

МАНИФЕСТ ЧЕТВЕРТОЙ ВОЛНЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Кулемзина Александра Владиславовна, к.психол.н., психотерапевт, супервизор, действительный член ОППЛ, Новосибирск, Россия.

Майдитор Екатерина Вكتورовна, супервизор, психотерапевт, искусствовед, действительный член ОППЛ, Новосибирск, Россия, kn70@inbox.ru

Аннотация. В статье рассматривается динамика культурного и профессионального развития психотерапии как социального явления. Мы представляем анализ эволюции психотерапии, используя волну как метафору. Описываем продолжающийся кризис психотерапии. Дальнейшее развитие психотерапии оправдано в рамках метапсихологии как части метамодернизма.

Ключевые слова: метамодернизм, осцилляция, волна, кризис, психотерапия, профессиональная идентичность, профессиональные навыки, искусство.

Часть I. Где я?

Психотерапия в России мне напоминает очень длинный поезд – паровоз уже в XXII веке, а хвост еще в XI. Из окон первого и последнего вагона открываются очень разные виды, поэтому однозначно сказать кто прав, кто ошибается в восприятии невозможно. Однако здесь важно направление - вперед или назад движется этот состав. Потому что именно направление, то есть цель, определяет конечную точку. Я проведу небольшой анализ того, что, на мой взгляд, происходит в психотерапии сегодня, исходя из аксиомы, что время движется только вперед, что мы живем в мире конечных явлений и это факт объективной, а не субъективной реальности.

Психотерапия всегда отвечала вызовам общества и развивалась вслед за культурными и антропологическими трендами. Ко второй волне психотерапии можно отнести классический психоанализ З. Фрейда и аналитическую психологию К. Юнга. К третьей – все остальное, что активно используется психотерапевтами до сих пор: от гуманистической психологии и гештальт-терапии до КПТ или системной семейной терапии. К первой волне я предлагаю отнести огромный период архаичных форм психотерапии, которые стихийно пронизывали жизнь людей много столетий до научного описания бессознательного в начале позапрошлого века.

Первая, вторая и третья волны отличались друг от друга не только методами, но:

1. Целями и ценностями терапии, общей картиной мира.
2. Типом мышления, который использовали и психотерапевты, и их клиенты.

При всем моем уважении и при том, что я пользовалась инструментами второй и третьей волны всю жизнь, и даже развивала их как могла, сейчас я вижу, как они исчерпали свои возможности и не вполне отвечают вызовам современности. Я бы сказала так: концептуально, многие из них, «просроченные лекарства» и не исцеляют ран, которые наносит новое время. Главную рану нового времени я называю «раной абсурда». Никогда еще человек не был помещен в такой ментальный разрыв реальности и восприятия реальности, или реальности и ее интерпретаций.

Густота событий несовместима с возможностями психики их переработать без вреда для ее целостности. То, что стало обыденностью, не может стать нормой для психики, потому что мозг человека, сформированный несколько миллионов лет назад, достаточно консервативный орган, и он оказывается неспособен переваривать, ассимилировать тот опыт, те впечатления, которые получает в наше новое время в субъективной и объективной реальности; он не адаптируется, он болеет.

Первая волна

В той реальности, где мифология объясняла полноту бытия, первая волна вполне себе терапевтировала запросы человека к психотерапии. «Почему у меня нет мужа?» – «потому что не судьба». Главной задачей было найти правильный ответ, и он исправлял все дело. Запрос выполнен. Чтобы контролировать судьбу нужно было точно ее знать наперед, купив у богов благосклонность. Архаичное сознание требовало архаичной же логики, то есть логики мифологической. Мифологические выводы равнодушны к противоречиям логики и обрабатывают информацию перцептивно-образным способом, объединяя объекты мистическим, а не логическим образом. Метафора и миф – главные средства разрешения противоречий. Неразличение естественного и сверхъестественного, идеального и реального, внутреннего и внешнего, объекта и представления об объекте – вот типичные особенности архаичного мышления. Миф давал энергию (в мифе вообще много энергии) и объединял клиента и терапевта, потому что был общий для всех. Никакое действие или предмет не обладают самостоятельным смыслом в архаичном мышлении. Смысл и ценность им придают только сверхъестественная сила, выделяющая их из окружающего мира.

В архаике все имеет ценность, только как сакральный объект. В результате архаичное мышление сформировало универсальную модель понимания внешнего и внутреннего мира, в которой реальный окружающий мир - это бледный слепок внеземного и внереального. Проще говоря, у всего обыденного есть небесный двойник. Ну или наоборот. Именно эти аксиомы и формировали архаичную психотерапию, в которой по раскиданным камням можно было прочесть послание богов и заручиться их поддержкой. Понимание сакрального смысла – наилучший результат психотерапевтической сессии первой волны.

Главное требование к профессионализму – быть в рамках одного мифа с клиентом, то есть говорить с ним на одном языке. Архаика вполне отвечала клиентским запросам на том этапе развития, где магия и мифология правили сознанием и отношениями, то есть именно в мифологическом нарративе клиент и чувствовал, и мыслил и формулировал свое страдание, а психотерапевт его «исцелял».

Клиент не мыслил себя самостоятельным и зрелым субъектом, который способен нести ответственность за свою жизнь и принятые решения, потому что в архаике вообще не принято нести ответственность за себя. Более того, это признак дерзости и своего рода *mauvais ton*. Судьба, предопределенность и повторяемость – вот что снимало ответственность с человека тогда. Вот куда погружается клиент сейчас, посещая психотерапевта первой волны.

Вторая волна

Вторая волна опирается на причинно-следственное мышление. Не эмоциональные, а осознаваемые процессы переработки впечатлений и информации приобретают главное значение. В психотерапии становится важным не то, как клиент почувствовал свою связь с сакральным, а то, что он понял. Аналитическая переработка и вербализация психического материала становится важнейшим результатом сессии. Через символическую репрезентацию обнаруживается смысл любого события. При этом символ перестает быть универсальным (как в архаике), и становится индивидуальным. Это важнейшее отличие архаичной психотерапии, где боги несут общий смысл для всех, где боги индивидуальны, а люди одинаковы.

Во второй волне клиенты приобретают черты индивидуальности, а понятие сакрального уходит в область религиозного. Религия и психотерапия разделили, наконец, сферы влияния на человека. Инфантильность уходит в сферу религиозного. А в психотерапии причинно-следственные связи становятся важнейшими. Вторая волна отвечает на вопрос: «почему», исследуя причины и следствия психических процессов. Ответ на вопрос «почему» – наилучший результат сессии второй волны, поэтому феномен «осознавания» как результат хорошей сессии – это та заплутавшая во времени ценность, которую до сих пор иногда запрашивают терапевты, как признак высочайшего профессионализма. Логичность, знание законов психической деятельности, умение выстроить логические цепочки и донести их до клиента – вот важнейшие навыки терапевта второй волны. Одинаковый менталитет психолога и клиента, опора на одну и ту же логику – «функционирование бессознательного», «причины невроза», «содержание конфликта» и подобные смыслы, формируют их продуктивную команду и эффективно отвечают всем жалобам клиента, который вырос в том же культурном поле, что и терапевт, и из этого же поля черпает свои запросы.

Третья волна

Третья волна отличается зарождающимся понятийным мышлением. Целесообразность и смысл симптома становятся важнейшими точками терапии. Понятийное мышление, еще более экономичное и еще более абстрактное позволяет осваивать не только структурные, но и системные горизонты. Однако понятия, то есть то, чем оперирует третья волна, требуют конкретности, понимания друг друга, уточнения понимания, уточнения терминологии. Именно в третьей волне терапевту становится важно понять клиента правильно, то есть коммуницировать одинаковым понятийным аппаратом. Удивительно, но только в третьей волне терапевт поворачивается лицом к клиенту, потому что клиент впервые появляется как ценность в отношениях. До этого важен был общий миф (в первой волне) или сигналы бессознательного (во второй волне), но не личность клиента. Ценность отношений, правильно выстроенный контакт, эмпатия – это то, чем гордились терапевты третьей волны, пытаясь в этих навыках обнаружить профессионализм. Воплощением стала эмоционально-фокусированная супружеская терапия Сюзан Джонсон, где терапевт контейнировал одновременно уже не одного клиента, а каждого в супружеской паре и их конфликт. Логично, что именно третья волна одной из своих ценностей считает КПТ, буквально «когниция» становится ценностью терапии. Здесь опять терапевт и клиент синхронизированы друг с другом, как культурными, так и социальными кодами. Казалось, что быть понятым как личность – это и быть терапевтированным. Гешталь-терапевты вообще не выделяли стратегически или клинически фигуру запроса, они пользовались только уровнем оперативных схем – восстанавливали и поддерживали контакт.

Эта статья не ищет правильных ответов, она находит нужные вопросы. Каждый психотерапевт, в меру своих кризисов, может задавать себе вопросы: «Где я сейчас, в каком веке, какая волна меня питает? Почему? Что я делаю с клиентом, с которым не синхронизирован?»

В последнее время по моим наблюдениям, психотерапия выпала из времени, носится по кругу, утыкается в разные времена и никак не может выскочить на прямую, чтобы начать двигаться вперед. Как будто, она внутри матрицы и работает на уровне коррекции матрицы, но не на уровне выхода из нее.

Четвертая волна

Четвертая волна столкнулась с задачей оперировать нечеткими понятиями. В каком-то смысле, запросы становятся объемными, и терапия стремится к объему. Пока она не может осилить этот фазовый переход, потому что пользуется старыми схемами. Абсурд, который становится главным ранящим копьём, не может быть переработан ни силами мифа (первая волна), ни силами осознавания бессознательного (вторая волна), ни силами системных процессов и личной коммуникации (третья волна), ни их комбинацией. Точнее, может, но только отчасти.

То, что происходит в профессии сейчас – это поиск на фоне слома. Несколько феноменов, на мой взгляд, выворачивают восприятие реальности и могут быть названы «ранами нового времени». Может быть, «раной абсурда» и «раной границ». Пятнадцать лет назад Зигмунд Бауман написал: «Мне кажется, что самая важная черта современного периода состоит в ненаправленности перемен». Это факт, что в современном мире непрерывно происходят перемещения, перетекания, растворения смыслов, границ, ценностей, гендеров. Это такая подвижная стадия, в которой формируется новая действительность и новые способы адаптации психики человека к такой действительности. Становится невозможным управлять своей близостью или отдаленностью к источникам неопределенности. Такие источники сами приближаются или ускользают, создавая хаос в социальном и материальном мире, организуя суетливую тревогу или замирание в психике. З. Бауман назвал период, в котором мы живем сейчас, «текучей современностью». Пусть социологи и антропологи анализируют риски этого периода, психотерапевтам же важно чувствовать это время, не игнорировать, но и не ломать его. Полное

бездействие и попытки активной адаптации не станут оптимальными. Три волны психотерапии застыли, каждая в своем шаблоне, не справляясь с теми феноменами, которые я обозначаю вот так.

1. Раны двойных связей, которые приводят к расщеплению психики на диссоциированные части и другие формы травматических расщеплений.

2. Полное вытеснение реальности и замена ее чужими и своими миражами в результате активности в социальных сетях. Появление феноменов «сетевой идентичности», «сетевой депрессии» и т.п.

3. Наложение разных систем друг на друга – системы насилия, профессиональной, семейной и прочих, соединение явного и тайного, лжи и правды. Многомерность отношений и ролей, путаница в местах и ролевых ожиданиях.

4. Информационный шок, перегрузка, интоксикация.

5. Трансгрессии – нарушение тех границ, которые раньше, казалось, разрушить невозможно. Все смешалось, все приводит к хаосу. (И не надо говорить, что хаос – это возможности. Хаос – это стресс.)

6. Перегрузка поверхностными социальными контактами и недостаток глубоких и стабильных отношений.

7. Нерегулярная и резкая смена правил.

8. Множественные резко организованные и резко оборванные контакты.

9. Требования к социальным границам и границам self, которые заключаются в том, чтобы легко выдерживать множественный социальный и информационный хаос, при этом быстро и четко корректировать свою идентичность и роли.

10. «Объективизация» себя и других в том смысле, что идентичность себя и других как объекта, вещи или функции. Отчуждение идентичности от личности и своей жизни от переживания жизни, как своей.

Адаптация к хаосу такой силы и типа, к абсурду такой силы и типа, приводит к многочисленным расщеплениям и диссоциациям, к расстройству идентичности – что и есть подлинный запрос на психотерапию нового времени. Для работы такого типа необходимо, в первую очередь, пересобрать идентичность самого психотерапевта, чтобы подготовить его к четвертой волне – работать в ней и формировать ее одновременно.

Часть II. Кто я?

Диффузная идентичность – вот один из результатов накопленной за последние пятнадцать лет переработанной «текучести». Парадокс заключается в том, что психотерапевт со стабильной профессиональной идентичностью (первой, второй, третьей волны) не «поймает» посланий клиента с диффузной идентичностью, и не сможет «послать» правильных сигналов – они на разных орбитах. То, что у терапевта очевидно, стабильно и свято, у клиента размыто, неопределенно и негодно. Они на разных основаниях и в разных степенях свободы. Слишком мало свободы у стабильного терапевта и слишком много у такого клиента. Они оба ранены свободой, но по-разному.

Продолжая тему профессионального парадокса: Если терапевт также, как клиент, из «текучего поколения», то они оба, каждый в своей диффузии. И вот они, онлайн сессии – встретились в тумане, каждый со своими проекциями и переносами, и понесли дальше, каждый в свой хаос – броуновское движение.

Терапевт, который застрял на полпути, тоже не вариант. У него нет гибкости движения. Он одновременно слишком ригиден в одних вопросах, и слишком неопределен в других, его идентичность обманчива, границы в беспорядке. Лучшее, что он может – это видеть две границы – свою и клиента, может быть отчасти, управлять своей и не трогать чужую. Однако, раны нового времени, раны текущего времени, раны абсурда требуют совсем иного способа обхождения с границами и их конфигурирования. Слишком жесткие и слишком открытые, или комбинация того и другого – не вариант вылечить ту диффузию, которая внутри. Гибкие, легкие, но прочные, сотканые, как будто из эльфийского метрилла, легко регенерирующиеся – вот какие границы могут помогать выживать клиенту в социальном хаосе и быстро корректировать идентичность, которая легко меняется, не причиняя страданий своими переменами. Вот какие границы, на мой взгляд, нужны психотерапевту четвертой волны.

Идея проста – терапевт должен попадать в свое время, соответствовать своему времени, попадать своими инструментами в помощь клиенту, который ранен абсурдом. Тогда, возможно, наши профессиональные навыки конвертируются в здоровье клиента.

Потому что «Тот, кто смотрит в прошлое – смотрит в смерть».

Мои клиенты, которым нравится лечиться четвертой волной ценят вот что:

1. Они создают микромир, персональный на одну сессию нарратив, который сопутствует построению пространственной модели, его в метамодернизме называют «нюансированной демиургией». Имеется в виду, что клиент демиург в ограниченном пространстве и времени, но в неограниченном персональном мифе, который индивидуален, скоротечен и жив, пока в него играют двое – клиент и терапевт. Клиент обуславливает сюжет, концепцию, и ту меру идеальности, сказочности, которая для него оптимальна. Терапевтичным оказывается, во-первых, вращение этого микромира в реальную жизнь клиента, приносящего новый опыт, новые метафоры, новые призмы. Во-вторых, проживание тех чувств, которые обусловлены и распечатаны этим персональным микромифом. В-третьих, интеграция всех слоев психического материала, обеспечение «объемной» психотерапии. В-четвертых, интервенции терапевта, который в рамках этого микромира корректирует его в сторону большей цельности клиента. По сути, клиент выносит свое бессознательное в поле пространственной модели (например, аналитической песочницы), точнее, те слои бессознательного, которые готовы к интеграции, трансформирует его совместно с терапевтом, и размещает обратно в самого себя. Так структурируется идентичность клиента до той степени порядка, которая ему выносима в настоящий момент.

2. Объем в терапии создает некоторая осцилляция – живое колебание между крайностями, в которые неизбежно впадает расщепленный клиент. И, если прежде, клиента «лечили» от этих крайностей, исходя из клинической концепции, что любая крайность – это патология, то теперь клиент и терапевт исследуют, во-первых, содержание и назначение этих крайностей, а, во-вторых, возможности и назначение осцилляции психики между ними. Вот зачем нужен терапевт, который

укоренен в своей идентичности «терапевта четвертой волны», он не ригидный, и не диффузный. А какой? Он «устойчив в своей нестабильности». Он имеет опыт мУки своей диффузии и ее преодоления, у него есть части, которые живо резонируют с «адам» клиента, и есть части, которые знают путь, потому то прошли им.

3. Квалификация терапевта широка и глубока. Его сила не в знании (которое перестало быть силой потому что ушло в профессиональный рефлекс), его сила не в контакте (который а priori выстроен с учетом всех законов построения границ), его сила в возможности увидеть клиента как актора (нет, это не опечатка), а сессию как возможность клиенту проявить свою субъектность. Через опознание себя как субъекта, к клиенту приходит сила удерживать свою идентичность и управлять своими границами в любых «текучих» обстоятельствах.

Так, первая волна с ее мифологическим настроем, вторая волна с ее причинно-следственной строгостью, третья волна с ее безукоризненным контактом и системным анализом – все они становятся основой, толщей для четвертой волны. Невозможно стать терапевтом четвертой волны, если вы не напитаны тремя предыдущими. Для терапевта становится важным инструментом не только причинно-следственное или системное профессиональное мышление, но и полевое, чтобы видеть одновременно целиком себя и клиента, как субъектов, а сессию – и как жанр, и как смысл.

Ниже мы приводим один из вариантов четвертой волны – исследуем психотерапию не столько как научный или социальный, сколько как культурный феномен в рамках нашей культурной эпохи.

Почему я метамодернист?

Все изменения культурного развития человека фиксирует искусство, резюмирует философия, а психотерапия вручную работает с фактами этой объективной реальности. Новейшее время промелькнуло модерном, и вот уже постмодерн исчерпал себя. На смену ему пришел метамодерн. Социологи, философы, искусствоведы полагают, что и метамодерн уже закончился. Как за всем этим уследить психотерапевту, как не утратить фокус профессионального зрения? Наверное, для начала, попробовать «на вкус» метамодерн.

Метамодерн не дает нам готовых идей и концепций. Практической пользы от полученного знания тоже не обещает. Метамодерн предлагает порождать «новое» самостоятельно, используя осциллирующее движение. Дело в том, что, практикуя какую-то определённую интеллектуальную модель человек использует психологическую защиту (рационализацию, интеллектуализацию, фантазирование), и через это человек лимитирует мир, ставит его в рамки. Метамодерн же призван выйти за пределы шаблона.

Зачем нам все эти далекие, казалось бы, от психотерапии культурно-исторические колебания? Культура в широком смысле не что иное, как то, что формирует человека, «возделывает его душу» по Марку Цицерону, и, одновременно, возделывается и создается им самим. Т.е. психотерапия – важная часть культуры.

Смена мировоззренческих парадигм, изменения состояния культуры, фиксируется и резюмируется философами, которые дают им эпохальные названия. Была классика, на смену ей пришел модерн, его естественным образом, сменил постмодерн. С конца 90-х годов состояние культуры и общества, описывается как метамодерн (Т. Vermeulen, P. Akker, L. Turner). Так же и психотерапевтические методы встроены в мировоззренческие парадигмы и меняются вместе с ними. Психоанализ, гештальт, психодрама, когнитивно-поведенческая терапия, терапия субличностей и т.п. Любое изменение в культуре, происходит постепенно. Сначала на периферии общества появляются зачатки, точки роста, а затем, идеология, способ понимания и движения культуры перестают быть маргинальными и становятся чьей-то нормой.

Психоанализ приписывает эти движения в культуре акту сублимации, который как бы «проворачивает» культуру, находясь между нормой и революцией. Это и есть пример «осцилляции».

Осцилляция или колебание, раскачивание – термин, позаимствованный в физике элементарных частиц. Это переходы из состояния одной частицы в состояние другой. Важно, однако, что метамодерн не считает это раскачивание балансированием. Это именно напряженное «между», динамическое «оба-никто».

В этом напряжении рождается субъект, который способен создать новое и нешаблонно преобразовать разнородные идеи. Или «преодолеть» их. Преодолеть не отбрасывая, но сохраняя, как в музее психологических раритетов. В музейных образцах можно обнаружить в скрытой форме ростки метамодерна. Психоанализ – это наука или искусство? З. Фрейд отвечает – *zwischenreich* – «междучарствие». Метамодерн иначе именуют «новый романтизм», «новая искренность», «новая простота», «новая чувственность». Как будто это те же феномены, но какие-то «отмытые», что ли. Пока мы будем называть этот феномен «метамодерн».

Мы предполагаем, что внутреннее динамичное напряжение «между» (противоположными мировоззренческими системами, пошлым и не пошлым, старым и новым, прошлым и будущим, духом и материей) существовало всегда, а сейчас стало видимым многим и получило имя «метамодерн». Намного раньше, оно появилось в философской концепции М. Лифшица (1905-1983). Важное место в его теории занимает понятие «щели», в которой открывается «удивительное время». Он говорит, что в «подобных промежутках между «уже и ещё не» родилась вся мировая классика (в природе и обществе). «Щель» по М. Лифшицу – это «ворота в бесконечность», «симфоническое соединение противоположностей» (цит. по С. Мареев, Е. Мареева, В. Арсланов «Философия XX в.»). Т.е. динамичное напряжение, осцилляция, освежающая плазма новых идей и смыслов было и будет существовать всегда (даже если метамодерн станет общим местом, исчерпав себя), неизменно совершая «коперниканские» перевороты» в культуре, мировоззрении, мироощущении. Отдавая дань уважения теории Лифшица, мы назвали эту главу, перефразировав его программный труд «Почему я не модернист?». Пока мы будем называть этот феномен «метамодерн».

Динамичное напряжение метамодерна («оба-никто») принято описывать метафорой метаксиса. Буквально, термин «метатаксис» (μεταξύ) переводится как «между». Поэтому, описывая мышление человека метамодерна, мы будем использовать термин «мышление метаксиса», а говоря о психологии и психотерапии четвертой волны, которая разворачивается в эпоху метамодерна – «метаксиспсихология», «метаксиспсихотерапия», «метакситерапия».

Мышление метакси можно описать союзом «как если бы». Действительно, фразу «оптимистический взгляд на трагедию, романтический ответ на кризис» часто используют, говоря о метакси. Метамоделисты осведомлены о хаосе и упадке, как и все остальные, но они предпочитают оставаться оптимистами и действовать даже когда и где они считают, что дело проиграно. Т.е. метамоделист предпочитает жить так, как будто позитивные изменения возможны.

Что может психотерапевт, оснащенный мышлением метакси?

- Тестировать объективную реальность.
- Чувствовать множество позиций одновременно.
- Толерантно воспринимать противоположные идеи.
- Нелинейно, нешаблонно рассматривать ряды событий и явлений.
- Накладывать друг на друга два противоположных феномена, с целью согласования их с объективной реальностью.
- Реагировать на любой кризис посредством мышления «как будто» позитивные изменения возможны и сканирования объективной реальности.
- Воспринимать другого целостно, как субъекта, актуализирующего себя в поступках.
- Признавать очевидность границ - своих и другого.
- Быть искренним, аутентичным, не боясь показаться глупым.

Метаксипсихотерапия – это не «метод коррекции» и не набор техник и методик, но скорее совместный (психотерапевт-клиент) перформативный акт (от латинского *performato* – действую), который возвращает субъекта к реальности, через обращение к осмысленному действию и символизации травматического материала. Клиент переписывает и создает свой собственный смысл.

Метакситерапия – это не иерархическая система, где терапевт раскрывает клиенту некое ему неизвестное сакральное знание, а сотворчество, в процессе которого создается произведение современного искусства. Из этого процесса клиент выходит измененным, другим.

Метакситерапия восстанавливает субъектность автора произведения искусства. Метакситерапия необратима. Позиция терапевта метамодерна – максимальная непопулярность (нешаблонность) и не комплиментарность.

Мы говорим о психотерапевтической сессии, как о создании произведения искусства (в т. ч. искусства действия – перформанса, хэппенинга, энвайронмента и т.д.). Следовательно, мы должны знать критерии художественного произведения:

- нестереотипен, уникален;
- соотношение содержания и формы должно быть в гармонии и отражать друг друга в балансе;
- простота, достаточность выразительных средств, нет излишеств, вычурности, а декоративные элементы соответствуют задаче; фон не перегружен.

Всем этим условиям соответствует, например, весь процесс сессии, включающий в себя метод работы с пространственными моделями, 3D - объектами (А.В. Кулемзина).

И здесь в перформативном акте можно уловить «вкус» метамодерна:

- перформансы целостно отображают действительность;
- его участники воспринимают представленное одновременно и всерьез, и отстраненно;
- перформеры выходят за рамки обыденности и ожидаемого, получая сверхновый опыт.
- участники создают уникальный эстетический контекст – подлинник – произведение искусства.

Встреча с подлинным собой в таких сессиях одновременно прекрасна (потому что восстанавливаются глубинные сбившиеся настройки) и опасна (потому что расшатываются защиты, а свободы и самостоятельности слишком много). Когда субъекту не нужны шаблоны, им сложнее манипулировать. Это означает, что метамодеิร์น – способ стать личностью, а метакситерапия, которую может выдержать только четвертая волна и не порваться, – это способ ею быть.

Промежуточные итоги

Психотерапия четвертой волны никому ничего не должна. Она нужна только тем, кому она нужна. У нее нет миссии лечить нацию, и она не медицинская и не образовательная услуга. Я рассматриваю ее как часть совместных владений науки и культуры. В этом смысле она ничего не меняет и не должна менять. У нее нет социальной или трансформационной силы. Она не переубеждает, не призывает, не пробуждает, не обслуживает. Это особый вид искусства – творчество жить, которое существует как феномен, совершенно самостоятельно. Сессия представляет своего рода тестер жизни – густую насыщенную квинтэссенцию отношений и состояний, концентрацией которой управляет сам клиент. Она существует только для того, чтобы продолжалась жизнь. Она ценна сама по-себе, она не функциональна.

Если психотерапия начинает относиться к себе не только как к услуге, и не только как к системе знаний, а еще и как к феномену современной культуры, который ценен как акт встречи этики, эстетики и настоящего момента, если психотерапевт будет относиться к себе не как к тому, кто «должен», то напряжение цели уйдет и появится энергия и вдохновение. Сессия, как артобъект, как результат совместного творчества клиента и терапевта – вот что, на мой взгляд, выведет психотерапию на четвертую волну. Ближе всего к таким сессиям подходит название хэппенинг. Исцеление психики в таком случае происходит только тогда, когда терапевт свободен от идеи «вылечить» клиента, а клиент свободен от идеи «вылечиться». Поскольку психотерапия – не услуга, а двойное лимитрофное пространство – и искусства, и науки, то каждая сессия – это отношения в пространстве культуры и знания. Психотерапия в таком случае – это особый род научного художественного творчества.

В результате, хочется вывести формулу «Незаменимые – есть. Незаменим каждый». И каждый терапевт, и каждый клиент, и каждая сессия. Исчезая, каждый терапевт и каждый клиент, оставляют после себя брешь. Ни клиент, ни терапевт – не функция, а соавторы в творчестве. Именно сотворение терапевтирует, в итоге. Когда клиент ценит сессию, как произведение искусства, тогда он и к своей жизни начинает относиться как к творению. Представьте себе, что терапевт будет иметь такую дополнительную линзу, для анализа каждой сессии, как к возможности сотворить совместное произведение

искусства. Не ваше умение и немощь клиента встречаются в терапевтическом поле, а два мастера организуют творческий союз и именно это и есть, в итоге, терапия четвертой волны.

Деклассификация современной психотерапии, (то, что теперь называют «интеграционный подход», когда границы методов и школ размыты), перестает быть недостатком или ущербностью терапевта, а становится его возможностью предложить клиенту разные «кисти» или способы терапии на его выбор. Четко оформленные научные методы немного рассеиваются и превращаются в микроэлементы куда более сложного и переменчивого психотерапевтического авангарда. Тогда появляется возможность непривычного анализа сессии – не только с точки зрения цели, запроса и оперативной схемы, но с точки зрения искусствоведения. Например, сессия, как событие. Сессия, как послание. Сессия, как конфронтация. Сессия, как медитация.

В самом начале этой статьи я написала, что цели, ценности, средства и тип мышления – это те критерии, по которым я решила различать волны. Четвертая волна с точки зрения этих показателей, предположительно может иметь целью, во-первых, коррекцию идентичности, во-вторых, коррекцию границ идентичности в условиях высокой степени неопределенности «текущего» времени. Ценностью я выделяю жизнь, как творческий акт. Тип профессионального мышления (дополнительный, не отменяющий всех остальных) – полевой. Он предполагает видеть всю возможную полноту затруднений клиента одновременно в разных системах координат:

- 1) Время.
- 2) Система внешних отношений (социальная, трансгенерационная).
- 3) Система психическая, внутренняя (части, расщепления, идентичность).
- 4) Разные типы границ и их конфигурации.
- 5) Механизм, способ формирования и поддержания затруднений.

Полевое мышление предполагает, также, плавное перемещение между всеми этими позициями и крайностями, но не для того, чтобы раскатать симптом, а чтобы сшить (легким, широким стежком) несшиваемое доселе. Удерживая в одном поле восприятия то, что у клиента всегда было разобрано по разным пазлам психики (по разным частям или группам частей), клиент имеет возможность одновременно эмоционально, телесно и интеллектуально интегрировать тот психический материал, который, казалось бы, никак не связан друг с другом, и потому не поддавался интеграции, и продолжал выдавать симптоматику. Вот что я называю объемом в психотерапии.

Продолжая прерванную тему осцилляции, я предложу рассматривать психотерапию как движение между искусством и наукой, между логикой и абсурдом, между игрой и страданием, между фальшью и искренностью, между иронией и пафосом, между временем и вечностью. Застывая в одной точке, она теряет объем и динамику, а значит, теряет себя. Терапевт, который видит в расщеплении не патологию, а способ жизни, терапевт, который не воюет с расщеплением, а бесстрашно в него путешествует, терапевт, который удерживает в фокусе внимания два полюса и движение между ними, который выдерживает перегрузки такой осцилляции - уже годен для работы в толще четвертой волны.

Подводя итоги, выскажу последнюю идею: психотерапия, на мой взгляд, не меняет людей, она меняет человека. Она необходима только тому, кому она необходима в данный момент. В этом смысле, она не универсальный и не стабильный феномен, не часть материальной реальности, не привычный социальный институт. Она сама по себе осцилляция – появляется в жизни человека в момент его потребности, проявляется из тумана и в туман же исчезает, когда сделала свое дело.

FORTH WAVE PSYCHOTHERAPY MANIFEST

Kulemzina A. V., Ph.D. in psychology, psychotherapist, supervisor, full member of the OPPL, Novosibirsk, Russia.

Maydibor E. V., supervisor, psychotherapist, art critic, full member of the OPPL, Novosibirsk, Russia,

Abstract. The paper discuss the dynamics of cultural and professional development of psychotherapy as a social phenomenon. We present the analysis of psychotherapy evolution using the wave as a metaphor. We describe the ongoing crisis of psychotherapy. Further development of psychotherapy is justified within the framework of metapsychology as a part of metamodernism.

Keywords: metamodernism, oscillation, wave, crisis, psychotherapy, professional identity, professional skills, art.