ее решения. Клиент (только он) вынужден просто следовать/подчиняться и делегировать полномочия. Для этого нужно доверять терапевту, который все знает лучше. Это создает зависимость от эксперта, поскольку клиент – это тот, кто не знает. Но как может терапевт знать лучше обстоятельства жизни и жизненно важные предпочтения/выборы клиента?

- **Индивидуальные права, права детей и права человека в целом:** сегодня обязательная терапия направлена на обучение людей заботе о правах человека и умению вести себя соответственно – склонные к злоупотреблениям родители обязаны посещать терапевта для обучения адекватному обращению с детьми. Вместо того чтобы идти в тюрьму, люди могут пройти коррекционное обучение. Терапия используется как способ коррекции, который учит людей уважать права других.

- **Гармония, связанность:** работа терапевта состоит здесь в том, чтобы найти способы кооперации и взаимных соглашений всех со всеми (это по большей части роль фасилитатора или посредника). Здесь предпочтительнее пригласить на терапию всех, у кого есть проблемы, и собрать их вместе.

---

<sup>1</sup> Прогнозы могут быть эффективны, когда мы имеем дело с большими группами людей. Психологи в таких случаях используют статистические методы для объяснения индивидуальных аббераций и исключений в рамках своих моделей.

<sup>2</sup> Сходная позиция реализована в философии индуизма и в практиках йоги: попытаться интегрировать личность на всех уровнях существования (Shankar, по Pritz, 2002, стр. 498) и достичь целостности, восстанавливая баланс, гомеостаз или гармонию.

• **Адаптация, переформулирование иллюзий.** Терапевты работают над выявлением нестыковок и несовпадений моделей или сосредотачиваются, в первую очередь, на создании моделей. Это может быть сделано как с самим заинтересованным лицом, приходящим на прием индивидуально, так и вместе со всеми вовлеченными в проблему партнерами или по очереди с каждым из них. Терапевты исследуют диалоги, которые люди ведут друг с другом, или которые могут возникнуть между людьми, и этот анализ продолжается до тех пор, пока не будут достигнуты общие цели и удовлетворенность. Все могут вовлекаться в игру творческого поиска позитивных вариантов, пока наиболее жизнеспособная модель не будет найдена. Терапевты инспирируют игру с позитивными альтернативами и испытывают их на жизнеспособность.<sup>1</sup>

• **Деконструкция ценностей и убеждений участников процесса и общества в целом.** Здесь организационные принципы как таковые ставятся под вопрос. Правильно для кого? В каком обществе? С какими ресурсами? Для какого будущего? Как некто может быть убежден именно в этом и почему (тысячу раз почему!) не может быть иначе?

Все эти рассуждения все еще предполагают поиск **адекватной модели** понимания / лечения / управления жизнью, адекватного способа жить и заниматься психотерапией. Вовлеченность терапевтов в перемоделирование побуждает их **играть** и требует прокручивать в уме различные сценарии. Они не тратят много сил на то, чтобы убедить или изменить других, в соответствии с собственными (к тому же профессионально оправданными) предпочтениями и теориями, они предоставляют свободу изменяться в любом направлении миру и людям, включая и тех, кто стали их клиентами. Это также предполагает, что **терапевты не нуждаются в том, чтобы клеймить, относить к патологии, порицать, кого бы то ни было, за противодействие / сопротивление**, включая самих себя, когда не удается достичь успеха в процессе терапии. Им не нужно бороться за работоспособные модели или против ошибочных, не нужно направлять все свои усилия на исправление моделей, согласно единственно правильному эталону. Вместо того чтобы употреблять власть и авторитет, они могут быть дружелюбными и открытыми, иногда беспомощными, иногда шутливыми, порой серьезными, знающими, догадливыми. Они вольны критиковать, сами попадать под критику, передумывать (менять решения), вносить предложения или делать внушения, выстраивать альтернативы, но только не бороться за правое дело или против неправого. Радикальные конструктивисты убеждены, что каждый располагает возможностью **использовать теории, модели и идеи как игрушки и инструменты**, которые могут оказаться полезными, и что все способны научиться чему-нибудь новому в процессе игры, включая и терапевтов. Радикальные конструктивисты сумели отказаться от претензий на владение истиной или универсальными законами и принципами, полезными для терапевтических целей. Традиции деконструкции полезны, поскольку не позволяют нам слишком сильно влюбиться в свои собственные идеи/идеологии. То, что каждый может ожидать от терапевта, – это открытость и готовность к объединению усилий для поиска приемлемого для всех способа сосуществования.

### **Конструктивизм произвел различия, которые ввели практику различения в терапию**

Когда естественные науки и медицинские модели диагностики, применяемые в соответствии с эмпирически подтвержденными, верифицированными постулатами, более не в состоянии содействовать развитию адекватных подходов в практике, большинство традиционно предпочитаемых приемов и терапевтических традиций выбрасывается за борт или, по меньшей мере, модифицируется, многие из них постепенно заменяются. Системные терапевты все более предпочитают *позицию незнания* (Goolishian, 1988).

• Системные терапевты начинают подвергать сомнению (ставить под вопрос) информативную силу и власть **диагностики**. Диагноз превратился всего лишь в один из возможных способов видения наряду со многими другими. Модели **патологии** утратили свою былую мощь и привилегию определять/обозначать/навешивать ярлыки, в то время как

---

<sup>1</sup> Работа терапевта, приверженца традиции постмодерна – это ее/его непреклонность, его/ее вера в улучшение, даже, когда мы не знаем, *как* оно будет достигнуто, и, конечно же, вера в чудо.

любопытство к особым формам бытия и управления, причем управления, слегка измененного в данных обстоятельствах, и поиск возможных альтернатив стали направляющими принципами.

- Ориентация на то, что нормально, и движение вдоль этой демаркационной линии, нелепо в постоянно меняющемся, раздробленном, глобальном мире. Для терапевтов наступили трудные времена в плане понимания того, что есть норма и нормальное. Столкновение с различиями, отличительными особенностями выходцев из других культур, с другими семейными традициями, другими типами индивидуальности научило нас тому, что любым нормативным идеям присущи ограничения.

- **Постмодернистский стиль жизни** – это многообразие, множество потенциальных возможностей и особый локальный контекст, в котором обнаруживают себя люди, это стиль, в котором начинает превалировать настоящая и потенциальная инакость, непохожесть. То, чему следует быть, и то, в чем некто нуждается для здоровой жизни и нормального развития, теряет свою направляющую мощь для профессионалов, клиентов, и часто для общества в целом, поскольку слишком многие аспекты жизни и возникающие альтернативы стремительно трансформируются.

- Преформированные (априорные) структуры и **иерархические модели** нашего взаимодействия друг с другом, во все большей степени оказываются пустыми – даже в семьях, а кое-кто говорит, что и законодательная система также утрачивает свою роль третейского судьи и решающую силу. Структуры семьи вовлекаются в процесс перестройки, уровень разводов непрерывно возрастает во многих обществах. Предписания и правила утрачивают свое информационное влияние, а вера в истину и власть становится все более хрупкой и затруднительной. Парциализация (фрагментация, множественность) личности, разнообразие ролевых моделей, которые используют люди, гибкая, изменчивая идентичность, насыщенная Самость (Gergen, 1996) – все это составляет модель, которая с неуклонно возрастающим успехом определяет формирование образа человека в терапевтической дисциплине. Но можно также отследить тенденцию к реституции законов и порядка, рост доверия к истине и стремление подчиниться авторитету – знак того, что постмодернистский стиль жизни распространился и стал серьезной угрозой для многих. **Иметь дело с этими экстремальными позициями и уклоняться от решений по принципу «или-или», исключаящих иное, есть вызов нашего времени.**

**Испытанные приемы деконструирования влияют на многие аспекты терапевтической практики.**

- *Конструирование психотерапевтической практики:* как это делается, откуда это приходит и как проявляется в той самой комнате, где общается терапевт с клиентом(ами). Мы уверены, что такая рефлексивная позиция способствует повышению продуктивности активного слушания, понимания и конкретных действий терапевта. Так или иначе, терапия изобретается и адаптируется в работе с каждым новым клиентом.

- *Определения того, в чем заключается проблема, или чем вызвана обеспокоенность, приводящая людей к необходимости терапии.* Мы убеждены, что проблема определяется локальным, конкретным контекстом, который сформирован опытом предыдущей жизни, а также, если предельно расширить рамки исследования, тем, как сообщество, различные профессиональные группы и социальные институты понимают проблемы и справляются с ними. Проблемы также определяются тем, каковы ожидания ближайшего окружения нашего пациента относительно изменений его поведения, что, по мнению близких и любящих его людей, возможно и приемлемо. Например, профессия врача предполагает принятие одних определений и отвержение других. Гомосексуализм исчез из справочников по диагностике, как нечто патологическое, что нуждается в лечении, приблизительно в 1990 году. С изобретением впитывающих подгузников, заботы о том, чтобы ребенок больше не спал в мокрой постели, стали незначительной проблемой, и беспокойство по поводу ночного недержания мочи (энуреза) наступает только в позднем детстве. Некоторые люди, отказывающиеся от приема пищи в психиатрических заведениях, не диагностируются более как страдающие шизофренией,

а считаются травмированными, с того момента, как травма была признана нормальной реакцией на травмирующее событие и включена, в такой интерпретации, в диагностические справочники / руководства DSM и ICD. Представляется, что новые подходы к диагностике стали стержневыми, но все еще нуждаются в большем публичном признании и убедительных просветительских акциях, предшествующих их повсеместному принятию.

- *Мы включаемся в обоюдный процесс деконструирования в ходе исследования проблем:* присоединение к клиенту во время беседы по поводу его тревог, потрясений, необычных мыслей, страха перед будущим может быть неожиданным, т.е. несоответствующим его/ее ожиданиям и представлениям о собственном *душевном страдании в целом*. Мы исследуем, что клиенты думают, подразумевают, что может обеспечить различение, и с чем еще они связывают свои ожидания и что еще возможно...

- *Способы конструирования терапевтического диалога* психотерапевтом – как он/она использует инструменты деконструкции для того, чтобы повышать эффективность (терапевтического теоретизирования, методов и практики). Документирование и рефлексия по поводу терапевтического диалога после сессии становится полезной рутинной, признается частью терапевтического процесса.

- *Рефлексия о том, как конструируются истории и как люди действуют в соответствии со своими собственными историями и историями других людей из их окружения*, помогает создать (совместные) конструкции, более жизнеспособные в конкретных жизненных обстоятельствах.

- Полезно осознавать силу, *исходящую от терапевтического взаимодействия, и взаимосвязь между клиентом и терапевтом*. Терапевты заново переосмысливают свое собственное влияние на терапевтический процесс.

- Когда терапевтический процесс не ладится, может быть полезным спросить себя, как сконструирована традиция психотерапии в целом и как она сама себя ограничивает, в общем, и, в частности, в работе этого терапевта с этим клиентом, здесь и сейчас. Иногда полезно рассматривать наш диалог с клиентом в более широком социальном и историческом контексте, определяя влияние *лежащих в его основе ценностей, предубеждений и априорных конструкций* на терапию.

### **Достоинство деконструкции [в том, что это] – метод терапии без (раз и навсегда заданного) метода**

«Деконструкция – это исключительно критический метод прочтения систем значений и открытия способа, с помощью которого эти системы работают в качестве «текстов». Тексты соблазняют читателя предпочесть определенные идеи, представления, понятия для доказательства и утверждения превосходства одних способов бытия над другими» (Parker 1999, р. 1 – 2).<sup>1</sup> Всякий раз, когда люди приходят на терапию со своим жизненным опытом, стрессом и сомнениями по поводу мироустройства или моделей, используемых их ближайшим окружением и ими самими, мы все больше всматриваемся в то, как проявляется *конструирование* и возможное *противодействие общему процессу деконструкции*, как в конкретном случае, так и в психотерапии в целом. Мы начинаем рассматривать самих себя как собеседников, партнеров по общению и участников диалога, которые объединились в своих заботах и историях в том мире, где клиенты и их близкие определенным образом воспринимают и строят свою повседневную жизнь и взаимоотношения.

Мы обсуждали многие дискурсы, посредством которых клиенты говорят о своих проблемах с самими собой и с другими, с теми, кто значим, а также то, как именно эти люди формируют значения, альтернативы и ответные реакции. Мы говорили об участниках, вовлеченных в некую тему или проблему, или группу членства, «клуб» (другая важная тема), к

---

<sup>1</sup> Новое название должно указывать на различие, порождающее другое различие: нарративная терапия, постмодернистский подход, коллегиальная терапия, перформативный подход, социальная терапия. Однако ни одно обозначение не является сейчас доминирующим и общепринятым.



которой могли бы присоединиться и мы. Правильно поставленные вопросы и открытый интерес часто побуждают людей вопрошать вновь и вновь и возвращаться к значимым для них другим людям, чтобы еще и еще раз уточнять их позиции и исследовать те особенности, которые они уже отметили в их моделях. Эта любознательность приводит к новым формам диалога и способам совместного существования, отличным от насыщенных проблемами взаимоотношений. Терапия – это практика помощи ориентированным-на-устранение-проблемы изолированным индивидам и трансформации их в ориентированное-на-решение коммуникативное сообщество. Есть надежда, что это привнесет открытость и даже нечто еще неизведанное во взаимоотношения и коммуникацию.

Мы учились *быть открытыми и включенными в диалог самыми разными способами*, выстраивать стадии беседы так, чтобы истории, которые рассказывались, звучали уже в несколько иной тональности, что могло бы помочь людям переживать свои чувства по-другому, как в ходе самой сессии, так и после нее. Это, как мы предполагали, могло бы внести значимое различие во взаимоотношения, изменить которые так хотели клиенты, когда приходили на терапию. Их наблюдения и переживаемый между сессиями опыт становились темой последующих сессий и материалом для дальнейшего изыскания, уточнения, переформулирования.

Мы искали новые идеи и играли с нашими собственными способами бытия и мышления, чтобы расширить диапазон идей и возможностей, помочь клиенту многое пересмотреть и продумать заново, открыть другие возможные варианты и альтернативы, обрести надежду, начать играть и экспериментировать с самим собой и своим окружением. Продуктивной и полезной оказывается рефлексивная позиция и коллегиальное обсуждение прошедшего психотерапевтического процесса и возможных альтернатив. Не какая-то одна история, одна правда, или одна определенная интервенция, но букет наблюдений, точек зрения, идей – вот что способствует большей гибкости и открытости, возможности свободно играть и выстроить другие жизнеспособные модели.

Мы старались наблюдать и *внимательно вслушиваться в слова, несущие в себе запутанность, сложность и амбивалентность, возможность или отсутствие сомнения и всю полноту эмоционального потрясения*, – все это требовалось «переварить»/ассимилировать, осмыслить, органично включить/интегрировать в собственный образ Я, биографию и в жизнь вместе со значимыми другими. Одной из идей была та, что некое нарушение или несоответствие порождает смятение, непосредственно указывающее на необходимость большего понимания, интеграции, перемен, обеспечение которых как раз и составляет насущную задачу терапии.

Мы учились создавать ситуации и атмосферы, в которых люди могли бы начать видеть, продумывать, осознавать дополнительные аспекты и варианты в процессе беседы, включаясь в собеседование с нами и другими участниками. Случалось, что люди начинали вести себя так, как если бы они уже были такими, какими хотели быть. Тогда требовалось только доверительность и стремление укрепить в человеке веру в самого себя, в то, что он может и вправе быть тем, кем хочет быть. Это может быть достигнуто в процессе терапии. Исключения, из ряда вон выходящие вещи, но также и прошлые ожидания могут быть использованы для (пере)моделирования и формулирования в деталях того, в чем заинтересованы клиенты. Цели, которых они хотят достичь, видятся им уже не столь далекими – приближаются. Иногда необходимо и достаточно сделать всего несколько шагов: последующие шаги определяются как бы сами собой, когда мы видим всю тропу, исследуем нюансы, последствия и побочные эффекты. Могут быть открыты новые и реализованы имеющиеся в наличии ресурсы для достижения целей, или же клиент оказывается способен изыскивать их самостоятельно, чтобы извлекать из них больше пользы для самого себя.

Временами мы говорим *о чудесах*, отмечая *нелинейный скачок от проблемы к надежде и решению*. При обсуждении возможного будущего, наступления которого желает клиент, это будущее становится более ясным и достижимым, конкретным и осязаемым. При выполнении домашнего задания, такого, как предложение действовать безоглядно, наугад, как будто

будущее уже наступило, чудеса и в самом деле происходят еще до следующей терапевтической сессии.<sup>1</sup>

*Быть понятым или значимой персоной, пытающейся понять* и получить подтверждение своей истории и собственных взглядов, своего прошлого, фактов, – это иногда помогает продвинуться вперед, поскольку человек чувствует: «Теперь я уверен, что так и есть, и я не сумасшедший, с моими чувствами все ОК!». Levin говорит о слышании неслышимых голосов (2000). Когда находится некто, кто разделяет твои представления и верит твоим историям и способствует оживлению твоих собственных мыслей и чувств, это может привести к тому, что ты постепенно перестанешь с тревогой прокручивать некие события в голове и вернешься к полноценной жизни.

Если в терапии задействовано большое число участников, метод активного слушания и наблюдения может помочь возникновению новых моделей и новых способов взаимодействия и обращения друг с другом. Способ терапии, обеспечивающий вовлечение участников в диалог и принятие ими позиции активного слушания, являются мощным инструментом.

Проявлять инициативу, активность и принимать решения, – это дело клиента. *Он(а) – эксперт своей жизни, а терапевт – это инструмент, который клиент может использовать или нет, по своему усмотрению.* В конце сессии мы иногда говорим о том, как, по нашему мнению, это можно продолжить; или мы спрашиваем, насколько полезной оказалась уже состоявшаяся беседа или же какие перемены в будущем возможны для человека как следствие того, что мы делали; или что мы должны сделать в следующий раз иначе. Или мы просто задаем вопрос, стоит ли нам продолжать диалог и назначать следующую встречу. Клиент(ка), как правило, знает, когда ему/ей захочется и необходимо будет снова прийти, и кого он(а) мог(ла) бы пригласить, чтобы сделать встречу более полезной.

Мы следуем принципу: то, что работает, не следует фиксировать (или: не следует цепляться за то, что сейчас работает). Иногда терапевты полагают, что нечто может привести к нежелательным последствиям или породить новые проблемы. Они могут сказать о своем опасении, но это всего лишь гипотеза, ибо клиент сам лучше чувствует и знает, что есть благо для него (нее).

Это не всегда проходит легко и гладко. Иногда нам приходится изрядно потрудиться, чтобы быть полезными людям, которые должны или хотят изменить [свою ситуацию]. Мы продолжаем действовать, надеясь, прилагая усилия, играя, изобретая и экспериментируя. Мы включаемся в процесс совместных изысканий/поисков и меняемся сами, чтобы позволить переменам случиться. Временами мы подробно обсуждаем наше видение и стратегии со своими коллегами, деконструируем наши практики и приглашаем коллег на сессии для (вос)создания более жизнеспособных моделей, с целью проведения терапии именно этого, конкретного клиента, поскольку *сам сеттинг может быть мощным инструментом.* Иногда мы нуждаемся в супервизии и, наконец, в большом терпении, чтобы не утратить надежду и непринужденность игры.

В системной терапии мы говорим о *ключевых словах, обозначающих сдвиги и изменения.* Такие ключи отпирают двери, открывая новые пути и направления. Они также служат индикаторами тех ресурсов и дивидендов, которые могут быть получены. Как эти сдвиги происходят в конкретной терапевтической беседе, видно из следующего примера.

*Пример:* мужчина приходит на терапию. Его супружеская жизнь трещит по швам и грозит развалиться. Но он не хочет сдаваться! Жена познакомилась с другим мужчиной, в которого влюбилась, и супружеские взаимоотношения стали все больше и больше превращаться в сугубо функциональную связку. Оба супруга пересмотрели прошлое, независимо и по-разному, с другими людьми. Между ними так и не состоялась беседа – может быть, они просто боялись говорить? Когда они начинали разговор, возникала напряженность, и диалога не получалось.

---

<sup>1</sup> Выготский писал о «зонах ближайшего развития», отмечая, что дети часто играют в игры так, как если бы они уже находились на той стадии развития, которая им еще только предстоит. Мы используем это в терапии.

Он хотел прорваться к ней и к ее сердцу. Использовал много способов, но надежда исчезала всякий раз, когда он начинал приближаться.

Иногда он говорил, что не видит шансов продолжать отношения, но он не хотел и не мог позволить себе уйти. Тем не менее, он приходил на терапию, чтобы поддерживать надежду на продолжение супружества. Ему хотелось видеть в этом кризис, трудный период брака, который будет преодолен. Мы говорили о многих проблемах, он экспериментировал, но казалось, ничего не меняется. Постепенно он занялся возможными деталями развода. Их дорогой дом, который они построили вместе, сам по себе был источником стресса – никто не хотел выезжать из него. Позже он посетил адвоката, и они начали обсуждать нюансы бракоразводного процесса. Тогда терапия окончилась.

Однако несколько месяцев спустя, он позвонил вновь – теперь он хотел прийти вместе со своей женой. (До этого, он полагал, что, пока она не приходит на терапию, надежда еще остается: ведь говорить с ней в присутствии других значило бы показать свою слабость). И вот они пришли. Ее идея заключалась в том, что ее любовь погасла, как свеча, давным-давно, но она хотела оставаться хорошей матерью и женой. Она упорно старалась, но это не помогло. И это больше не будет работать. Она не может толково объяснить почему, но наверняка знает это и хочет прекратить этот брак.

Они говорили о прошлом, о том моменте, когда это (дискомфорт) началось. Он хотел понять, что он делает неправильно и чего не понимает. Он никогда не слышал от нее, что он поступает не так, как нужно. Сам он считал, что у них близкие доверительные отношения, хотя секс давно уже стал проблемой. Он всегда стремился уважать ее и ее желания. Он с пониманием относился к ней, поскольку до этого, в своей семье, она пережила тяжелые времена, и у них были проблемы с ее родителями, аборт, выкидыш, нормальный ребенок, а затем родился умственно неполноценный. Они справились со всем, и только когда она влюбилась в кого-то другого, это развело их. Иногда это случается в браке, но он полагает, что каждый может что-то сделать для сохранения супружества.

Она же чувствовала себя как в золотой клетке с момента рождения последнего ребенка. Он не понял этого, и чем меньше было его понимание во время сессии, тем больше суровых, резких слов она использовала. Он говорил о многих невзгодах и стрессовых факторах, которые они преодолели, об их прекрасном большом доме, профессиональных успехах, о том, что она артистичная личность и имеет успех. Для него было важно чувствовать близость и уют, и, самое важное, – иметь семью. Ее идея близости была иной. Он все еще любил и желал ее. А она хотела быть свободной, но, чтобы уйти, ей нужно было его согласие. У нее не было законного повода для развода, скорее, это он мог вынести на обсуждение в суде истинные причины их разрыва. Поэтому она просила его о свободе, которую он мог бы ей дать. Он не удерживал ее, но он привык работать над проблемами и видел, что у них впервые – непростые времена друг с другом... и, почему бы не поработать над этим? Она сама проводит коммуникативные тренинги и при этом не умеет общаться? Он не понимает этого и не сможет понять. Один из супругов не должен доводить ситуацию до разрыва! Ведь они столько раз не сдавались в прошлом!

Она чувствовала себя совсем не понятой и одинокой. Он не слышит ее и не учитывает ее интересы. Он не принимает ее всерьез, а только милостиво позволяет ей чем-либо заниматься. Он озадачен. Разве он не понимал ее в ее поисках себя, когда, как она не раз говорила, ей требовалось свободное время? Когда она хотела что-то сделать на уик-энд или путешествовать в течение месяцев, он позволял ей это – и он шел на это исключительно ради детей! Но это не значит, что он контролировал ее. Да, у них разные интересы. Она же стояла на своем – она хочет быть свободной, совершенно независимой. В конце сессии он сказал, что один момент оказался для него новостью – он-то думал, что у них были хорошие отношения до последнего года, что это было время духовного единения и близости, пусть и со многими неприятностями. Он вернулся к предыдущему пункту, который она без усталости муссировала: выяснилось, что она старалась выглядеть хорошей женой, и это задело его. Она не была честна, искренна, и теперь умаляет хорошие и трудные времена – а вместе с тем все его чувства и усилия. Это в корне меняет картину. (Он был далек от понимания ее затруднений, она же не могла почувствовать то,

что испытывал он в связи с открывшимся фактом утаивания ею ее подлинных чувств – таково мое видение).

Стали очевидны и другие препятствия. Юристы объяснили ей, что она нуждается в его согласии, чтобы получить возможность уйти. Но постепенно стало очевидно, что она не может уйти, поскольку она не хочет съезжать из их дома, не хочет позволить детям остаться с ним в доме, что могло бы стать для него одним из вариантов. Он должен уйти. Ей не нужны алименты – у нее есть наследство. (Общая практика наших дней такова, что алименты не взыскиваются, если дети уже достаточно взрослые и оба родителя имеют возможность себя обеспечить). Теперь в общей картине обнаруживается несправедливость. Почему должен уступать только он? Именно он должен уйти, как если бы ничего не произошло! Он не хочет уступать! Она уже так долго замужем за ним, слишком долго, поскольку он так хотел иметь семью, и это тоже следует учесть.

На следующей сессии разговор строился вокруг следующих тем: кто и в чем был прав/неправ, кто и что при(в)носил в семью, и кто окажется обманутым в результате того или иного решения. Истории из их прошлой жизни стали преобладающими. Она полагала, что ее богатство было использовано им, а он чувствовал себя брошенным и униженным.

Затем страхи за будущее, заботы о справедливости и будущем образе жизни нашли выход. Она боролась за свое имущество, доставшееся ей в наследство, а он защищал чувство собственного достоинства. Он должен уйти с тем же, с чем и пришел, – не приобретя ничего! И это после 10 лет супружеской жизни! Нет, он не может примириться с этим. Ее идея такова, что все нажитое принадлежит ей. Ей не нужны алименты от него. Очевидно, что их адвокаты информировали их по-разному. Они согласны идти к адвокату вместе. И потом, может быть, вновь вернуться на терапию.

В начале ключевой темой и проблемой был другой мужчина – новая любовь, попытка сохранить супружество, любовь к женщине, ревность. Потом любовь, искренность, близость, ценности семьи выступили на первый план. Это далось нелегко и требовало длительной выносливости, когда в потоке беседы возникали острые камни, завихрения, бурные чувства, образы и взаимодействия. Действующие лица взошли на новые подмостки. Тема справедливости и несправедливости, вопрос «кто прав» стали доминирующими. Кто проявит великодушие и благородство, кто и что потеряет и сможет удержать – на этом, собственно, они и застряли – пока. Раздельное проживание супругов стало очевидным исходом, и следствия этого обсуждались обоими.

### ***Рефлексии по поводу моделирования и нестыковки моделей***

Не поиски истины – ответа на вопрос, кто и в чем прав или заблуждается или кто должен измениться – но нахождение возможного и приемлемого для всех участников способа взаимодействия, взаимопринятия и сосуществования, т.е. реализации тех ценностей, на основе которых и строится психотерапия постмодерна.

Нам приходится моделировать желаемое, наше прошлое и наше будущее, близких нам людей, наше окружение, и мы хотим быть неотъемлемой частью тех моделей, которые конструируются другими, – быть включенными в них, так или иначе, в действительности или хотя бы в нашей фантазии. Иногда наши модели дают нам ощущение счастья. Тогда жить становится легко. Временами моделирование как таковое отличается изменчивостью, «текучестью», поскольку сам процесс моделирования нуждается в постоянных изменениях (при личностном росте, жизненных кризисах, особых «вызовах» и задачах, характерных для определенных фаз жизненного цикла и т.д.). Бывает и так, что другие время от времени изменяют свою привычную и согласованную с нами модель, а мы к этому не готовы, например, при разрыве отношений, внешних изменениях, потрясениях, бедах, катастрофах. Когда возникают проблемы и конфликты, необходимо изменить палитру переживаемых чувств и ощущений, этих ингредиентов наших моделей, – возможно, на первых порах мы сконструировали ошибочный исходный образ.

*Пример:* Глазерсфельд (Glaserfeld) рассуждает о лягушке, которая распознает «муху» по конкретным опознавательным признакам, но потом оказывается, что это всего лишь пробегающая тень. Поэтому, иногда, лягушка прыгает, пытаясь поймать пустоту, и пока число ошибочных попыток не превышает пороговую величину, лягушке нет необходимости пересматривать критерии моделирования мух. Когда же в результате таких ошибок лягушка получает боль или повреждение и при этом не получает надлежащего подкрепления в виде съеденной пищи, вот тогда-то у нее появляется мотивация учиться распознавать муху по-иному.

Момент озадаченности, пересмотра и вопрошания (сомнения) по поводу наших собственных моделей порождает тревогу и замешательство. В то же самое время открываются новые возможности и предпринимаются конкретные шаги в обучении. Один из способов осмысления (концептуализации) необходимости в терапии – предположить, что такое замешательство, а иногда даже пугающие моменты, непосредственно предшествуют принятию решения обратиться за психотерапевтической помощью. Эти контексты могут быть описаны как проблемы<sup>1</sup>, тревоги и надежды, эмоциональные стрессы, острые вопросы, удары судьбы, отчаяние. Вместе с тем, все перечисленное может оказаться ключом, решающим моментом, поворотным пунктом для чего-то нового. Кризис имеет деструктивные аспекты, но вместе с тем может привести к существенной и благоприятной трансформации.

Нетрудно предположить, что в терапию приходят люди, у которых есть идея или только надежда, что что-то может быть иным, или должно быть иным, что-то может произвести различие, которое в свою очередь повлечет за собой другое, желаемое различие. Есть цель – ясная или смутная. Есть некоторая надежда на то, что разговор с кем-то, кто лично не заинтересован в решении проблемы – благодаря его или ее профессиональным возможностям – поможет изменениям случиться.

Согласно нашему предположению, к психотерапевтам приходят люди, у которых что-то не ладится, т.е. происходит сбой в процессе моделирования. Часто они говорят, что их близкие ведут себя не так, как следует, что можно перевести следующим образом: «Моделирование утратило свою эффективность». Или они говорят: «Мне нужно измениться» или «Мне нужно понять», что означает: «Мне нужно обращаться с другими людьми по-другому, потому что они стали вести себя иначе». Утверждение «Моя мать создает мне трудности, постоянно вмешиваясь в жизнь нашей новой семьи» можно перевести так: «Моя или наша модель матери должна быть изменена». Или: «Наши действия создают предпосылки для такого моделирования, которое подталкивает нашу мать к подобным действиям и вмешательству: так мать становится проблемой». Или: «Тот способ, каким мы взаимодействуем, приводит к различным последствиям, и у нас возникает понимание и надежда, что все это может быть по-другому».

*Пример.* Звонит мать – 2 года спустя после смерти первой жены ее мужа. Это был несчастный случай. Тогда мы поговорили, и она успокоилась после нашей встречи, решив, что сделала все правильно. (2 года спустя она рассказала мне, что не взяла детей с собой на похороны, я никогда бы не стала говорить, что так и нужно сделать, но именно так она эта вспомнила). Теперь она захотела прийти с падчерицей, поскольку с поминками матери связано столько тревог и волнений. Она предполагает, что 9-тилетняя девочка не сможет перенести потерю своей матери. Со старшим братом все в порядке, никаких проблем.

На сессию женщина приходит со своим мужем. Мы начинаем говорить о девочке. Постепенно мы замечаем, что говорим о потере матери, которая, кстати, приходится мачехе самой близкой и единственной подругой, очень часто помогавшей супругам в трудные времена. И когда ее приемная дочь теряет свою родную мать, эта утрата вместе с ее собственным горем становятся невыносимыми – с этим нельзя примириться. Как может она объяснить маленькой

---

<sup>1</sup> Примечание переводчика: «проблемы» представляют, главным образом, нарративы, описания сформированных конструкций/моделей, а не отличительные черты и особенности патологической личности; они скорее являются неотъемлемой составляющей дискурсивной практики, нежели проистекают из недостаточного развития некоторых функций или конфликта позиций.

девочке, почему ее мать мертва, почему именно ЕЕ мать? У мужа есть на это ответ – это божья несправедливость, и, теперь, он отверг церковь, поскольку священник не смог ответить на этот вопрос! (Он помедлил мгновение, подвергал ли он сомнению свои собственные доводы в этот момент?) От такого бога он отказывается. Но у жены нет такой модели. И она не может дать ребенку какое-нибудь сносное объяснение, которое помогло бы принять это. Именно поэтому она хочет прийти с ребенком на следующую сессию.

Женщина принялась плакать и говорить о той помощи, которую ее подруга (родная мать девочки) оказывала ей в отношениях с мужем. Она сгладила много проблем и помогла ей понять, как можно поладить с ним.

В конце сессии у женщины возникла идея о том, что мне следует поговорить с девочкой, в ее присутствии или без нее – это зависит от того, как захочет девочка. Она надеется, что девочка найдет свое собственное объяснение (модель), и это поможет ей смириться с потерей. По мнению мужа, не столь уж много нужно изменить. Я только сейчас заметила, что губы у него сжаты, а зрачки глаз очень маленькие. Я ничего не сказала, но решила отследить, может ли это привести к чему-нибудь позже или нет. А свою мысль о том, что в их отношениях может быть напряженность, я попридержала. Это только моя фантазия, и она может быть ошибочной.

После сессии я размышляла о материнстве: со смертью родной матери она стала единственной матерью, а не просто мачехой. Сама она не собиралась заводить детей. Возможно, на нее было возложено больше ответственности, чем она сама возложила бы на себя по своей собственной воле. Именно это и составило то различие, которое создало дискомфорт для нее. Ответственность за детей могла существенно изменить ее замужнюю жизнь. К сожалению, мы больше не говорили о несправедливости (Бога), которая вошла в их жизнь со смертью родной матери, не только по причине ее утраты, но еще и потому, что клиентка сама стала матерью для 2-х подрастающих детей, со всеми вытекающими отсюда последствиями, и, к тому же, потеряла свою лучшую подругу.

Эта женщина заявила однажды, что наши беседы помогают ей. Деконструкция и переформулирование ее истории, чувств, проблем, а также описание поведения девочки и ее надежд, желаний и страданий плюс мои разъяснения и вопросы, и допущение новых мыслей, интерпретаций, и вопросы о других возможных наблюдениях, помимо этого, – все это помогло 2 года тому назад. Именно поэтому она пришла снова. Но поможет ли это на сей раз?

Системные терапевты проговаривают проблему в ее различных конstellациях, различными способами, обсуждая разные вопросы, темы и аспекты, пока не исчезает беспокойство, пока проблематика не перестает доносить. Они начинают исследование, своеобразную экспедицию, в которую приглашают их клиенты, и они предоставляют всем членам семьи высказываться столь долго, сколько это необходимо для достижения более глубокого и продуктивного понимания.

### **Обзор психотерапевтической деконструкции**

1. **Деконструктивная психотерапия – это скорее движение рефлексивной критики, нежели стандартный набор техник.** Она соединяет, разделяет (разграничивает) и устанавливает перспективы политического, нормального, социального и личного, страхов и надежд, прошлого и будущего. **Терапия предоставляет пространство для маневра** в тот переходный период, когда еще не установлен новый баланс. Терапевтический процесс должен обеспечить возможность постигать, но не затормаживать многие тенденции, которые влияют друг на друга и беспокоят клиента(ов). Благодаря использованию психотерапии, активизируются интегративные силы, что может привести к трансформации. Терапевты не верят в стандартный набор методов, а используют множество разных подходов, техник и приемов, чтобы увидеть, какие из них работают. Они анализируют эффект, производимый конкретным методом, и склонны перенаправлять свои усилия, менять методический инструментарий или сцену представления, до тех пор, пока не будет найдено решение.

2. **Деконструктивная психотерапия – это совместные изыскания без выяснения правдивой истории,** «без желания отыскать истину, знание и добро» (Newman, Holzman 1997,

р. 64). Терапевты включаются в различные сферы социальной активности, создают язык и реальность, всматриваясь в то, как сконструирована жизнь их клиентов, что в ней способствует развитию, а что его сдерживает. Благодаря вовлечению в диалог мы участвуем в новых историях и обеспечиваем замечательный лингвистический сдвиг, который может открыть новые возможности, новые, более жизнеспособные способы моделирования, интеракции и модели.

3. **Деконструктивная психотерапия глубоко почтительна.** Это означает, что терапевты относятся с почтительной заинтересованностью к тому, каким образом клиенты говорят о своих душевных страданиях и потрясениях, о переживаниях своих проблем, о собственном жизненном опыте и о тех переделках, конфликтах, в которые они попадают. Многие клиенты приходят с рассказами, насыщенными проблемами и беспокойством. Но вместе с тем они приносят также надежду, в которой уже содержится возможность решения и успокоения. Мера напряженности между первым и вторым служит ориентиром в терапевтическом поиске.

4. **Терапевты открыты и склонны воспринимать некий нарратив или жизненную ситуацию во всей сложности, со всеми противоречиями.** Возникает впечатление, что различные конкурирующие перспективы приносят новые дилеммы. Решение по принципу «или-или» («либо то, либо другое») и ограничивает, и создает эффект смещения пластов, потрясения. Терапевты не нуждаются в [какой-то особой] логике, но они слушают психологично. Они пытаются начать обсуждение альтернатив, соперничающих друг с другом, таким образом, чтобы различные перспективы могли сосуществовать, и обнаруживалось достоинство, ценность каждой из них в контексте чьей-либо биографии, образа мыслей, мировоззрения и деятельности.

5. **Деконструктивная психотерапия может быть исключительно критичной.** Быть критичным означает стремиться понять, как мы приходим к тому, что имеет место сейчас, посредством точного и тщательного вопрошания. Терапевт и клиент могут попытаться осмыслить значение паттернов власти, правил, норм и их влияние на собственное поведение. Они могут локализовать проблему, определить ее место, точки возникновения и роста в определенных социальных практиках или биографиях. Часто бывает полезным спросить об общих организующих и направляющих принципах, на которые сориентированы наши желания, взгляды, ценности, традиции и нормы. Терапевты могут также задаться вопросом о значении уже установившегося статус-кво для сохранения атмосферы, окружающей клиентов.

6. **Препятствия и трудности, сопротивление, замешательство, душевное потрясение** могут указывать на наличие мотивации и ключей к решению. Они наводят на мысль о том, где следует сосредоточить свои усилия, и помогают найти и разблокировать необходимую для этого энергию.

7. **Изменение представляется естественным феноменом.** Не существует априорно эффективных техник, моделей и интервенций. Мы всегда можем отрефлексировать и изменить свою позицию и попытаться занять альтернативную ей, если что-то идет не так, как хотелось бы. **В результате отказа от открытости и поиска, изменчивый, гибкий процесс тормозится и застывает в виде фиксированных фактов.** Но основной чертой текущих ситуаций и перспектив является именно текучесть, постоянная изменчивость, переходный характер. Не следует во всем опираться на предустановленные основания и логику. Не согласующиеся с жизненной ситуацией модели того, «что есть», могут быть преобразованы в более реалистичные, более полезные и более жизнеспособные модели того, «что есть, как оно есть само по себе». И даже сами взаимосвязи между моделью и «реальностью», моделью и языком также могут быть поставлены под вопрос.

8. Индивидуум может быть позиционирован (представлен) в контексте своей истории/биографии или его/ее семьи и в окружении современников – словом, в **определенной системе значений**. «Текст» / семантическое поле семьи может читаться и переписываться в широком, многообразном социокультурном контексте. В процессе деконструкции человек получает возможность критического прочтения; он распутывает наиболее сложные и

нагруженные выражения, обнаруживает внутренние конфликты между способами выражения и данными наблюдений, ставит под сомнение привычные конструкции и, в то же время, задается вопросом, как это все работает в культуре, в конкретной семье, в конкретных взаимоотношениях. Человек, как правило, забывает усомниться в собственных выборах, догадках, предположениях. Вновь и вновь исследуя неопределенности и двусмысленности такого рода, мы привыкаем чаще спрашивать себя, кто мы такие, и что может оказаться возможным для нас.

### **Резюме**

Когда клиент нуждается в психотерапии и приходит на терапевтический сеанс, он(а) сам(а) или лицо, направляющее его/ее, осознает, что что-то может быть или должно быть изменено. Системные терапевты-постмодернисты работают с индивидуумом и/или людьми, имеющими общие, широко распространенные интересы и/или проблемы.

От терапевта требуется понять, принять и уважать клиента и, в то же самое время, осознавать альтернативные точки зрения и способы восприятия, а также их последствия. **Он(а) на какое-то время становится творцом диалога и определяет этапы того пути**, который приведет индивидуума и близких ему людей к возможности по-новому жить, дышать, трудиться, говорить и получать удовольствие, каждому в отдельности и всем вместе, – пути преодоления стрессогенных моделей, порождающих страдание и изучаемых в рамках терапии. Он(а) отличается творческой гибкостью и стремится быть соучастником в создании других перспектив.

Системные терапевты-постмодернисты, сотрудничая со своими клиентами, содействуют **рождению социального « хора »** (Михаил Бахтин), обучают искусству быть голосом, возможно, важным, в той музыкальной партии, которую мы сочиняем и которой наслаждаемся вместе, от всей души и всего сердца, во всю мощь своих легких. Цель терапии подобно маяку направляет терапевтический процесс. Периодически повторяющаяся деконструкция средств и результатов имеет право на существование как на пути к цели терапии, так и везде, где это может оказаться полезным. И психотерапевт – это что-то вроде инструмента в этом процессе.

Системные терапевты подвергают рефлексии **ограничения и ресурсы своей собственной психотерапевтической деятельности**, а также ее влияние на людей и практику в целом. Здесь поощряется критика самой терапии, размышления о терапевтическом процессе и его последствиях и обсуждение их с клиентами и коллегами; данная традиция побуждает каждого использовать преимущественно рефлексивные методы.

В системной терапии были разработаны методы применения деконструкции внутри терапевтической сессии – для осознания наблюдаемого процесса, при круговом (циркулярном) опросе участников сессии, для постановки вопросов о будущем, гипотетических вопросов, вопросов, предполагающих поиск новых направлений, для использования возможностей рефлексивной команды, для принятия рефлексивной позиции, при пытливом исследовании процесса терапии и его влияния, всеми его участниками. Настоящие методы позволяют задействовать различные возможности, включая беседы/рефлексии о том, какие различия могли бы иметь место, если бы в терапии присутствовали специалисты разных типов: зрелые/юные, мужчины/женщины, начинающие/опытные, ростовчане/австрийцы, католики, мусульмане, последователи Фрейда/юнгианцы. Активная супервизия и приглашение время от времени коллег на терапевтическую сессию стали испытанным, полезным инструментом.

Помещая индивидуума, семью, терапевтическую практику в контекст некоторого социокультурного целого, в поле исторического, современного или воображаемого культурного процесса, и используя открывающиеся при этом возможности, мы содействуем развитию и распространению освободительного, гуманистического подхода, как в рамках современной психотерапии, так и в более широкой сфере культуры.



### **И последний аккорд**

Вероятно, эта статья свидетельствует лишь о предпочитаемом мною нарративе<sup>1</sup>, о моем нежелании взрослеть и отказываться играть, в том числе и в моей профессиональной жизни. Я отважилась на теоретические изыскания только потому, что это позволяет мне оставаться любознательной и пытливей без одержимости тем, что для меня любопытно; некоторые говорят, не беря на себя ответственность, я же говорю, не пытаюсь что-либо колонизировать. Надеюсь, мой способ видения предполагает не подавление и превосходство, но лишь приглашение к обсуждению и соучастию. По крайней мере, в этой позиции я чувствую себя наиболее комфортно.

PS. Я выражаю глубокую признательность Эрику Зика (Erik Zika) и Дениэлу Шмидлу (Daniel Schmidl) за поддержку и ценные комментарии.

Герда Мета, июнь 2005

---

<sup>1</sup> Я-нарратив – устойчивый способ самоописания (рассказа или рассуждения о самом себе в свете значимых моментов индивидуальной жизненной истории); согласно Кеннету Джерджену, «мое понимание отношений в контексте значимых для меня событий, развертывающихся во времени» (примечание переводчика).