



**Arnold and Amy Mindell**

RIDING THE HORSE  
BACKWARDS

Process Work  
in Theory and Practice

**Arcana**

**Арнольд и Эми Минделл**

**ВСКАЧЬ,  
ЗАДОМ НАПЕРЕД**

Процессуальная работа  
в теории и практике

Перевод с английского Л. Масловой и В. Самойлова  
под редакцией В. Майкова и В. Цапкина

**Москва**  
**Независимая фирма "Класс"**  
**Издательство Трансперсонального института**  
**1999**

УДК 615.681

ББК 53.57

М 51

**Минделл А., Минделл Э.**

**М 51 Вскачь, задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике/Пер. с англ. Л. Масловой и В. Самойлова. — М.: Независимая фирма “Класс”, Издательство Трансперсонального института, 1999. — 224 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 73).**

Арнольд Минделл — создатель одной из самых многообещающих школ терапии на Западе — школы процессуальной работы. Это подробное описание одного из практических семинаров, который он провел вместе со своей женой и соавтором Эми в институте Эсален в Калифорнии, является лучшим из имеющихся руководств по всему набору методов процессуальной работы.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

ISBN 0-86375-121-5  
ISBN 5-88389-036-9

© 1992, Arnold and Amy Mindell  
© 1999, Независимая фирма  
“Класс”, издание, оформление  
© 1999, Издательство  
Трансперсонального института  
© 1999, Л. Маслова, В. Самойлов,  
перевод на русский язык  
© 1999, В.В. Майков, предисловие  
© 1999, В.Э. Королев, обложка

## ДАОС В ОГНЕ

### *Впечатления русского очевидца*

Ваня, Ваня-простота  
Купил лошадь без хвоста.  
Сел задом наперед  
И поехал в огород.

*Русская потешка*

С четой Минделлов меня, можно сказать, свела сама судьба во время первого путешествия по США, когда я и Слава Цапкин — два счастливица, посетившие за пару летних месяцев 1990 года основные институты и центры гуманистической и трансперсональной психологии, — гостили три дня у знаменитого основателя и хозяина Эсалена, писателя, исследователя и бунтаря Майкла Мерфи и его жены Далси. Далси и предложила мне посетить Эсален неделей раньше, чем было запланировано, поскольку мои планы изменились и я должен был ехать в Массачусетс. Вот так я и оказался на семинаре Минделлов.

Я ничего не знал ни об Арни и Эми, ни о процессуальной психологии, но уже много лет бредил легендарным Эсаленом — гнездом новых движений в психотерапии, обновлении жизни и самопознании, давшим в свое время приют Грегори Бейтсону, Фрицу Перлзу, Станиславу Грофу и десяткам других новаторов.

Память сохранила первое впечатление об Арни как о существе, в облике которого проглядывает что-то птичье и упругая грация крупных кошачьих. Я был поражен его изумительным даром игры и перевоплощения. За несколько часов Арни разрушил клетку моих представлений о психотерапии. Он больше всего походил не на терапевта, а на дзэнского учителя, гнома-весельчака, танцующего даоса, простой, открытый и естественный, как ребенок.

Как сейчас помню работу Арни с женщиной, рассказавшей о своих суицидальных мыслях. Он предложил ей выбрать способ самоубийства и, когда она выстрелила в висок из воображаемого пистолета, мгновением позже комическим голоском вторил выстрелу “пиф!”. Затем, подобно герою фильма “Маска”, сам разделился на

актера, зрителя и комментатора, восхищаясь ее смелостью и тем, как замечательно она все сделала, и тут же предложил ей повторить все еще раз. Когда же во время третьего повтора он третий раз визгливо вскрикнул вслед за воображаемым выстрелом — “пиф!!!”, и бывшая самоубийца, и участники, и Арни разразились радостным хохотом. Серьезность отождествления с трагической ролью была исцелена космическим юмором. Минделл создал расширенную сцену сознания, мгновенно разрушившую клетку суицидального жизненного сценария. Конечно, такой опыт невозможно тиражировать, ибо все определяется таинственным даосским “следованием процессу”.

Во второй день семинара я решил во время обеда подсесть к Минделлам и пригласить их в Россию, в которой у них оказались семейные корни. С тех пор они трижды побывали здесь и обрели здесь последователей, учувших в процессуальном подходе прообраз великой психотерапии будущего, включающей в себя Дао повседневной жизни, игру, радость, осознание за пределами концепций. Обучаясь у Минделлов работе со сновидящим телом, я впервые прикоснулся к метапсихотерапии и к отсутствию границ в процессуальном подходе, изумился его диапазону (работа с комой, безумием, новорожденными детьми, в любой ситуации и без всяких ограничений, условностей и сценариев). Впервые догадался о великом единстве терапии, искусства и духовных практик. В конце же того семинара, после того как мы разыграли в группе калифорнийское землетрясение, я увидел Арни как пылающего даоса.

То, что вы узнаете о процессуальной работе и атмосфере Эсалена из этой книги, конечно, лишь тень происшедшего, ведь никакими ухищрениями невозможно архивировать бесконечномерные файлы жизни в полмегабайта текста. Реально происходившее — за пределами языка. Но и по ней мы можем догадаться о революционности минделловских открытий и уникальности его терапевтического дара.

Искусству психотерапии невозможно выучиться по формальной программе. Необходима огромная работа над собой, заменить которую невозможно ничем. У великих учителей обучаются неизвестно чему за пределами слов. Мастерству обучаются у мастеров. Убежден, что даже два дня с Минделлами могут стоять годов обычных психотерапевтических программ. Минделлы рассказывают вечные истории о Дао-потоке, об испытаниях, о судьбоносных снах, о борьбе с чудовищами, но делают это так, что коммуникативная ткань сознания, сотканная из многих языков переживания и взаимоотражений человека в других, наполняется энергией и радостью и пробуждается.

**Владимир Майков**

## В ВАННЕ

Книга *“Вскачь, задом наперед”* написана для тех, кто заинтересован в саморазвитии, а также для тех, кто помогает личностному росту других людей. Она будет полезна тем, кто занимается трансперсональной психологией и групповой, танцевальной и арт-терапией. С помощью обработанной записи семинара по процессуальной работе, реально происходившего в 1980-х годах, когда мы в первый раз начали сотрудничать с Эсаленом, она рассказывает о том, как складываются философия, методы и подходы процессуально ориентированной психологии.

Процессуальная работа, как часто называют процессуально ориентированную психологию, расширяет юнговскую концепцию бессознательного и методы гештальт-практики. В ней сосуществуют и дух шаманизма, и актерская игра. Она соприкасается с практиками целительства, медитации, осознания. Процессуальную работу вполне можно отнести к категории новой трансперсональной психологии, поскольку она пробует соединить духовные практики и западные методы психологии.

В первой главе Арни вспоминает, как происходило развитие процессуальной психологии, начало которой было положено в Цюрихе, в первой половине 70-х, когда Арни расширил некоторые идеи Юнга по той причине, что в свою практику аналитика-юнгианца ему надо было включить движение и работу с телом. В этот период Арни написал *“Сновидящее тело”*, в котором говорил о взаимоотношениях между образами сновидений и телесными переживаниями.

*“Сновидящее тело”* адресовано тем, кто хотел бы найти психотерапевтический подход, заполняющий существующую теоретическую брешь между психикой и телом. И еще до того, как Арни и все мы в Цюрихе поняли, что происходит, процессуальная работа стала известна профессионалам во всем мире. Такое быстрое распространение произошло частично благодаря обучению и тренингам, которые мы проводили в Европе и Соединенных Штатах, но еще и потому, что в мире назрела настоятельная необходимость

объединить разные психологические подходы. По мере того как получали известность *“Сновидящее тело”* и вторая книга Арни, *“Работа со сновидящим телом”*, предметное поле наших поисков разрасталось.

Вскоре к работе со сновидением и телом Арни добавил работу со взаимоотношениями и теорию сигналов, и границы процессуально ориентированной психологии начали расширяться. Работа с телом привела его к йоге и практикам медитации, а это, в свою очередь, подтолкнуло к работе с людьми, пребывающими в глубоко измененных состояниях сознания.

Удивительный опыт, который мы получили с людьми, находящимися на пороге смерти, создал книгу *“Кома, ключ к пробуждению”*, которая добавила новые области к работе с умирающими. В этой книге Арни показал, что люди в коматозном состоянии погружены в сновидящий процесс и с ними возможна коммуникация. Использование этой идеи в работе с очевидно безнадежными психиатрическими пациентами привело к публикации книги *“Тени города”*, которая описывает новые, нехимические пути работы с хроническими психическими нарушениями. *“Работа над собой”* распространила идею сновидящего тела на внутреннюю работу, а *“Год первый”* вводит понятие того, что мы называем работой с каналом мира. Это работа с конфликтами и с созданием сообщества в больших группах.

Процессуально ориентированная работа сама находится в процессе быстрых изменений и роста. Поэтому бывает трудно определить, каким будет следующий уровень ее развития. Недавно мы с Арни были в Киото, где нам пришлось объяснять суть процессуальной работы японцам, изучающим дзэн-буддизм. К нашему удивлению, они уже знали, о чем речь! Они кивали: “Да-да, природа, Дао”. Они вовсе не удивились, когда мы сказали, что будущее процессуальной работы само является частью Дао. Мы полагаем, что, если это правильный путь, он достигнет цели. Если нет, если процессуальная работа не сохранит своей изначальной гибкости, значит, она должна исчезнуть, подобно другим видам психотерапии, в которых имплицитно содержится зерно ригидности.

Поскольку мы разъезжали по всему миру, работая с отдельными людьми и группами, времени для частной практики становилось все меньше. Сперва мы не хотели оставить эти сеансы один-на-один, мы их слишком любим, они — основа всего, что мы делаем. Но потом мы осознали, что этот вид индивидуальной практи-



ки есть только часть нашей профессии, а в ней есть еще и работа с конфликтами в больших группах, работа с семьями.

Когда Арни начал работать с отдельными людьми, с парами, с группами на глазах у большой аудитории, это привело его к неожиданным открытиям, которые позволили ему стать еще более совершенным частным терапевтом. Он был огорчен, глубоко тронут и очарован тем, как люди относятся друг к другу. Из этого опыта появилась новая форма процессуальной работы в группе. В ней использовалась все та же парадигма: следуй за тем, что все замечают, а также за тем, что все предпочитают не замечать.

То, что мы пережили в Африке, окончательно обнажило перед нами контекст нашей работы. Так случилось, что мы застряли в буше с семьей шаманов, мужем и женой. Об этом мы поговорим более подробно в следующих главах, но сейчас я не могу не вспомнить, как, сидя на земляном полу хижины неподалеку от Момбаса, на побережье Индийского океана, мы поняли, что процессуальная работа уходит корнями в древние и вечные традиции, вбирающие в себя индивидуальную и групповую практику, личные проблемы и возрождение культуры. Конечно, мы знали об этом благодаря тому, что изучали антропологию и мифологию, но те удивительные шаманы показали нам это. Они катались по полу в измененном состоянии сознания, в экстатическом трансе, и это было для нас очень привычно. Арни все повторял: “Эми, я словно вернулся домой”. Сказать по правде, я чувствовала себя не так уж дома. Все-таки меня никогда прежде не лечили пением, танцами, молитвами и растиранием моего обнаженного тела мокрой живой курицей. Но это уже другая история.

Неожиданным результатом нашей работы с разными людьми в разных состояниях стало то, что мы начали получать все больше удовольствия. То, что мы делали, не было похоже на работу! Нам захотелось разобраться, что же мы делаем. Является ли процессуально-ориентированная психология собственно психологией? Если да, то оказывается, психология включает все то, что мы никогда не изучали в школе: радость, искусство, творчество. Терапевтический элемент остается, но возникает столько вопросов. Во имя чего мы живем? Какова роль “психологической работы” в процессе изменения культуры? Может быть, психолог — это современный шаман, который работает с духом времени? Как вписывается музыка, танец, целительство, просто радость в психологическую работу, которую мы вели раньше?

Процессуальная работа включает в себя все эти элементы. Арни помогали его многочисленные друзья, даже те, кто был настроен критически, и программа первого процессуально-ориентированного тренинга в начале 80-х в Цюрихе составлялась группой приблизительно в сто человек. За этим скоро последовало создание центров в США, Англии, Австралии, Африке и Азии.

Бурно развивающаяся в непонятном направлении организация вовлекала нас в ситуации, в культуры, в проблемы, с которыми мы никогда прежде не встречались. В ответ на наш рост росли возможности приложения процессуальной парадигмы к ситуациям больших групп, с которыми мы столкнулись в разных уголках мира. Мы работали с людьми, которые не говорили на нашем языке, не разделяли наших убеждений. Мы побывали в Израиле и Кении, Южной Африке и Индии, Японии и Южной Европе.

После первого успеха в деле опробирования этих концептов перед нами встали отрезвляющие вопросы. Мы изучали видеозаписи и видели, что бывали моменты, когда в нашей работе требовалось больше умения, теории, понимания. Первые же исследования нашей работы вскрыли ее трансперсональную цель и значение, в чем она продолжает линию надежд и ожиданий, с которыми, начиная с Перлза, Роджерса, Маслоу и Грофа, разрабатывались методы взаимодействия с большими группами: как работать с ними, не теряя контакта с духовными измерениями.

Такая работа все еще слишком молода, чтобы можно было судить о ней. Возможно, мы никогда не будем объективны, поскольку будущее процессуальной работы по самой ее природе зависит от уровня личностного развития того, кто ее практикует, и изменений, происходящих во всем человечестве. Кто знает? Возможно, наша работа исчезнет так же быстро, как возникла. Как бы там ни было, она еще достаточно молода, чтобы быть волнующей и свободной. Наше развитие ведет нас в другом направлении, чем обоснование и приведение в порядок, и мы больше времени проводим в новой клинике и центре обучения в Портленде и в Яхатсе, штат Орегон, где мы организуем программу по разрешению кросс-культурных конфликтов.

Мы работали во многих местах, с самыми разными людьми, но одной из самых увлекательных и сложных была работа в Эсалене. Когда процессуальная работа стала приобретать известность, члены эсаленовского сообщества начали приходить на наши семинары, и со временем нас пригласили поработать в Биг-Сур. Семи-

нар, который описан в этой книге, и был началом наших взаимоотношений с Эсаленом.

Последующие страницы представляют собой в основном расшифровку видеозаписей публичного семинара, проходившего под названием “Введение в процессуально ориентированную психологию” в институте Эсален, Биг-Сур, штат Калифорния. Вел его Арни, а я ему ассистировала. Некоторые пояснения добавлены из подобного семинара, который мы совместно проводили осенью 1988 года для сотрудников Эсалена, тех, кто живет и работает в Эсалене и неподалеку от него.

Мы с Арни в минимальной степени редактировали материал, желая лишь сохранить инкогнито участников и сделать текст пригодным для чтения. Мы весьма старательно описали движения и невербальные коммуникации, и я добавила простые зарисовки происходящей в соответствующий момент работы там, где мне это казалось необходимым. Мы опустили ненужные повторы и, кроме этого, попытались сохранить дух эксперимента. Мы уверены, что экспериментальный аспект столь же важен для развития психологии и психосоматической медицины, сколь теория процессуально ориентированной психологии, которая уже содержится в более ранних книгах Арни.

Нам хотелось бы заразить читателя волнующим, магическим настроением семинара. Хотелось, чтобы эта книга обнаружила такие тайны личности и теории, о которых больше нигде не прочтешь. Это попытка связать воедино наши все возрастающие познания в философии и результаты интервенции процессуальной работы в области психиатрии, медитации, коматозных состояний, работы со сновидениями и телом, работы со взаимоотношениями, искусства, движения, работы с большими группами и, наконец, попытка объединить все это с трансперсональным образом мыслей.

Идея этой книги зародилась однажды вечером, во время двухдневного семинара, в эсаленовском хот табе (коллективной горячей ванне. — *Прим. ред*). Нас с Арни неожиданно натолкнул на мысль незнакомый участник семинара, который так же, как и мы, сидел в горячей ванне, глядя на Тихий океан. Его лицо было едва различимо в темноте. Пусть его имя будет Рон.

Рон рассказал нам, что какое-то время назад в Цюрихе он присутствовал на лекции Арни, но быстро ушел, потому что почувствовал, что Арни слишком наслаждается собой. Теперь, по про-

шествии нескольких лет, проведя с нами время в Эсалене, Рон ощутил, что пора и ему проявить свое творческое начало, пора и ему начать получать удовольствие от своей психотерапевтической работы.

Рон выразил восхищение артистичностью Арни. Арни стало очень не по себе, ему было трудно принять такое проявление чувств на публике. Кстати, Арни так смущали похвалы, которые он получил на семинаре, что мы в первый раз в жизни разошлись в мнениях, когда создавали эту книгу. Я хотела оставить в конце книги некоторые выражения восхищения, а Арни это расстроило. Он считал, что отзывы и комплименты создадут ему имидж гуру в глазах публики, а я думала, что они были искренними и равноправно входили в атмосферу этого невыдуманного семинара. В возражение я говорила, что его отношение к похвале было частью работы со взаимоотношениями и еще — что мы учим тому, чем мы являемся на самом деле. Если читателям нужен более академический подход, они могут найти его в другом месте (смотри библиографию). Эта же книга — индивидуальное приложение философии и теории процессуальной работы. Мои аргументы сработали.

Рон сказал нам, что вечер, когда мы обучали процессуальной работе, не вписывается ни в одну из разнообразных психотерапевтических категорий. Он видел, что Арни использует танец, рисунок, хореографию для работы с людьми, и он чувствовал, что не наука, а искусство давало участникам семинара такие переживания. Он рассматривал каждый эпизод работы как часть художественного произведения, в котором наиболее запуганная часть человека разворачивается и раскрывает свое глубинное значение и силу. Он спрашивал, как работа может так бесконечно удивлять, и мы задалась вопросом: “Куда идет психология?” Мы все сошлись на том, что представление об исцелении в терапии является важным, но ограниченным и что психология стремится расширить свое поле.

Я сказала Рону, что процессуальная работа волнует меня разнообразием своего подхода к людям, к взаимоотношениям и группам. Рона трогало нечно иное: ее щедрость и открытость. Он удивлялся тому, что Арни и я могли пригласить людей подсаживаться за свой стол во время обеда и задавать любые вопросы. Может быть, возвышенные и религиозные чувства просто исходят от особенных людей?

С точки зрения Рона, процессуальная работа являлась магией. Он думал, что научиться ей невозможно. А самое важное то, что

каждый создавал свой способ работы, свою собственную магию. Магия. Это именно то, чему я пыталась учить своих студентов в Цюрихе, и именно так я называла свои исследования в рамках процессуальной работы. Магия! Сидя в ванне, я размышляла о том, чтобы написать стенограмму семинара и показать, как магия рождается из веры, что в том, что мы считаем случайным, буквально — в неприятностях, в мусоре, который мы отбрасываем в сторону, — содержится зерно жизни. Я надеялась, что смогу показать на бумаге, как превратить обычную реальность в страну чудес.

Мы и не знали, что этот первый двухдневный семинар в 1987 году в Эсалене приведет к созданию там нашей резиденции. Через несколько месяцев мы, как и в первый раз, были приглашены участвовать в выездной программе, проводимой “в целях улучшения качества работы в Эсалене” (см. главу 12). Нам бы хотелось выразить благодарность сотрудникам Эсалена за тот опыт, который мы приобрели, преподавая там, и за создание той атмосферы, из которой родилась эта книга. Мы глубоко в долгу перед нашими эсаленовскими участниками семинара и особенно перед теми, работа с которыми описана здесь, за щедрость и данное нам согласие на опубликование подробностей их работы.

Весьма полезными были комментарии редактора Джулии Даймонд, побуждающие нас к большему творчеству. Кейт Джоб, Дон Менкен и Лэсли Хейцер помогли сделать заключительные штрихи. Ян Лойкен, Джордж Мэкач, Джим Бэггс, Рейни Хаузер, Ниша Женофф, Дайана Озан, Макс Шупбах и Гари Рейс уберегли нас от самых грубых ошибок. Редактура Майкла Томса из “Нью Дименшнс Радио” помогла нам освободиться от излишних диалогов.

Заключительные главы для нас особенные. Мы с Арни переделали главу 13, когда Карл и Перл Минделл открыли нам глаза на то, что они расценили как поразительное сходство между буддизмом и процессуальной работой. Мы очень обязаны им обоим. Робин Вотерфилд, наш редактор из издательства “Пингвин Аркана”, тоже помог оформить эти главы, сделав такое замечание:

“Пусть это будет моей причудой, но психологический язык двадцатого столетия является, в общем духовном контексте, вводящей в заблуждение косметикой, под которой прячется старая, более традиционная религиозная терминология. В двадцатом веке люди слишком часто стыдятся признать тот факт, что испытывают религи-

озные чувства и хотят их выражать. Психология и психологический язык может питать этот страх, в то время как должен бы освобождать людей от него, позволять им выражать свою религиозность возможно более полно или еще полней”.

Этот семинар происходил до того, как я стала играть более активную роль соведущего в семинарах Арни. Но интерес к философской и духовной основе процессуальной работы у меня был с самого начала наших отношений, он и побудил меня записать то, что вы сейчас прочтете, и помочь этому увидеть свет.

**Эми Минделл**  
Орегон, 1990

Часть I.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА





## 1. ВСКАЧЬ, ЗАДОМ НАПЕРЕД

В Эсален мы прибыли в пятницу вечером. Было уже темно, стоял туман, слышалось, как неподалеку таинственно вздыхает океан. Пока мы принимали душ и настраивались на обед, в дверь не переставая стучали люди, выражая желание присоединиться к семинару в последний момент, в обход всяких правил.

Мы пытались предугадать, какие встречи и события ждут нас впереди. Я, как всегда, трусила, но Арни был абсолютно спокоен и чуть было не заснул перед семинаром. По пути в столовую мы увидели большую группу людей, которые записывались на наш семинар. Пока мы ели, к столику подходили люди и приветствовали нас: “Здравствуйте! Вы Арни и Эми? Рады видеть вас!”

После обеда мы направились в “Хаксли”, самый большой в Эсалене зал для конференций. Там должен был проходить наш семинар. Это было просторное помещение, отделанное деревом, с окнами, выходящими на Тихий океан, и обилием подушек для сидения. Арни спокойно уселся перед черной доской. Вошли участники и расселись по кругу. Перед тем как начать, Арни некоторое время молчал. Я отступила за круг и начала снимать происходящее на видеопленку. И, несмотря на напряжение оттого, что я находилась лицом к лицу с новой группой, я ощущала некую атмосферу покоя. Арни оглядел группу и заговорил.

*Арни:* Я вас еще не знаю и хочу познакомиться с каждым. Вместо того чтобы просто по очереди назвать свои имена, есть прекрасный способ определить, кто есть кто: надо обозначить в комнате специальные места. Представим себе, что это поле. [*Арни встает и проходит в центр круга.*] Давайте выясним, что за причины привели вас сюда. Одна из них, конечно, работа над собой.

*Многие из участников закивали головами в знак согласия.*

Место для членов группы, которые приехали работать над собой, будет здесь, в правой части круга.

Следующая причина для приезда — получение новых профессиональных навыков. [*Он переходит в левую часть круга.*] Для людей, которые здесь преследуют профессиональные интересы, местом будет та часть круга, которая по левую руку. Есть ли еще какие-нибудь места или причины для приезда, которые я упустил?

*Один из участников шутливо сообщил, что он приехал отдохнуть на море. Все хором захохотали. Арни продолжил.*

Пойдет. Это важное место будет вон там, позади двух других. Есть еще предложения? Хорошо.

Теперь решите, по какой причине здесь конкретно вы. Это не обязательно должна быть одна-единственная причина. Их может быть несколько. Если вы не против представиться, стоя в одной из этих зон, — я буду рад это приветствовать. Если делать что-нибудь настолько экстравертивное неестественно для вас, не надо. Можно остаться в любом месте круга. Нет такого правила, по которому каждый обязан раскрывать себя. Отсутствие проявлений тоже много говорит мне о вашей позиции.

Отдых на море



Профессиональный тренинг ●

● Личностная работа

### **Групповое поле в начале семинара**

*Участники один за другим поднимаются, переходят к обозначенным местам и представляются — кто смущенно, кто легко, кто с вызовом, кто со страхом. Из них некоторые живут здесь, в Эсалене, другие приехали на профессиональный тренинг, третьи — поиграть и развлечься. Многие приехали, чтобы поработать со своими внутренними проблемами. Когда люди таким образом знакомятся и получают представление о поле групповых интересов — первоначальная скованность начинает спадать. Арни быстро оглядывает комнату с участниками и говорит бодрым и спокойным тоном.*

В течение этих выходных я хотел бы познакомить вас с различными аспектами того подхода, который стремительно развивается как процессуально ориентированная психология. Процессуальная работа имеет много граней, соответственно, может быть много

типов семинаров. Одни семинары посвящаются, к примеру, таким темам, как хронические симптомы или детские сновидения, другие сосредоточены на взаимоотношениях или движении, на внутренней работе, на смерти и умирании или живом Дао. Но в эти выходные мы займемся тем, что представим сразу все части и соберем их воедино.

Процессуальная работа — пирог, каждая доля которого имеет свой собственный вкус.

*Арни рисует на доске диаграмму пирога процессуальной работы и описывает, какие особенности процессуальной работы присущи каждой части.*



**Пирог процессуальной работы**

На нашем семинаре я бы хотел дать вам попробовать на вкус главные дольки этого пирога, а также ломтик того, что я в данный момент считаю сущностью процесса — даосизма. Сегодня вечером я поговорю с вами о теории и дам несколько экспериментальных упражнений [гл. 1, 2 и 3]. Завтра утром я хотел бы поэкспериментировать с внутренней работой и сосредоточиться на проблемах, которые возникают у людей, работающих самостоятельно [гл. 4 и 5]. Опять же завтра утром с помощью Эми я бы хотел показать

процессуально ориентированную работу с движением, которую можно назвать мостом, протянутым прямым к сновидениям и сновидящему процессу.

Завтра после обеда мы займемся телесной работой и сосредоточимся на хронических симптомах, поучимся работать руками, переключать каналы, читать подтекст сновидящего процесса при помощи прикосновений рук [см. главы 6 и 7]. В субботу вечером было бы прекрасно собраться без определенной темы и провести демонстрацию, работая с тем, что носится в воздухе или, вернее, что можно выловить, закинув удочку в море [см. главы 8 и 9].

И, наконец, в воскресенье утром мне хотелось бы показать вам некоторые экономные по времени и достаточно безболезненные для участников способы работы с межличностными отношениями и проблемами группового процесса [гл. 10 и 11]. Таким образом, если позволит динамика нашего группового процесса за те 10 часов, что имеются в нашем распоряжении, вы увидите разнообразные аспекты процессуальной работы.

Существует еще множество сторон процессуальной работы, которые мы здесь не затронем. Например, работа с людьми в коматозном состоянии или людьми пожилого возраста и детьми. Весьма интересен вид процессуальной работы, которым мы можем вместе заняться в другой раз, — работа с людьми в острых состояниях, с измененными состояниями сознания, особенно с людьми в состоянии психоза. Это важная и увлекательная работа. В данный момент мы открываем клинику психосоматики и экстремальных состояний в Центре процессуальной терапии Портленда, штат Орегон.

## **Несколько слов о себе**

Раз вы себя уже представили, может, и мне стоит рассказать о том, кто я, как оказался здесь сегодня и как понимаю ту философию, которая лежит в основе процессуальной работы.

*Арни делает паузу, на мгновение опускает глаза. Потом поднимает их и начинает говорить ровным и спокойным голосом.*

В данный момент я нахожусь в точке какого-то особого покоя. Это удивительно. Это состояние умиротворенности не оставляет меня уже несколько месяцев. Словно я сижу у моря и слушаю его

могучее дыхание. Поверите, сейчас, даже просто рассказывая вам об этом, я начинаю испытывать какую-то особую близость к этому морю. Меня удивляет мой покой, ведь я втянут в массу самых разных дел.

Если время от времени вы будете видеть меня углубленным в себя — это не значит, что вы не можете подойти и заговорить. Подходите — даже если вам кажется, что я медитирую. Распоряжайтесь мной. Я здесь в эти выходные для вас. Удастся поймать меня за обеденным столом — прошу, присоединяйтесь. Для этого я здесь и нахожусь. Меня трудно заставить делать то, чего мне не хочется, поэтому не бойтесь меня побеспокоить.

*Многие в комнате заулыбались, услышав это.*

Знаете, процессуальная работа началась для меня много лет назад, когда я заканчивал курс профессиональной подготовки по юнгианскому анализу, который мне очень нравился. Я узнал к этому времени массу вещей о сновидениях, но я понятия не имел, как можно работать с собой на физическом уровне. У меня болело то здесь, то там, и я совершенно не представлял, что с этим делать. Ну я и разработал метод, который изначально базировался на принципах юнгианской психологии, в соответствии с которыми все, что происходит с нами, — значимо. Так родилась моя первая книга — *“Сновидящее тело”*.

Я никогда не мог полностью принять идею патологии. Изучая юнгианскую психологию, начинаешь понимать, а вернее — обнаруживаешь опытным путем, что события имеют свой смысл. Мысль, что боль в ноге сообщает мне о том, что я нездоров, казалась не совсем правильной.

Я не верил своему внутреннему голосу, говорившему мне: “Арни, если тело неисправно — значит ты болен”. Это голос обыденного мира. Внутри себя я слышал и другой, более заботливый голос: “Может, то, что происходит с тобой, — нечто вроде сновидения!” Я задумался. Я всегда полагал, что сны имеют значение, вот я и подумал: быть может, то, что происходит в теле, тоже имеет какой-то смысл, а не является просто патологией или нарушением. Вот так я и развил процессуально ориентированную психологию. Благодаря этой идее и экспериментам мне удалось сделать мое открытие — представление о сновидящем теле, о чем вы можете прочитать в моей книге *“Работа со сновидящим телом”*.

Но это лишь часть истории. Другая часть истории — это то, что моя психотерапевтическая практика не доставляла мне особого удовольствия. У меня не было денег, надо было работать изо всех сил. Психология была для меня источником жизни. И постольку, поскольку работать приходилось много, из-за моей практики я совсем не отдыхал. Прежде всего, все было слишком серьезно. Слишком мало было в этом творчества и искусства, много болтовни и мало движения. Мне нравилось, что работа моя требует интеллекта, но сидеть в кресле так долго я вытерпеть не мог. Я любил бегать, кататься на велосипеде, на лыжах. Я просто не знал, что делать; может, надо было больше двигаться? Да, и кроме того, моему интересу к глобальным проблемам я тоже не мог найти места в моей частной практике.

Разговаривая о бессознательном, я чувствовал себя крайне неудовлетворенным. Как многим другим, мне хотелось превратить его в живой опыт и более непосредственно работать с ним. Для себя самого и своих учителей я превратился в сущую проблему. Да и сейчас я отнюдь не все выяснил с собой! Одна часть меня весьма консервативна, серьезна, любит исследовать, изучать что-то, ей нелегко с той частью, что желает просто жить. В то время как одна часть благоговейно склоняется перед духовными переживаниями, другая не прочь с ними поиграть. Я думаю, мы все таковы, во всяком случае время от времени.

Открыв для себя концепцию сновидящего тела, я пережил личностный кризис. Однажды я разговорился с одним приятелем из Цюриха, сдававшим в то время экзамены по философии. Шел забавный спор, как вдруг он выдал нечто, что абсолютно оглушило меня и за что я ему сейчас страшно благодарен.

Это может показаться странным — как это можно испытывать личностный кризис по поводу философских проблем, но я хочу этим с вами поделиться. Мой друг открыл мне, что способ моего мышления и моей работы базировался на картезианской системе координат, на физике Ньютона, на идее, что материя и психика суть различны и могут рассматриваться отдельно! Мне потребовалось семнадцать лет, чтобы найти выход из этого кризиса, и лишь месяц назад я обнаружил его корни.

Понимаете, работа с телом вела меня прямоком в этот кризис, поскольку описывать то, что происходило в практике, на языке либо только работы с телом, либо только работы со сновидением, мне более не удавалось. Я думал: “Что же я делаю? Моя работа

касается не только тела или только сновидений”. Я задавался вопросом, не есть ли это форма работы с энергией, но слово “энергия” потеряло для меня свое очарование со времен, когда я был физиком. Я знал, что энергия сама по себе не имеет смысла, а есть лишь неопределенное, а потому слабое описание Дао. Поэтому я стал сомневаться, почему мне необходимо описывать свою работу в таких категориях, как “психика” и “соматика”, “материя” и “дух”.

Принципиальные различия в языках психологии, биохимии, физики и мистицизма приводили меня в предельное замешательство. В конце концов я отбросил эту проблему в целом и создал более нейтральный и практический язык. Категориальный аппарат и юнгианской психологии, и телесной работы оказался непригодным для описания работы с людьми, находящимися в глубоко измененных состояниях сознания. Юнг явно знал об этих проблемах, поскольку в своем последнем труде, *“Mysterium Coniunctionis”*, он предполагает наличие нейтрального языка, который когда-нибудь соединит физику и психологию.

Как ни странно, именно то, что я был когда-то физиком, помогло мне преодолеть кризис картезианского мышления. Один из разделов физики, так называемая “феноменологическая теория необратимых парных процессов”, натолкнула меня на мысль, каким образом можно описать события человеческой жизни вне зависимости от их конкретного содержания. Мне нравился этот раздел физики, он напоминал мне о старинных мистических учениях. Он подходит к событиям феноменологически, процессы протекают, связаны и объединяются в пары, хотя мы не способны объяснить, как и почему.

Это было мне по душе: работать с тем, что происходит, вместо того, чтобы объяснять его причины. Представление о причинах, возможно, есть лишь часть реальности. Может быть, существует дополняющее ее воззрение, что ничто не имеет истоков; все просто существует.

В дальнейшем мои представления о процессе видоизменились, стали более четкими и строгими. Я осознал, что процесс — это изменение в том, что мы наблюдаем: в потоке сигналов и тех сообщений, которые они в себе несут. Как просто! Это определение более дифференцированно, чем “энергия”, и более точно, чем размытая, неясная нью-эйджевская концепция процесса. Оно было более нейтральным, чем язык анализа сновидений или работы с

телом. Новый язык описывает информационную структуру процесса, о чем мы коротко поговорим.

Я понял, что переживаю кризис так, словно я живу в семнадцатом веке. Это меня удивило. Сначала мне казалось, что это мои личные проблемы и только я страдаю болезнью роста, подобно типичному подростку, который перерастает своих учителей и родителей и ищет новые способы мышления. Однако это оказалось куда более сложным. Я влип в историю, как это происходит с большинством из нас, когда берешься решить, в чем причина происходящего — вовне или внутри, в психике или в материи, в патологии нервной системы или в коллективном бессознательном. Я пытался найти истоки, первопричины, локализацию событий вместо того, чтобы работать с реально происходящим процессом.

Когда в 70-х годах я начал размышлять о сновидящем теле, мне и присниться не могло, что это выльется в нечто подобное процессуальной работе. Клянусь, лично я бы никогда не осмелился планировать такое. Эта тема — слишком огромна для меня. Ну и, кроме того, теперь в моей жизни стало уж очень много людей и телефонных звонков!

*Группа засмеялась. То, как Арни рассказывает о себе, создает теплую и уютную атмосферу.*

## **Процессуальная парадигма**

Таким образом, работа со сновидящим телом привела к созданию концепции процесса и каналов. А это, в свою очередь, открыло мне дорогу к работе с взаимоотношениями, медитации, психиатрии, работе с умирающими, глобальным проблемам, разрешению конфликтов. Все эти области суть лишь разнообразные сферы приложения одной и той же парадигмы.

Я полагаю, что если хочешь стать успешным терапевтом, предельно внимательным и гибким в своей работе, то для этого необходимы определенные знания во всех областях психологии. К примеру, занимаясь глобальными проблемами, надо знать психологию взаимоотношений и психологию личности, ведь пока человек не разберется с глубинными личностными проблемами, недостижим мир вовне. Одной работы со внутриличностными проблемами будет тоже недостаточно. Надо понимать, какие процессы протека-



ют в группе. Пусть даже каждый отдельный член группы спокоен и сосредоточен, группе все равно необходимо учиться жить и работать вместе. Группа, не пришедшая к единству, дезорганизует каждого входящего в нее индивида.

Но и этого знания будет недостаточно, если у тебя нет связи с чем-то трансперсональным, некоей верой в то, что иные могут счесть очевидно абсурдным или невозможным. Скоро вы увидите, что я ищу именно абсурдное, бессмысленное в отдельном человеке или группе — то, чего никто не замечает. Я ищу смысл непонятого сообщения, жеста, ошибки, а затем работаю с ним, позволяя ему раскрыться. Я поделюсь с вами техническими деталями — расскажу о том, как появляются такие непонятные сигналы и как с ними работать, но сейчас, в самом начале, важно особо подчеркнуть, что сокровище спрятано именно в тех сообщениях, которые мы не собирались посылать.

Внимательное отношение к абсурдному и невозможному напоминает ситуацию, когда человек верит, что земля круглая, несмотря на то, что все считают ее плоской. Следовать за сообщением, которое возникло невольно, ненамеренно, — идти против коллективного убеждения, которое гласит, что если пойдешь за неведомым, то канешь в бездну за краем мира. Мы все думаем, что, если мы окажемся на краю известного нам мира, мы неизбежно свалимся вниз. Но процессуальная работа показывает, что вселенная круглая. Она показывает, что, если у нас достает храбрости последовать за произвольным сигналом к его краю, мы не упадем, а откроем новые миры.

Наверняка те из вас, кто рискнул сделать шаг в неизвестное, знают, что мир на самом деле круглый, и это очень важное открытие. Жизнь действительно круглая! Даже приближаясь к смерти, вы осознаете, что продолжаете движение. На краю все изменяется и открываются новые миры.

Таким образом, процессуальный подход интересен, поскольку вы должны изменить ваше нормальное состояние сознания или, если выразиться с помощью метафоры, вам нужно сесть на лошадь задом наперед. В одном из племен американских аборигенов существовала смешная, несколько странная шутовская фигура. Ему позволялось быть в племени до тех пор, пока он был “человеком-наоборот”, то есть делал все не так, как все. Его лошадь двигалась вперед, но сидел он на ней наоборот, лицом к хвосту.

Скакать на лошади задом наперед означает говорить жизни: “Да, это невозможно” и в то же время: “До чего интересной может оказаться эта болезнь”. Вы идете вперед спиной. Обычно вы считаете, что смерть ужасна, но если подумать с точки зрения еретика — смерть может вас чему-нибудь научить. Это может даже понравиться! Скажите “нет” боли, а если уже больше ничего не помогает, попытайтесь сказать ей “да”. Когда беда обернется чем-то интересным — вы будете просто прыгать от радости. Это словно божественное откровение или способность быть совсем другим. В процессуальной парадигме всеобъемлющее “да” миру представляется потенциальностью, как бы семенем того, что стремится себя выразить.

У меня сложное отношение к размышлению и пониманию. Раньше мне необходимо было подумать прежде, чем действовать. Теперь я доверяю естественному течению событий и думаю гораздо меньше. Вместо этого я следую моим чувствам. Мой путь в настоящее время — следовать непредсказуемому. Я действую сейчас, а думаю после. Из-за этого я часто опережаю в работе мои мысли и становлюсь несколько односторонним. Есть многие вещи в работе процесса, которые мне непонятны. Кое-что я могу объяснить, но есть еще масса такого, что мне хотелось бы изучить. Дело помощи человеческим процессам — это безграничная область, такая же древняя, как даосизм, и такая же новая, как теории холодинамики вселенной. И с одной стороны, я хотел бы просить вашей помощи, а с другой — передать вам ощущение высшей степени ответственности за развитие психологии, которая лежит на нас всех.

## **Процессуальная работа и другие психологические практики**

Существуют моменты, когда процессуальная работа кажется очень сходной с другими видами терапии или медитативных процедур. Вы увидите ролевую игру и подумаете: “О, это гештальт”. Когда идет работа с мифами и сказками, это напоминает юнгианство. Стремление уделить внимание процессу осознания похоже на випассана-медитацию, а доверие к текущему моменту — на даосизм. Кто-то увидит в процессуальной работе общее с хайками, массажем, биоэнергетикой или другими формами телесной работы.

Оглядываясь назад, можно сказать, что я разработал процессуально ориентированную психологию в монастыре. Мне было необходимо очень серьезно заняться внутренней работой, и Швейцария стала моим укрытием от мира. Лишь приехав в Эсален, я увидел, как работают другие, большей частью благодаря имеющейся здесь обширной коллекции видеозаписей.

Поскольку я прошел профессиональную подготовку по юнгианской психологии, мне казалось, что процессуальная работа является современным продолжением юнгианской традиции. Недавно некоторые из эсаленовских преподавателей гештальттерапии показали мне, что процессуальная работа является новой ступенью в развитии гештальтистской практики. В процессуальной работе фасилитатор не только отражает происходящее, но и проявляет себя как конкретная живая личность. Теория процессуальной работы гласит, что в индивидуальном процессе не существует внешней или внутренней стороны, существует лишь осознание того, как он изменяется и течет. Таким образом, окружающее, как и то, что происходит “внутри” вас, есть часть вашего процесса. Совершенно очевидно, что “ты” и “я” — два отдельных существа, но из индивидуального опыта, психологии межличностных отношений и современной физики мы знаем также и то, что между “тобой” и “мной” не существует четко определенных границ. Мы не можем точно сказать, где кончается “ты” и начинается “я”.

Открытие того, что происходящее с тобой есть часть меня, означает для фасилитатора, что ему необходимо быть целостным, находиться в одно и то же время как внутри, так и снаружи процесса клиента. Бывают моменты, когда становится невозможным понять, чей же этот процесс. Таким образом, движение, прикосновения, взаимодействие, взаимоотношения так же важны, как чувства и сновидения. Кроме того, мы в равной степени уделяем внимание и осознанию и поведению. Позже, в ходе семинара, мы вернемся к этому. Основная идея процессуальной работы — создать такую терапию, такие процедуры, которые базируются на всей сложности целостной ситуации, в которую мы вовлечены. Из этого следует, что в какие-то моменты процессуальная работа должна напоминать известные формы медитативной или психотерапевтической практики. Парадоксально, но, вероятно, именно безымянность процедур и широкая адаптивность процессуальной работы и есть ее самая специфическая черта. Ее научное ядро составляют теории осознания и информации, но при этом, несмотря на то что

результаты ее совершенно практические и земные, она может содержать в себе значительные элементы мистики, в зависимости от того, кто является ее конкретным практиком.

Собственно говоря, в процессуально ориентированной психологии есть только одна техника — осознание, использует же она все, чего в данный момент требует процесс: буддизм, юнгианскую психологию, НЛП (нейролингвистическое программирование), гештальттерапию, рольфинг, хайкоми и многое другое, о чем мы и помыслить не можем. В различные периоды времени у каждого из нас есть особая приверженность к тем или иным психологическим методам, свой индивидуальный стиль. Словом, процессуальная работа является в значительно большей степени специфическим отношением к людям и природе, чем набором технических приемов.

Процессуальная работа нравится мне за содержащееся в ней страдание, за уважение и пристальное внимание к тому, что в данный момент происходит в живом бессознательном, за ее связь со своим древним предком — даосизмом. Дао, или Путь, как говорили древние, безымянно и обладает тысячей имен. Прекрасное определение Дао, не так ли? Какая разница, как его называть?

Кто способен следовать Дао, или природе? Это очень трудно. Замечать, видеть то, что нравится и следовать этому — просто, но следовать природе означает замечать, запоминать то, что не нравится, и следовать этому. Вот какой тонкий подход! Я не прочь обращать внимание на то, что мне нравится, но насколько сложнее отслеживать вещи абсурдные или случайные, а именно в них и содержится самое важное.

Как только я начинаю осознавать то, что обычно не замечаю, передо мной встает вторая проблема, о которой даосизм почти ничего не говорит: как раскрыть, как обработать события, чтобы они обнажили свою сущность. Течение событий, природа, Путь, становятся осмысленными, только если мы вступаем с ними в отношения, усиливаем и разворачиваем их содержание. В противном случае они остаются неразгаданной тайной.

Процессуальная работа имеет широкое поле приложения. Она годится для маленьких детей и стариков. Употребима с клиентами в разных состояниях — спящем и бодрствующем, применима индивидуально и в группе. Поработав изрядно с коматозными состояниями, мы с Эми частенько перешучивались: “Пока человек дышит, он наверняка не прочь поработать над собой, а то и потанцевать”. У меня есть цель, которую мне, возможно, никогда не достиг-

нуть, — уметь работать с любым человеком и любой группой в любом состоянии. Этого я пока не могу, но цель стоит того, чтобы к ней стремиться.

Процессуальная работа нуждается в разного рода терапевтах, поскольку человеческие ситуации разнообразны. Нужны уже практикующие в разнообразных областях терапевты, которые заинтересованы в том, чтобы дополнить аптечку своих возможностей средствами процессуальной терапии. Все психологические школы и связанные с ними дисциплины — гештальттерапия, бихевиоризм, рольфинг, трансперсональная психология, духовное целительство, шаманизм и другие, нуждаются в развитии своего направления, приготовлении своей части пирога.

Для каждой из них очень важно как можно лучше делать свое дело, но в то же время существует все возрастающая необходимость в их объединении, слиянии воедино терапии, духовной практики, экологии и искусства. Школы разъединены не только потому, что каждая стремится развить свой подход, но и потому, что у них пока нет единой парадигмы, с которой были бы согласны все. Кто-то верит, что все начинается в детстве, кто-то уверен, что еще до рождения, кто-то думает только о здесь и теперь. Шаманы работают как медиумы, западные психологи — так, как их научили, восточные школы призывают забыть свое “я”.

При этом большинство из нас не делает того, о чем говорит. Некоторые терапевты утверждают, что никто ничего не должен, а затем навязывают клиентам определенные действия, вместо того чтобы предложить их как возможность. Некоторые, говоря, что следуют за клиентом, дают поведенческие предписания. Некоторые, ратуя за рациональность, иррационально возводят рассудок в ранг божества.

Из этого следует, что все мы делаем свое, единственная общая черта — то, что каждый из нас старается следовать своей индивидуальности, своему собственному процессу. А для этого любой подход, который занимается исследованием человеческих процессов, и в том числе и процессуальная работа, неизбежно стремится объединить терапию и искусство, шаманизм и духовную практику.

Мое духовное кредо состоит в том, что реальность потенциально содержит в себе божественное начало. В нашей общей перцептивной системе в свернутом виде находится все сущее. Психологические верования, теории, парадигмы — все это некие привычки чувств, специфические состояния сознания, которые складывают-

ся, когда мы сталкиваемся с какими-то условиями и проблемами. Я часто наблюдал, что в случае, когда обычные приемы отказывают, когда жизнь становится слишком сложной, чтобы ее воспринимать рационально, в нас возникает что-то сходное с парадигмой процессуальной работы. Обстоятельства человеческой жизни часто слишком причудливы, чтобы их осмыслить.

Современная глобальная ситуация, наши экологические проблемы и проблемы отношений сейчас находятся именно в таком обескураживающем и непонятном состоянии. С точки зрения процессуального подхода, частью процесса может быть детерминистский взгляд на вещи. Вот пример: вы съели что-то плохое и заболели. Причинность важна. Это способ, который обычно использует ваш мозг в самом начале процесса. Детерминистский подход борется с тем, что в действительности происходит. Он не дает этому быть. Но когда вы уже приперты к стене и ваш детерминизм проиграл, у вас всегда остается последняя возможность: отдалиться тому, что вас так мучает.

*Стив:* Мне нравится то, что вы говорите. Мне кажется, это очень важно. Но боюсь, что никогда не смогу следовать этому.

*Арни:* Понимаю. Может, вам не стоит и пытаться. Сказать по правде, я и сам не всегда выполняю то, что проповедую. Просто не могу. Мне не хочется следовать абсолютно всему. Соппротивление процессу — тоже процесс. Бессознательное и отсутствие осознания — тоже часть вашего естества. Даже при всем желании вы не можете “не следовать”. У вас есть только выбор: осознавать или не осознавать то, что происходит. Мы все следуем своему процессу, даже если не следуем ему.

## **Восприятие и осознание**

Наша задача состоит в том, чтобы научиться понимать, как мы воспринимаем мир. Когда мы помогаем нашим впечатлениям разворачиваться, создавая текучий, изменчивый процесс там, где царствовала статика — возникают неожиданные, обогащающие нас открытия. Обратите внимание на то, с чем люди идентифицируют себя. И отнеситесь к этому с должным уважением. Но, кроме того, старайтесь заметить, насколько они готовы изменить свою идентичность, когда они обнаруживают в себе нечто новое. Я все-

гда жду момента, когда смогу распутать или развернуть какой-нибудь из клубков возможного и невозможного.

В книгах *“Работа со сновидящим телом”* и *“Путь реки”* я описал множество различных теорий. Но, не забывая о профессиональных формулах, процессуальный терапевт должен развивать в себе чутье на ту часть естества, которой пренебрегают и которая нуждается в большем уважении. Это все равно что ехать на лошади задом наперед.

### ***Примеры***

Рассмотрим, такой пример: у человека есть хронический симптом — он мерзнет. Значит, ему нужно не только тепло, но и холод, ибо устойчивость этого симптома показывает, что в нем содержится сообщение, которое требует раскрытия.

Как нам развернуть содержание, которое скрывается за ознобом? Давайте посмотрим, как он его воспринимает. Отметим особо, кто огорчается по поводу того, что он мерзнет. Отнесемся с пониманием к тому, что для него означает в данный момент быть больным. Затем займемся вскармливанием невозможного.

В то время как он рассказывает, что ему холодно, я замечаю, что он слегка дрожит. Я выражаю сочувствие в том, что он считает себя больным, а затем помогаю ему дрожать сильнее. Когда я усиливаю его тремор, он неожиданно начинает сильно трястись и практически впадает в экстатическое состояние. Он трясется, а затем, найдя во мне поддержку, бьет руками, как на барабане, и начинает танцевать. Его озноб превращается в выражение его мужественности, чего он не мог и вообразить.

Или, к примеру, женщина хочет узнать, в чем смысл жизни. Сев работать со мной, она бросила на пол свою сумочку. Но в жесте, которым она бросила свою сумочку, было что-то необычное. Я предположил, что в нем содержится телесный ответ на ее вопрос о смысле жизни. Это был не простой жест. Когда ее попросили повторить это действие осознанно, ее жест сначала превратился в щелчок пальцами, а затем стал танцем жизни, в котором событиям давалась возможность происходить свободно, отбрасывалось все и оставалась только радость от своего существования. Когда танец ответил на ее вопрос о смысле жизни, она пришла в полный восторг.

Что дало ей ощущение восторга и счастья? Я думаю, переживание своей целостности. Быть целостной, иметь доступ ко всем своим составляющим, известным и неизвестным, есть настоящее осознание. Такое осознание и доступность — переживание, которое порождает экстаз. Чего еще желать? Это удивительно — жить полной жизнью, жить всем своим существом, пусть всего лишь одно мгновение.

А сейчас пора за работу. С теорией на время покончено. Давайте спустимся с небес к практике и непосредственному опыту.



## 2. СНОВИДЕНИЯ И ТЕЛЕСНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Следующую часть вечера Арни посвящает экспериментальным упражнениям, иллюстрируя с их помощью теорию процессуально ориентированной психологии.

*Арни:* Я думаю, никому не идет на пользу быть в роли студента или пассивного слушателя более пятнадцати минут подряд. Поэтому я хочу дать вам возможность самим поэкспериментировать с изложенными идеями. Вместо того чтобы рассуждать о границах между материей и духом, давайте лучше поработаем с физическими состояниями или симптомами, которые в последнее время привлекли ваше внимание. Есть ли среди присутствующих здесь кто-нибудь, кто ощущает боль, имеет хронический симптом или какую-нибудь телесную проблему?

*Тишина. Никто не поднял руки. По группе прокатился смех.*

Какой содержательный смех! Действительно, кому охота ковыряться в своих проблемах? вспомните, однако, иметь телесные проблемы — все равно что видеть сны. Сновидения — явление совершенно нормальное, и так же обстоит дело с симптомами, которые производит ваше тело. С точки зрения процессуальной психологии очень важно, что ваше тело создает симптомы. Это означает, что вы живы и вам снятся сны.

Конечно, болеть ужасно неприятно. Все знают, в таком положении чувствуешь себя жертвой. Но это не обязательно говорит о том, что вы плохие, ненормальные или что вы согрешили перед Господом. В первую очередь это означает, что в вас разворачивается мощный сновидящий процесс. Фактически чем сильнее симптом, тем сильнее процесс индивидуации в данный конкретный момент, а потому — *да здравствуют наши болезни!*

А теперь попытайтесь почувствовать или припомнить какую-нибудь из ваших телесных проблем, которая у вас есть сейчас или была

в прошлом. Максимально сосредоточьтесь на тех ощущениях, которые связаны с вашим симптомом. Постарайтесь осознать нюансы этих ощущений.

*Арни делает паузу, чтобы дать участникам время прочувствовать их симптомы. Вскоре молчание нарушает Ларри, один из членов группы. Он спрашивает Арни: “Вы можете представить, что есть некто, кто чувствует, что он чего-то в теле не чувствует?”*

*Арни [поворачивается к нему]: Это происходит с вами прямо сейчас?*

*Ларри: Нет, я просто подумал, можно ли чувствовать, что ты чего-то не чувствуешь.*

*Арни: Не чувствовать чего-то обычно означает чувствовать очень много “чего-то”, чего ты не хочешь чувствовать. Это очень важно. Если человек говорит, что он чего-то не ощущает, я отвечаю: “Хорошо, вот и продолжайте не чувствовать то, что чувствуете”. Другими словами, я спрашиваю, что же такое вы не пускаете в свое сознание?*

Безусловно, возможно также и то, что симптом воспринимается в каком-то ином канале, а не в канале “ощущения”, но “не чувствую” обычно все же является чувством. Вам надо прочувствовать одну из ваших телесных проблем, которые вы чувствуете или не чувствуете, и усилить ее, стараясь добиться большей ясности и отчетливости.

*Ларри [обращаясь к Арни, возбужденно]: Спасибо! Я понял. Я испытывал всего лишь старую боль в колене, к которой давно привык.*

*Арни: Отлично. [Поворачивается к остальным.] Начнем. Почувствуем колено или любой другой симптом. Я хочу, чтобы вы почувствовали его как можно сильнее. Важно само по себе ощущение. Почувствуйте и усильте это ощущение. Почувствуйте напряжение, температуру, местонахождение боли в теле. Расширьте границы этого ощущения там, где оно у вас есть, и поэкспериментируйте, стараясь испытать это ощущение всем вашим телом.*

*В комнате наступает тишина, многие закрывают глаза и работают со своими симптомами. Арни продолжает говорить медленно и спокойно.*

Попробуйте почувствовать это еще сильнее. Когда у вас получится, попытайтесь создать зримый образ того, что вы ощущаете. Не какую-то общую картинку, а образ, который станет отражением именно того ощущения, которое вы сейчас испытываете в вашем теле. Не жалейте времени. Нарисуйте мысленно картинку этого ощущения, а потом, если выйдет, дайте ей развиться, ожить, будто вы смотрите кино. Пусть картина движется по своей воле. Не любуйтесь застывшим изображением, позвольте ему развернуться.

*Арни делает паузу, чтобы у людей было время получить ощущение, усилить его и увидеть то, что они чувствуют.*

А теперь задайте себе следующие вопросы: не приходилось ли вам в последние дни, месяцы или годы видеть во сне нечто, напоминающее ту картинку, которую вы видите сейчас? Возникал ли прежде этот образ или другой, связанный с ним какими-то ассоциациями? Может быть, вы видели во сне фигуры, которые действовали так же, как те, что присутствуют в созданной вами сейчас картине?

Ну что, получилось? Вы посмотрели кино? А получилось связать это со сном или похожим на сон переживанием из повседневной жизни?

*Многие кивнули головами и сказали “да”.*

*Генри: Я сосредоточился на своей экземе. Она ощущалась, как жуткая зудящая рана. Я усилил это чувство, и появилась картинка, изумившая меня. Я увидел птицу, которая сперва продиралась сквозь мою плоть, а потом улетела в небо. Я дал изображению развиться, как вы велели, и когда я увидел ее летающей в небе, я вспомнил сон, в котором я подружился с птицей.*

*Арни: Это и есть то, что я называю сновидящим телом. Я хотел, чтобы вы сами пережили это прежде, чем затевать разговор. Кому-то из вас, возможно, оказалось трудно сосредоточиться на чувствах или создать картинку. В дальнейшем я помогу вам с этим.*

“Сновидящее тело” — наименование некой формы опыта, которая выражает себя посредством ощущений в нашем теле и образов в наших сновидениях. Сновидящее тело сначала рождается как ощущение, которое в конечном итоге оказывается сообщением, передающимся через наше тело, сновидения и многие другие каналы. Наше бессознательное использует различные сенсорные кана-

лы, но сообщение в каждом из них одно и то же. Зрительные ли это образы или телесные ощущения, сообщение одинаковое. Эта инвариантность, или, как говорят ученые, симметрия, и есть то, что я называю “сновидящим телом”.

## Каналы

Теперь вы понимаете, насколько трудно ответить, к чему по своей природе относится сновидящее тело — к миру сновидений или миру физическому. Поэтому давайте использовать нейтральный язык, язык теории информации, позволяющий не дифференцировать сновидение и тело. Когда я говорю о визуальном опыте или чувствовании, то есть проприоцептивном опыте, я употребляю нейтральный язык, язык сигналов, информационный, не использующий термины “психическое” или “телесное”.

А сейчас я попрошу вас совершить движение, соответствующее телесному переживанию, которое возникло, когда вы работали с вашим физическим симптомом. В процессуальной работе мы называем переживание движения кинестетикой. Сделайте следующий шаг и совершите движение, которое выразит ощущения и образы, появившиеся во время работы с симптомом.

*Люди в комнате начинают двигаться, делать осторожные жесты. Они встают, покачиваются, подпрыгивают. Арни внимательно наблюдает за всеми этими движениями и приговаривает: “А вот сейчас, вы заметили движение, которое только что сделали? Двигайтесь за ним, позвольте ему развернуться и завершиться. Попробуйте это сделать”. По мере того как все эти поклоны, прыжки, раскачивания и дыхательные движения развиваются, они приобретают все больше смысла.*

Возможно, вам уже раньше приходилось замечать это движение? Может быть, оно уже когда-то заявляло о себе? Может быть, непроизвольно вы часто делали его, а это означает, что такое движение требовало интеграции, как бывает со снами или телесными проблемами? Может оказаться, что это движение не только указывает на глубинные переживания, которые вы стараетесь вскрыть, но также собирает воедино сколько-то разных сновидений. Многие ваши движения, особенно незавершенные, являются клочками и осколками этих сновидений.

*Генри:* Я стал дальше заниматься своей птицей, только на этот раз с помощью движения, и она превратилась в жест, напоминающий объятие. Это было объятие с Богом. Нет, это просто невероятно!

*Арни:* Я взволнован. [*Минуту молчит.*] А теперь мы можем поработать наоборот. Мы можем начать со сновидений. Возьмем, к примеру, мой недавний сон, в котором я видел плотника, который рубил что-то возле дома. Я сейчас строю дом в горах, поэтому я видел такой сон. Какое телесное ощущение подойдет для этого образа?

*Стив:* Ощущение пульсации.

*Арни:* Да. У меня бывало сильное сердцебиение, когда казалось, что сердце никогда не успокоится. А какое незавершенное действие может сопутствовать этому сну и этому чувству?

*Один участник показывает ритмично повторяющееся ударяющее движение рукой. Арни смотрит на него и кивает: “Да, похожие на это спазмы”. Он сжимает кулак и начинает жестикулировать правой рукой, словно рубит дрова. На середине движения он останавливается и кладет руку на колено, оставляя движение незавершенным.*

Теперь походка. Как это действие проявится в моей походке? [*Он поднимается и идет по кругу, слегка тяжелее ступая пяткой левой ноги.*] Сновидение присутствует почти неуловимо. Удалось ли вам заметить, что я слегка притоптываю левой ногой? [*Он возвращается к своему месту и садится.*]

Эти самопроизвольные сигналы, проходящие по всем каналам, сообщают об одном и том же. А если взять сферу взаимоотношений? Придумайте, как это размахивание топором может проявить себя, когда я с кем-нибудь говорю? Скажем, между мной и Эми возникает какая-то проблема в отношениях. Я обращаюсь к ней: “Эми, знаешь, я считаю, что ты просто потрясающая и...” [*Говоря это, он одновременно постукивает пальцем по колену.*] Что я делаю?

*Люди указывают на его палец.*

Правильно. Чего мне хочется, так это [*он бьет себя по ноге*] рубануть сплеча: “ТЫ ВОСХИТИТЕЛЬНА!”

*Все смеются.*

**Образ плотника из сновидения,  
проявляющийся в движении**



Итак, вы видите, что есть разные каналы, несущие одну и ту же информацию. Лесоруб пытается высунуться наружу.

### ***Исцеление***

Я должен сказать, что “исцеление” и “здоровье” — понятия очень картезианские. Предположим, вы работаете со мной и с моим сердцебиением, и я начинаю биться на земле, чтобы выразить свои чувства. Что тогда произойдет? Если вы поможете мне завершить этот процесс, я могу прийти к пониманию, что хочу построить не новый дом, а новый мир. Если я приму эту информацию и в самом деле этим займусь, ритм моего сердца изменится. Тот, кто занимается моим лечением, заметит изменение и скажет, что я “выздоровел”. С его точки зрения, я изменился к лучшему. “Выздоровление” — один из способов обозначить перемену, но это заключение, которое дает картезианец. А что же со мной произошло на самом деле? Почему успокоилось сердцебиение?

*Марта:* Вы дали ему выйти наружу.

*Арни:* Я выпустил его. Я интегрировал часть себя. Хорошо, это аналитический подход. Кто смотрит на это иначе?

*Дон:* Вы переработали информацию.

*Арни:* Да, я переработал информацию. Я принял сообщение, и оно изменилось. Отправитель, в данном случае — сердце, больше не посылает мне прежнего сообщения. Я иначе действую, а это заставляет меня иначе чувствовать. Возникают иные представления о жизни — и связанные с прошлым движения стираются.

Изменения в ощущениях связываются с улучшением или выздоровлением. Если сообщение было принято, ваши чувства меняются и, по неизвестным для нас причинам, изменяются и химические процессы в вашем теле. Чувства — это главное, это прямое отражение состояния вашего тела; они изменчивы, процессуальны, они играют центральную роль в нашей работе.

Как бы там ни было, исцеление в медицинском смысле имело место. В терминах аналитических это исцеление произошло благодаря интеграции фигуры сновидения. С магической точки зрения его можно объяснить тем, что было побеждено некое злонамеренное существо, или был удовлетворен подавленный дух, или мы одолели кого-то, кто меня сдерживал и тянул назад.

Феноменологический, основанный на чувствах факт состоит в следующем: изменение в ощущениях произошло благодаря тому, что самая моя легкомысленная часть услышала сообщение. Затем начинаются чудеса, которые я объяснить не в состоянии. После того как я получаю сообщение, физиология и анатомия моего тела меняются и я не знаю, как это происходит. Меняются — и все.

С сигналами и посланиями мы работаем феноменологически, не задумываясь о физиологии. Тем не менее и на том уровне происходят изменения. Это похоже на обучение колдовству. Осознавай и воспринимай, работай с этим, и мир переменится. Или это искусство? Может быть, в начале танца и творчества лежит незавершенное действие, связанное с образами сновидений? Я думаю, что это именно так. И тогда это не только физика, химия, психология или целительство, но и искусство. Тому, что я делаю сегодня, название искусство подходит больше, чем любое другое обозначение.

Идея исцеления довольно ограничена. Она имеет дело лишь с причиной и результатом. В этом практически нет искусства. Она игнорирует мое умение танцевать и двигаться, мое умение видеть и побудить творческие возможности силы, скрывающейся за симптомом.

Мы все боимся наших симптомов и хотим излечения. Мы обращаемся к разного рода целителям, не понимая того, что не болезнь наша худшая проблема, а то, что, находясь под гипнозом культуры, мы верим — переживаемое нами плохо, его надо подавить и вылечить, а не полюбить и дать ему жизнь.

## О каналах и профессиях

Одна из причин, почему я хочу поговорить о каналах, заключается в том, что в своей терапевтической практике мы обычно сильно привязаны к тем или иным каналам. Если вы не отслеживаете сознательно, с какими именно каналами вы работаете, то, скорее всего, вами используются постоянно одни и те же два или три. Предположим, вы занимаетесь телесно ориентированной терапией. Вы используете прикосновение, то есть движение и проприоцепцию, но, возможно, что при этом вы затормаживаете визуализацию. Занимаясь анализом сновидений, вы фиксируете свое внимание на визуальных образах, забывая о движении. Если ваш конек — семейная терапия, то вы работаете с отношениями, но не с движением и не со сновидениями. Подобным образом типичные политики думают о людских массах и весьма редко размышляют о человеке в отдельности.

Большинству надоедает своя работа уже через несколько лет, если каждый день они используют одни и те же приемы. Они заранее знают или могут рассчитать, как они поведут себя с людьми. Ради чувства безопасности в жертву приносится творчество, вследствие чего они внутренне перегорают — не от усталости, а оттого, что задавлены профессионализмом.



### Каналы в процессуальной работе

Вот почему осмысление своей деятельности в категориях каналов может быть очень важным. Далек не каждому по душе все время



работать с людьми, но ненавидеть это дело вы начинаете чаще всего потому, что используете ограниченное число каналов. Дело тут не только в работе с людьми. Причина профессионального “перегорания” не только в том, что вам надоело помогать. Причина в том, что вы нуждаетесь в ощущениях, движении, внутренней работе, семейной работе, включенности в глобальный контекст мира.

В ходе семинара я сосредоточусь на таких каналах, как зрение, ощущение, или проприоцепция, слух, движение, или кинестетика, и отношения, то есть переживание чувств, связанных с другими людьми. Мы вскользь коснемся канала мира, а на духовный канал и парапсихологические переживания времени, боюсь, может не хватить.

## **Сновидения, программирование и процессирование**

Я предложу упражнение, чтобы показать, в чем состоит разница между программированием и процессуальным подходом. Но прежде мне хотелось бы сделать одно замечание, в которое вам будет трудно поверить. *Идея существования процесса до сих пор считается новой.*

Все говорят о бессознательном, о Я, о Боге, о глубинной мудрости, о том, что надо следовать себе, и о всяком таком прочем. Но как доходит до дела, мы не доверяем себе и своему восприятию, не следуем в полной мере своему процессу. Мы не ценим то, что видим, слышим, чувствуем, не ценим то, как двигаемся, как строим отношения, как воспринимаем мир. Что же удивляться, что столько людей все время чувствуют, что к ним относятся критически, их не любят! Они с презрением относятся к своему субъективному опыту и не способны следовать себе. Они не могут следовать своим индивидуальным процессам, вместо этого они занимаются самопрограммированием, пока не приходит предел терпению.

Вот и получается, что иметь индивидуальный процесс и следовать ему — древняя, но в то же время новейшая идея. Возможно, она никогда не войдет в моду, во всяком случае, до сих пор этого не произошло. Тем не менее это именно то, о чем каждый из нас мечтает в глубине своего сердца.

Не хотите еще поэкспериментировать? Повернитесь к вашему соседу и спросите его, о чем он мечтал или о чем когда-то видел

сны? Посмотрите, удастся ли вам превратить его рассказ в работу со сновидением. Как это сделать? Лучше всего строить работу на основании осознанных утверждений клиента и его неосознанном поведении. Полезно учесть, что лучше всего вмешиваться там, где что-то уже пытается проявиться. Позвольте мне объяснить.

Многие из вас уже знакомы с различными способами работы со сновидениями, наработали какие-то технические приемы. Однако давайте отбросим привычные действия и займемся расширением границ нашего осознания. Я готов быть вашим первым клиентом. Сначала я расскажу вам свой сон, а затем вы все будете трудиться над ним вместе со мной. После демонстрации вы попробуете то же самое со сновидением вашего соседа.

Что вы воспринимаете в то время, как я рассказываю сон? Вы все — мои терапевты. [*Делает паузу, затем начинает рассказывать сон.*] Сразу после обеда, перед семинаром, мне снится человек, который называет себя Огонь. [*Не переставая говорить, поправляет очки.*] Мы с Огнем боремся и через некоторое время создаем квадрат. [*Он руками очерчивает в воздухе квадрат.*] Мы сражаемся с Огнем и благодаря тому, что происходит между нами, каким-то образом рождается квадрат. А в центре этого квадрата находится голубая светящаяся точка. [*Он рукой ставит точку в воздухе.*] Это конец сна.

Ну, как вы теперь будете со мной работать и почему именно этим способом, а не иным? Это задание труднее, чем проинтерпретировать мой сон или применить гештальтистскую или какую-то другую технику.

*Участник по имени Билл спрашивает Арни, что у того ассоциируется с огнем. Вместо ответа Арни поинтересовался, почему был задан этот вопрос.*

*Билл:* Ну, во сне вы боретесь с чем-то, что для вас значимо.

*Арни:* Отлично. Я так и надеялся, что особое внимание вы обратите на огонь. Я не только сказал, что он мне снился, но, рассказывая сон, несколько раз употребил слово “огонь”. Услышав, что я несколько раз повторил его, вы сделали вывод, что я бессознательно стремлюсь выделить слово “огонь”. Поэтому наилучшей интервенцией в данном случае было бы спросить об ассоциациях, связанных с этим словом, поскольку ассоциации выявляют особенное значение слов.

*Билл:* Я бы назвал это центральной точкой. Вы находитесь как бы в самом центре, ожидая того, через что вам предстоит пройти. Из вас исходит мощная энергия, это — огонь, а сражение означает ваше стремление быть максимально точным и аккуратным с этой энергией. Точка в этой борьбе — это фокус вашей деятельности.

*Пока Билл интерпретирует сон, Арни смотрит на него. Иногда он опускает глаза. Одновременно он шевелит пальцами ног.*

*Арни:* Хорошо. Сейчас вы говорили со мной; какие сигналы обратной связи вы от меня, как от сновидца, получили?

*Билл:* Вы внимательно слушали меня и были практически согласны.

*Арни:* Кто-нибудь заметил мою обратную связь? Следить за обратной связью клиента — очень важный аспект процессуальной работы, обратная связь сообщает нам, насколько правильно или неправильно мы производим вмешательство. Чтобы сберечь свою энергию и получить максимальное удовлетворение от того, что вы делаете, перед тем, как осуществить выбранную вами форму вмешательства, отнеситесь с предельной внимательностью к обратной связи, которую вы получаете от клиента. Даже правильное вмешательство, совершенное не вовремя, может оказаться неправильным.

Вы уловили только один сигнал моей обратной связи, положительный. Вы видели, что я на вас смотрю, веду себя как хороший клиент, благодарный за ваши усилия понять меня. Правда, в это время пальцы моих ног были в постоянном движении и время от времени я поглядывал вниз. Я вел себя как типичный хороший пациент, который поддерживает своего терапевта и заманивает его в ловушку.

Мне доставили удовольствие ваши попытки помочь мне, но часть ваших интерпретаций ошибочна. Я люблю интерпретации, но не раньше чем получу возможность исследовать сон. Мой девиз: “Следи за обратной связью”.

Давайте на мгновение задумаемся. Каковы могут быть причины, по которым люди рассказывают свои сновидения? Получить интерпретацию — всего лишь одна из них, самая крошечная. Другая состоит в том, чтобы избавиться от переживаний. Третья — в желании достигнуть более полного в данный момент ощущения жизни.

*Билл:* Благодарю вас. Мне нравится то, что вы говорите. Да, я знаю, я увлекаюсь интерпретированием. Мне порой трудно остановиться.

*Арни:* Это уж точно, интерпретировать вам нравится. Ну ничего. Хорошо, что вы это знаете. Только надо быть осторожней. Следите за обратной связью, которую вам дает клиент, чтобы знать, правильно или нет то, что вы ему предлагаете. Только тот, кому принадлежит сновидение, может точно определить, на верном вы пути или нет. От вашего умения улавливать обратную связь и маневрировать в зависимости от этого, зависит размер вашей клиентуры. В процессуальной работе не бывает правильно или неправильно. Бывает только попадание или непопадание в процесс. Кто-нибудь заметил еще что-нибудь?

*Шерил:* Я бы хотела спросить, не ощущаете ли вы в данный момент напряжение в какой-нибудь части тела?

*Арни:* Этот вопрос адресует меня к проприоцепции, каналу, который я использую. Вы помогаете мне связать мои сны и мое тело. [*Обращаясь ко всем.*] Вы видели, как я рассказывал сон? Давайте я быстро перескажу его еще раз, чтобы вы на этот раз обратили внимание на то, что я делаю.

Мне снится сон, где я борюсь с женщиной по имени Огонь. Я делаю акцент на слове “огонь”. Затем что-то происходит, и мы создаем квадрат. [*Он чертит руками квадрат.*] В завершение всего в середине квадрата возникает точка. Как я рассказывал сон?

*Шелли:* С движениями.

*Арни:* Я делал какие-то движения. Значит, в этой точке сновидения, где я руками обвожу квадрат, целесообразней всего было бы обратиться к движению. Вы могли бы, к примеру, предложить мне повторить это движение, сделать его на этот раз более осознанно и прочувствовать его. В то время как я говорил, мои движения вряд ли были хоть сколько-нибудь осознанны. Практически я не знал, как я их совершал. [*Арни возвращается к сновидению.*] А затем откуда-то появилось нечто прекрасное и сияющее прямо в центре квадрата. [*Он словно протыкает пальцем пространство.*]

*Джоан:* Вы сделали движение руками.

*Арни:* Правильно, руки. А какой я выбрал язык? Что я сказал?

*Дан:* Вы сказали “прекрасное”.

*Арни:* Да, я особым образом произнес слово “прекрасное”. Это слово из зрительного канала, не так ли? Значит, стоит подумать, как с помощью визуального канала построить работу с этой частью сновидения.

*Мелисса:* Можно добавить в нее цвет.

*Арни:* Пойдет. Увидеть это в цвете и мысленно раскрасить. А можно изменить интенсивность этих красок? Если вы будете внимательно следить за мной, улавливать ключевые знаки и обратную связь, сон сам себя объяснит.

Такое саморазъяснение сновидения может произойти в результате ваших экспериментов с ним и последующих открытий, которые вы можете совершить. Моя гипотеза состоит в том, что если сосредоточиться на текущем процессе, то сон объяснит, раскроет сам себя. То же самое говорил Юнг, только другими словами. Он утверждал, что в сновидениях содержится их собственная интерпретация.

У вас есть несколько минут. Не надо разворачивать работу со сновидением в полном объеме. Немного поэкспериментируйте с тем, кто сидит рядом с вами. Оставьте в стороне привычные для вас методы и спрашивайте, смотрите, слушайте. Может быть, рассказчик подчеркивает какие-то слова, как я подчеркивал слово “огонь”? Тогда сделайте это вместе с ним. Спросите его, какие ассоциации вызывает у него это слово. В таком случае вы последуете за его собственной подсказкой о способе работы с этой частью сновидения.

Может быть, он употребляет много ярких образных выражений? Тогда работайте с визуальным каналом. Если он совершает движения, работайте с завершением этих движений. Если у него возникают трудности во взаимодействии с вами, надо сфокусироваться на этом.

Кстати, что вы будете делать, если в сновидении он разговаривает с кем-то другим? Положим, он начинает рассказывать свой сон так: “Я разговариваю с каким-то парнем, и он мне говорит: “Сукин сын. Ты — мерзкий тип”. А потом говорит то-то и то-то. Какой способ работы со сном лучше всего подошел бы в этом случае?

*Джон:* Диалог.

*Арни:* Диалог. Вот где идеально подойдет психодрама или гештальт! Возможны и другие приемы в работе над этой частью сновидения, но, скорее всего, они будут менее эффективны. У того, кто рассказывает вам сон, есть свои собственные представления о способах работы с ним. Попросите вашего соседа рассказать сон и посмотрите, сможете ли вы, следуя его процессу, уловить, какие методы следовало бы употребить.

*Мария:* Следует ли нам работать с полным сновидением или только с какой-то его частью?

*Арни:* Делайте так, как вам захочется. Можно начать с любой части сновидения, с любого сигнала, фигуры сновидения, движения глаз, болевых ощущений, взаимоотношений — с чего угодно. Для начала годится любой сигнал. Все эти ручьи стекаются в одну реку.

*Люди разворачиваются друг к другу и начинают в парах работать со своими снами. Минут десять спустя Арни заговорил снова.*

*Арни:* Если вы достаточно восприимчивы, чтобы увидеть, как люди работают со своими снами, вы сможете работать с кем угодно. Я вспоминаю, как однажды мне довелось расспрашивать трехлетнюю девочку о ее сновидении. Она рассказывала его так. Начала с того, что сказала: “Нет, у меня не бывает снов. Только иногда”. Я сказал: “Иногда бывают какие-то сны?” Она ответила: “Эти сны приходят ко мне из моего матрасика”.

*Все в комнате засмеялись.*

Ну что делать, матрас так матрас. Я спросил: “Твои сны живут в матрасике?” “Да”, — говорит она. — Я вижу сны, только если мой матрасик со мной”. Я подумал, что дети любят играть, и поднял с пола подушку. Она тут же сказала: “Да, здесь тоже может сидеть сон”. Я спросил: “Как тебе до него добраться?”

“Ее надо сжать”, — сказала она. — Если ее сожмешь, из нее понемногу выдавится маленький сон”. Это был свой, особенный способ работы со сновидением. Свой, исключительный, неповторимый способ есть у всех, особенно у детей. Подушку стали жать, сначала я, потом эта малышка. Потом я легонько сжал ее саму, и, к моему удивлению, она заплакала и излила мне со слезами массу милых и горьких вещей. Каждый работает со снами по-своему.

*Лора:* Как эта работа связана с архетипами?

*Арни:* Вы имеете в виду, как процессуальная работа связана с юнгианским анализом?

*Лора кивнула.*

Аналитики обычно не научены отслеживать сигналы или обратную связь. Большинство из них сосредоточены на содержании сновидения, а не на его процессе. С другой стороны, многие процессу-

альные терапевты пренебрегают символикой. Юнгианцы говорят, что на глубинном уровне все архетипы тесно переплетены между собой. Они имеют в виду, что, как только погружаешься в образ, он начинает изменяться, течь. Они называют это течение и слияние архетипов коллективным бессознательным. Я же называю это процессом. То, что Юнг наименовал “самостью”, динамически проявляет себя в процессах, с которыми мы работаем.

И все-таки между аналитической и процессуальной работой есть тесная связь. Классический аналитик или обычный психотерапевт интерпретирует или дает советы, в то время как процессуальный терапевт помогает конкретному человеку самостоятельно раскрыть смысл его сновидения. Часто хороший аналитик помогает жизни развернуться, а лучшие из тех, кто работает с процессом, помимо прочего знают, как использовать поток-интерпретацию, которая сводит воедино настоящий и прошлый опыт человека.

*Марта:* Как может звучать процессуальная интерпретация?

*Арни:* Если вернуться к моему сну, это было бы так: “Обратите внимание на ваш пыл и возбуждение, и конфликт, который это в вас порождает, а после осознайте объединяющий все это процесс”.

*Марта:* Вы думаете, сны подскажут путь?

*Арни:* Я знаю с уверенностью только то, что сновидения — это картинки состояний, которые ждут возможности обратиться в процесс. Сновидения — это путеводные карты, указывающие направление в исходной точке нашего путешествия в неведомое. Это отблески того неведомого, которое проявляется в различных каналах. Процессуальная работа ориентирована на тело, вот почему я уделяю ощущениям и чувствам особое внимание. Однако сновидения — это не только образное выражение чувств, они отражают тот способ, которым неведомое являет свой лик в данный момент.

Поэтому я фиксирую внимание не на образах, как формочках, которые обрисовывают или формируют человека, а на осознании их и происходящих с ними изменений. Когда в ходе нашей работы всплывает образ огня, мы всматриваемся в него, размышляем о нем, но в то же время мы работаем с тем комплексом переживаний, который за ним кроется. Я могу вообще отвлечься от образа и заняться работой с движением, следя за тем, как телесные ощущения порождают что-то новое. Вследствие этого индивидуальный процесс может продвинуться дальше и сформировать новые образы.

Главная причина того, что я не залипаю на образах как на главном для всех канале, состоит в том, что это может привести меня в состояние неподвижности, когда начинаешь трактовать себя через образы, а не движения и энергии жизни, которые эти образы порождают.

Что касается различных типологий, то любая из них описывает лишь малую часть личности. Люди относят себя к мужчинам или женщинам, африканцам, азиатам, европейцам. Я слушаю и стараюсь воспринять это с уважением. Но в глубине души процессуальный терапевт не отождествляет своего клиента только с тем, что тот говорит о себе в данный момент.

Это является моей политической платформой. Мне не очень важно, американец вы или африканец, черный или желтый, мужского пола или женского. Мое внимание сосредоточено на том, как изменяется процесс вашего восприятия самого себя и как вы осознаете это. Это является процессуальным пониманием демократии. Я называю такой подход глубинной демократией. В фокусе моего внимания как общий для нас процесс, так и различия нашего восприятия себя.

Я не переношу, когда меня пытаются сдвинуть с этого. Для меня здесь есть что-то очень важное, что-то духовное. Мы не есть то, и мы не есть это. Мы — такое образование, которое находится в точке изменения и растворения. Мы бесконечны, нам тысячи лет, мы вовлечены в процессы, которые далеко выходят за рамки нашей сегодняшней идентичности. Это дает нам ощущение вечности, которое, однако, может реализоваться только здесь и теперь.

*Все какое-то время молчат.*



### 3. КРАЙ И ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ

Первый вечер семинара продолжается. Арни приступает к объяснению центрального понятия процессуальной работы — понятия *края*.

*Арни:* Я хочу поговорить с вами о том, что такое *край*. Край является фильтром наших восприятий. Он устанавливает границы того, что мы есть и на что мы, в собственном представлении, способны. Он описывает возможности того, что может происходить в данный момент в определенном канале.

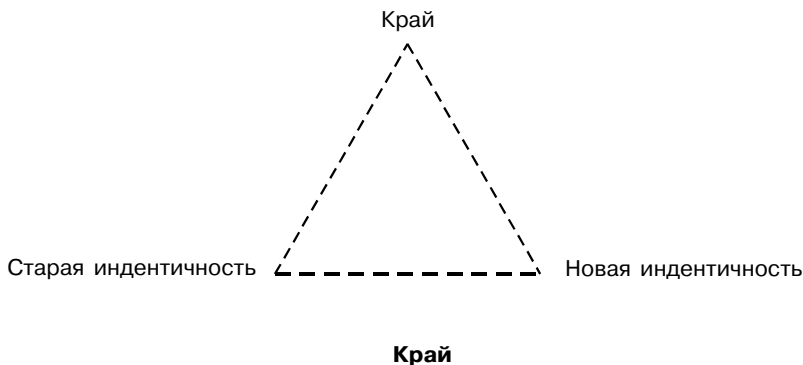
Край — это камень преткновения в занятиях внутренней работой, потому что, подойдя к краю, наши восприятия словно где-то застревают. Мы предполагаем присутствие некоего сигнала или ощущения, мы даже каким-то образом знаем о нем, но в силу неизвестных причин мы не позволяем ему проявиться. Мы теряемся. Мы знаем — здесь что-то есть, но нам не удается осознать, что именно. Мы раз за разом задаем себе вопрос — что же сейчас происходит? У нас появляются провалы в памяти, мы испытываем чувства смущения и смятения. Это — край.

Может быть, у меня скорее получится объяснить вам это через ваш собственный опыт.

#### Определение края

Задайте себе вопрос, существует ли что-нибудь такое, что бы вам хотелось сделать, но почему-то не получается. Не торопитесь. Подумайте, есть ли в вашей жизни что-то такое, чем бы вы могли заниматься, но толком не занимаетесь. Посмотрите, сможете ли вы это прочувствовать? Подумайте о чем-то в своей жизни, что вы почти что способны делать, могли бы делать, имеете силы делать, даже иногда делаете или делали. Постарайтесь представить себе, как вы совершаете это, хотя это может оказаться непростой задачей. Вам кажется, что сделать это будет трудно, что-то в вас противит-

ся этому. Ну как, получается это вообразить? Всем ли удалось почувствовать такого рода край? Возможно, нам поможет следующая диаграмма. Здесь — край. [*Подходит к доске и рисует приведенную ниже диаграмму.*]



Кто-нибудь хочет привести пример? К какому краю вы мысленно пришли?

*Пэм:* Я думала о своей неспособности сделать карьеру.

*Арни:* Если бы вы могли, как бы вы это делали?

*Пэм:* Я разработала бы программу, продумала бы серию публичных выступлений.

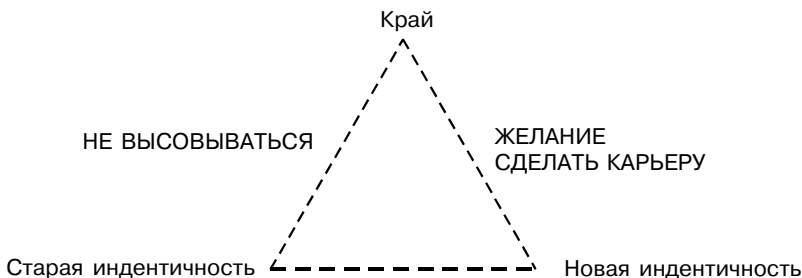
*Арни:* Хорошо. Итак, карьера. [*Группе.*] У края есть характерная черта — он выявляет мощный кризис идентичности. По правую сторону — новая идентичность, назовем ее так. По левую — старая идентичность. [*К Пэм.*] Кто такой живет в вас, кто не может делать карьеру? Кем вы считаете себя чаще всего? Какая вы, с вашей точки зрения?

*Пэм:* Знаете, меня воспитали так, чтобы я никогда не высовывалась — была тише воды, ниже травы. Было страшно, что тебя заметят.

*Арни:* Так, быть незаметной. Что вы еще сказали? Каким человеком вы были? Как вы сказали, никогда не высовываться?

*Пэм:* Да, я всю жизнь была тихоней.

*Арни поворачивается к доске и пишет “Быть заметной” справа. Слева от треугольника пишет “Не высовываться” и говорит.*



### Край Пэм

*Арни* [*к Пэм*]: Слева — человек, который был тихоней. Это идентичность, к которой вы привыкли и которая до сих пор на вас висит. С другой стороны — новая идентичность: новый человек, который может быть замечен, которому не нужно прятаться.

Край имеет огромное значение. Одна из причин, по которой вы не можете делать карьеру, состоит в том, что это ставит под вопрос все ваше представление о себе как человеке. Край защищает и сохраняет вашу старую идентичность. Изменить идентичность весьма непросто. Обычно это связано с переживанием глубокого кризиса.

[*К группе*.] Есть много способов перейти через край. В большинстве эти способы основаны на теории каналов и умении их переключать. К примеру, [*к Пэм*] вы когда-нибудь видели в реальности или во сне кого-то очень заметного? Может, вы знаете какого-нибудь очень заметного человека, кто может легко выйти вперед и не прятался в углу?

*Пэм*: Трудно сказать. Никто сейчас не приходит в голову.

*Арни*: Сейчас никто не приходит в голову. А во сне вы не видели кого-нибудь такого?

*Пэм*: Как раз прошлой ночью, вернее, этим утром я видела сон.

*Арни*: Ну конечно.

*Пэм*: Во сне я видела целую группу людей. Каждый из них по очереди поднимался и что-то делал. Меня удивило, что в этом выпускном классе все делали все совершенно разное.

*Арни*: Перед всем классом?

*Пэм*: Перед всеми. Ой, да! Все они подготовили свои выступления заранее. [*Она рассмеялась*.] Ведь я и говорила вам, что я хотела бы так сделать.

*Арни:* И каждый из них показывал себя!

*Пэм:* Точно.

*Арни:* Да. Действие сна происходит за краем. Вы помогли мне пояснить то, что я как раз хотел сказать: большинство наших снов разворачивается за границей края. Сны — отражения состояний, которые пытаются прорваться в реальность. Здесь, по другую сторону края [*он показывает на правую часть диаграммы*], область ваших снов. Строеение этих снов неслучайно. Ваши сны в высшей степени организованы краем. Вы редко впрямую видите во сне сам край, но находиться за краем — обычное свойство сна.

[*К группе.*] Видите, в снах *Пэм* люди находятся по другую сторону края, они делают то, что им нужно, показывают себя, не боятся быть заметными. Таким образом, беседа о сновидении есть метод, с помощью которого можно перейти через край.

Даю вам обещание свести к минимуму словарь технических терминов. Нам потребуется термин *первичный процесс*, чтобы описать, к примеру, состояние “быть тихоней”. Первичный процесс — это состояние или ваше представление о себе, с которыми вы себя отождествляете. *Вторичный процесс* — то, как мы описываем поведение по ту сторону края, поведение, связанное с новой идентичностью.

Все наши телесные симптомы возникают на поле, где вступают в противоборство разные идентичности. Они являются составляющими феномена края. Кстати, если у вас есть желание вызвать у себя телесный симптом, то надо сделать так: подойти к краю, но не преодолевать его. Это кратчайший путь к болезни, хотите — попробуйте. Фактически мы все время так и делаем.

Сейчас, узнав программу действий, как можно стать больным, мы узнали и путь к излечению. Надо всего лишь изменить последовательность действий. Вместо того чтобы остановиться у края — шагнуть за него.

## **Дорога за край**

Преодолеть край можно многими способами. Если сравнить край с мостом, то один из способов перебраться через него на другую сторону — вообразить или увидеть во сне, что вы уже там. Однако достичь этой цели только лишь через сновидение не всегда возможно, поскольку сновидение протекает в измененном состоянии. Лучше использовать для этого сознательную визуализацию.

Другой способ — представить фигуру того, кто мешает вам обрести новую идентичность, а затем сразиться с этим обитающим у края существом. Эта фигура персонифицирует различные стереотипы, сковывающие наши действия, наши взгляды на жизнь, которыми мы до сих пор руководствовались. Эти фигуры внушают нам: “Будь со всеми любезен”, “Не будь холоден”, “Не будь таким эмоциональным”, “Люби не себя, а ближнего своего”, “Взрослые люди — хорошие, а дети — легкомысленные”. Или такое: “Не высовываться — правильно, быть заметным — плохо”.

Один метод преодоления края мы с Эми узнали прошлым летом от двух африканских целителей-колдунов: отдать право общаться с фигурой края колдуну. В настоящие времена африканские колдуны, которых мы видели, главное внимание уделяют не новой идентичности, что находится на другой стороне моста, или развитию в новом направлении. Их в первую очередь интересует демон моста, сама фигура края.

Те из колдунов, кто посильнее, атакуют фигуру края и таким образом решают проблемы. Целители описывают фигуру края в виде ревнивого существа, которое стремится разрушить вас. Они работают с проблемами отношений, телесными проблемами, психическими заболеваниями и кознями духов, стараясь представить людей, которые вас ненавидят. Эти завистники — демоны моста, фигуры края, препятствующие вашему слиянию со своим “Я”. Целители вызывают видение духа, или человека, околдовавшего вашу жизнь и препятствующего процессу вашего развития. В этих видениях им “является” завистник, который не дает вам двигаться. Этот завистник не хочет, чтобы вы изменялись, потому что тогда вы уйдете вперед и заставите его ревновать еще больше. Ревнивые демоны обычно имеют мировоззрение, которому ваше развитие может нанести вред.

Эти фигуры подавляют вас своей философией. Они считают новый, вторичный процесс неприемлемым и выбирают и отбрасывают прочь всю информацию, приходящую от новой идентичности. Таким образом, вы не можете включить вашу новую идентичность в повседневную жизнь, и она вынуждена существовать где-то на задворках вашего сознания. Эта информация, так сказать, откладывается в вашем теле в виде симптомов, хранится в ваших снах, в преследующих вас конфликтах с людьми.

Давайте попробуем поэкспериментировать. Я буду говорить, а вы представляйте себе кого-нибудь, кто против вас. Кого-нибудь,

кому вы не очень по душе или кто когда-либо желал бы вам зла. Получится ли представить, каким образом в нем воплощается ваше собственное сопротивление новой идентичности? [*Делает паузу, чтобы дать группе возможность вообразить фигуру края.*]

Колдун старается с помощью магии сменить на противоположное то действие, которое эта фигура оказывает на вас. Я предлагаю и вам попробовать перевернуть ее воздействие, изменив то, что происходит у вас внутри, на нечто прямо противоположное. Вместо того чтобы воевать с фигурой, попробуйте принять ее сторону. Просто на некоторое время представьте себе это. Встаньте на ее сторону во внутреннем диалоге и скажите себе, что вам нельзя меняться. И послушайте, какие будут ответы и что вы почувствуете.

Эта фигура персонифицирует ваше негативное отношение к себе. Отчасти это отношение содержит полезную критичность, но в целом оно, скорей всего, необоснованно. Часто оказывается, что эта фигура является частью нашего я, которая тоже стремится к развитию, но она словно застыла на месте. Например, представим женщину, которая хочет работать, но ее сдерживает мысль, что ей надо заботиться о детях. Эта мысль, или фигура, которая напоминает ей ее собственную мать, пожалуй, излишне сентиментальна. Кроме того, ее дети уже выросли. “Мать” — это аспект ее личности и поведения, застрявшего на материнстве. Это могло иметь смысл, когда дети были маленькими, но не сейчас. Ей надо превратить в противоположное воздействие фигуры края, сделав “мать” своим компаньоном по работе.

Итак, встретьтесь со своей внутренней фигурой края. Прислушайтесь к ее критике и посмотрите, может быть, это частично ваше поведение, которое требует изменения.

У колдуна — свои способы, которыми он изгоняет фигуру края. Я же предпочитаю вступить во внутренний диалог с этой фигурой и выяснить, какие у нее есть причины для того, чтобы удерживать меня на месте, не пускать меня дальше.

*Джим:* Я не совсем понял, что вы имели в виду, когда сказали, что сны всегда по другую сторону края.

*Арни:* Вам снятся сны о другой идентичности, которая старается проявиться, но еще не вполне успешно. *Пэм* боится быть заметной. Сновидение, которое она видела прошлой ночью о тех людях, которые вставали и демонстрировали себя, находится по ту сторону края. Люди делают то, что ей недоступно: они заметны, они показывают себя.

*Джим:* Нет ли здесь аналогии с исполнением желаний?

*Арни:* Да. Может быть, одна из причин, почему Фрейд утверждал, что некоторые сновидения репрезентируют исполнение желаний, состоит в том, что в таких сновидениях люди способны делать то, что они, судя по всему, хотели бы делать в реальности.

*Джим:* А как практически вы работаете с краем?

*Арни:* Способы практической работы с краем весьма индивидуальны. Иногда людям просто не хватает решимости шагнуть за край. Иногда им необходимо развернуть внутренний диалог с фигурой края. Иногда процессуальная работа лишь указывает на присутствие края. Тогда я обращаю внимание человека на то, что он на краю, что он выдает одно за другое, что он уходит назад, к старой идентичности, действует бессознательно, забывает о чем вел разговор. Я всего лишь прошу его обратить внимание на то, что происходит, а также на свои чувства по этому поводу.

Работая с клиентом, мы не просто следуем за процессом его осознания. Мы отнюдь не следуем абсолютно за всем, что клиент замечает, за всеми его сигналами и действиями. Процессуальный терапевт осуществляет вмешательство лишь в определенные моменты, когда он может помочь клиенту увидеть, что именно сейчас вторичный процесс, новая идентичность готовы проявить себя. А в точке появления вторичного процесса клиент, безусловно, имеет право выбрать, хочет он осознавать его или нет.

*Дженет:* Интересно, это отличается от некоторых форм гештальт-терапии, в которых основной стратегией является следовать за всем, что клиент предпочитает осознавать в данный момент.

*Арни:* В самом деле? Мы различаем первичное, вторичное и краевое поведение. Мы осознаем край и предоставляем возможность клиенту перейти через него или не переходить.

*Дженет:* Состоит ли цель работы с краем в том, чтобы перейти на другую сторону?

*Арни:* У всех различные цели, поскольку процессы каждого из нас различны. Одна из целей для меня состоит в том, чтобы осознать, что происходит, когда клиент подходит к краю.

Наше развитие редко идет по прямой линии. Обычно оно кружит, заходя немного за край, затем возвращаясь, затем опять заходя, а потом останавливаясь на какое-то время в точке перелома.

Одна из причин, по которой я не толкаю людей через край, не заставляю их совершить прорыв, состоит в том, что я всегда ищу пути наименьшего сопротивления. Я несколько ленив и в после-

днее время занимаю, так сказать, минималистскую позицию по отношению к терапии. Но еще более важная причина заключается в том, что большинство людей сопротивляются движению за край потому, что они имеют весьма слабое представление о том, как жить. Новая идентичность и новые формы поведения могут быть еще не сформированы: для этого требуется время.

Скажем, я очень робкий человек, а по другую сторону моей робости располагается агрессивность. Единственный агрессивный человек из всех, кого я знал, был мой родственник, которого я ненавидел. Давайте вообразим больше — вы действуете как великий терапевт и перетаскиваете меня через край. Терапевтам свойственно желать, чтобы их клиенты совершали радикальные перемены. Итак, представим, что вы хотите быть “хорошим” терапевтом и проталкиваете меня за край, и я вдруг становлюсь агрессивным.

Вы достигли быстрого успеха, и я говорю вам: “Спасибо. Наконец-то я могу выражать агрессию”. Я возвращаюсь домой. Теперь я не останавливаюсь у края. Я отвратительно веду себя со всеми и неожиданно теряю работу и наживаю врагов. Конечно, может, это и к лучшему. Но что-то потеряно, а именно — терпеливость. Я колебался у края потому, что не знал, как справляться с проблемами в человеческих взаимоотношениях, которые возникнут, как только я стану агрессивным. Я попросил вас помочь мне быть агрессивным. Вы мне помогли. Я стал агрессивным, но после понял, что ваша терапия не по мне, потому что из-за нее я потерял работу.

Вот поэтому я не подталкиваю своих клиентов к катартическим прорывам. Я стараюсь двигаться медленно и мягко. И тем не менее события происходят слишком быстро для меня. Ждите и наблюдайте. Когда у вас будет полное представление о том, как жить с новой идентичностью, необходимые перемены можно будет произвести в две секунды. Если *Лэм* добьется успеха и сделает карьеру, у нее, возможно, возникнет масса дел, о которых она еще и не думала.

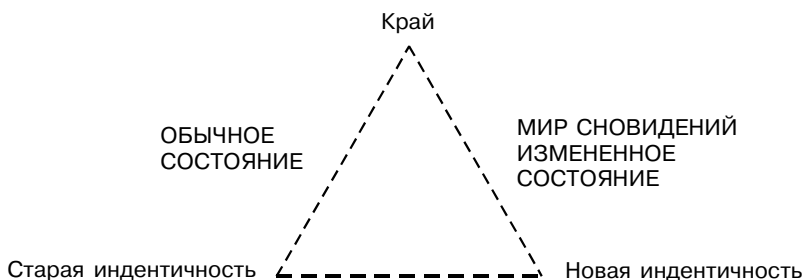
Я счастлив, что много лет назад не знал, как сделать карьеру, потому что тогда я не смог бы справиться со шквалом признания и горами писем, навалившихся на меня в последние годы. Я и сейчас едва справляюсь с этим.

Так что задумайтесь о терапевтической ценности экстаза мгновенных прорывов и постарайтесь отнестись с уважением и терпением к той более прозаичной и медленной работе, которая требуется для того, чтобы построить новую идентичность.



## Измененные состояния, магия и забытые каналы

Я хочу немного рассказать об измененных состояниях и потом продемонстрировать, как с ними работать. Существует множество способов описания того, что такое измененные состояния сознания. [*Арни снова подходит к доске и рисует диаграмму края и измененных состояний сознания.*]



### Край и измененные состояния

Измененное состояние сознания наступает, когда в силу тех или иных причин наш процесс уносит нас за край. В такие моменты мы соприкасаемся с переживанием непосредственного опыта мира сновидений. [*Он указывает на правую часть диаграммы.*]

Работать с измененными состояниями сознания, добиваясь их осознания и помогая им развернуться, — возможно, лучший способ перебраться через край. Сейчас я это поясню, а затем мы попрактикуемся в работе с измененными состояниями.

Измененные состояния “происходят” в наших незанятых каналах. Канал является занятым, когда человек идентифицирует себя с тем событием, которое проходит в этом канале. Один из ключей, с помощью которого можно установить, занят канал или нет, — слушать, как человек говорит. Если люди употребляют местоимение “я” с описанием определенного действия, мы утверждаем, что это действие, а следовательно, и канал заняты. Например, выражения “я пою” или “я много болтаю” свидетельствуют о занятости слухового канала.

А к примеру, “они слушали музыку” означает, что в этот момент музыку слушали не вы, не “я”, с которым вы себя иденти-

фицируете. В таком случае слуховой канал не является незанятым, а слуховая информация поступает в неосознаваемые или вытесненные части нашего “я”. Поэтому, стоит мне попросить вас обратиться к слуховому каналу и пропеть первую мелодию, которая придет на ум, это вызовет у вас измененное состояние. Осуществление деятельности в незанятом канале порождает чувства и состояния, которые выходят за рамки вашей нормальной идентичности. Вы почувствуете, что словно окаменели, впали в эйфорию или транс.

Движение — канал, наименее осознаваемый людьми всего света. Мы все делаем огромное количество движений, но лишь ничтожная их часть совершается нами сознательно. Поэтому мы не способны воспроизвести эти движения. Лишь небольшой процент наших движений конгруэнтен тому, что мы делаем, думаем или говорим. Проследите за тем, как я двигаюсь, и попробуйте обнаружить неосознаваемые движения, неконгруэнтные тому, что я делаю или говорю.

*[Арни снимает свои очки и делает какие-то движения, но внезапно останавливается.]* Пойдите, что я только что делал с моими очками? Было это движение намеренным? Как вы считаете, я сделал его осознанно?

*[Он вернул очки назад и попробовал повторить сделанное движение.]* Что это было? Клянусь, я сделал это неосознанно. Я недавно ношу очки. Я прежде носил очки, но, поработав со своими глазами, принял решение больше их не носить. А теперь я снова их ношу, и они, черт возьми, сводят меня с ума!

*[Арни снимает очки, на этот раз медленно и более осознанно. Опять надевает и опять снимает.]* Послушайте, я снимаю их, чтобы затем выбросить! Как это непросто, быть близоруким и оставаться с тем, что у меня внутри. Вот это край! *[Он хихикнул и смущенно посмотрел на группу.]*

Да, то, что я снимал очки, было ненамеренным действием. Потрясающе, верно? Внешне все выглядело, словно я полностью идентичен этому движению, а на деле оно было совершенно бессознательным и мне следовало бы поработать с собой, для начала выбросив очки.

### ***Пример работы с неосознаваемыми движениями***

Давайте я проведу короткую демонстрацию. Я бы хотел с кем-нибудь поговорить о его проблемах. Кто согласен сейчас немного поработать?

*Желание выражает мужчина средних лет. Арни подходит к нему и говорит: “Привет! Запомнил, как вас зовут. Представьтесь, пожалуйста”. Мужчина отвечает, что его зовут Эрик.*

*Арни:* Итак, Эрик. С какой внутренней проблемой вы работали?

*Эрик:* Я бы хотел стать более уверенным в себе, активнее делать деньги, продвигаться вперед.

*Арни:* Трудно продвигаться? Расскажите мне что-нибудь о себе. Я просто послушаю, какие каналы у вас являются незанятыми. Не могли бы вы сказать пару слов о себе?

*Эрик:* Ну, в данный момент я чувствую себя очень неловко, я здорово стесняюсь.

*Арни отмечает для себя, что, употребляя глагол “чувствую” вместе с “я”, Эрик идентифицируется с проприоцепцией или внутренними телесными ощущениями. Таким образом, занятым является проприоцептивный канал.*

Я склонен сильно недооценивать себя, хотя отлично умею делать многое. Я хорошо строю отношения с людьми, в клиническом понимании этого.

*Здесь Эрик идентифицируется с интерперсональными действиями. Таким образом, канал отношений тоже относится к занятым.*

Я хорошо пою и люблю музыку.

*Музыка и пение — слуховые феномены. Он идентифицируется со своими способностями, и, значит, слуховой канал тоже занят.*

Я люблю людей, во всяком случае, бывает, что кто-то приносит мне много радости. Не раз случалось, что чужие люди или компании меня пугали, но вообще я могу быть очень раскованным и непосредственным с людьми.

*Арни:* Ммм... Так что же с вами происходит?

*Эрик:* Что происходит? Приходит конец месяца, и я обнаруживаю, что не хватает денег оплатить счета. В конце года недоплачиваю налоги. Ломается машина, на починку требуются сотни долларов, а денег нет. Здесь будто пробел какой-то. Каждый год я решаю, что это надо упорядочить, тогда ничего подобного происходить больше не будет, но все идет по-старому. Я начинаю чувствовать себя идиотом и бессильным что-либо изменить.

*Один из участников обращает внимание на то, как Эрик совершает движения руками в процессе разговора, и предполагает, что актуализирован кинестетический канал. Арни задает участнику вопрос — осознанно или неосознанно Эрик делал эти движения. Участник отвечает: “Неосознанно”.*

*Арни:* Да. Он не вполне осознанно делает это, поскольку не завершает свои движения. Он формулирует эту проблему как “трудность в продвижении вперед”. Его машина ломается.

[*Группе.*] Для Эрика движение — это проблема. Он не организует свои движения, они сами делают что-то с Эриком. Он действует наудачу. Так вот, раз движение не используется, а я хочу провести упражнение, связанное с измененным состоянием сознания, то для работы с проблемой “я не могу быть напористым” я выбираю движение.

[*Эрику.*] Вы не будете против поработать со мной немного? Хорошо?

*Эрик соглашается. Арни проходит к месту, где сидит Эрик, и протягивает к нему руку.*

Все будет очень просто. Все, что требуется, это встать.

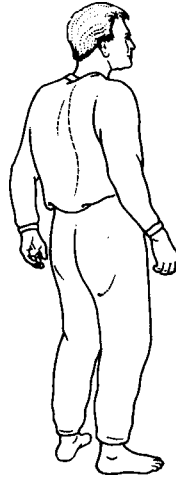
*Эрик встает, и они вдвоем проходят в середину круга. Когда они останавливаются там, Арни говорит Эрику: “Теперь надо только следить за тем, что происходит в данный момент”. Они стоят лицом друг к другу. Арни держит руки в карманах. “Привет”, — говорит он Эрику небрежным тоном. У Эрика слегка вздрагивают плечи, он отводит их назад так, что его грудная клетка несколько выпячивается вперед.*

Я заметил маленькое движение. Вот это. Повторите его, пожалуйста.

*Арни показывает Эрику, какое он сделал движение. Затем встает перед ним и слабо касается его плеч, чтобы помочь ему вспомнить это движение. Эрик повторяет движение.*

Да, это оно. Теперь сделайте его еще раз, сделайте и немного усильте. Пусть это займет столько времени, сколько нужно. Откиньте плечи назад и на минуту удержите эту позу.

**Плечи назад**

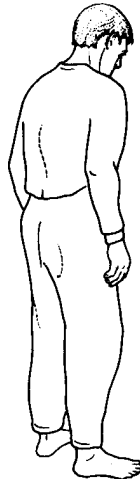


*Эрик повторяет движение и останавливается с отведенными назад плечами, и выпяченной грудной клеткой.*

Вот так. Теперь скажите мне, в чем разница между позой с откинутыми плечами и той, что была перед этим?

*Эрик принимает прежнюю позу. Он стоит с тяжело опущенными плечами и бессильно висящими вдоль тела руками. Затем он пробует другую позу. Отводит плечи и расправляет грудь.*

**Сгорбленная поза**



*Эрик:* В первой позе я чувствую себя слабым. А когда у меня расправлены плечи, я чувствую себя раскрытым.

*Арни:* Вы чувствуете себя раскрытым. Чем будет отличаться ощущение всего вашего поведения, если вы будете держать плечи так вот, назад.

*Эрик:* Я думаю, я бы чувствовал себя сильным и мог бы быть более настойчивым.

*Люди в группе пришли в восхищение от открытия Эрика, они начинают делать комментарии, кивая и показывая, что они понимают, что происходит.*

*Арни [группе]:* Мы ищем любое неосознанное движение, сделанное ненамеренно, как это движение плеч. Любое движение [в данном случае это незанятый канал] имеет объяснение. Настойчивость, умение пробиться — это измененные состояния сознания, это сновидимый процесс по другую сторону края. Хватит секунды, чтобы его обнаружить. Он тут, сразу за краем. [Эрику.] Вы сказали, что вам трудно пробиваться вперед, но эта способность существует в вашем теле, в движениях, в том, как вы выпячиваете грудь.

*Эрик [возбужденно]:* И в моем подбородке тоже. [Он выставляет вперед подбородок.]

*Арни:* Да, и в нем тоже. Давайте вернемся к движению, когда вы отвели плечи и выпятили грудь.

*Эрик тут же делает его, на этот раз с большей силой. Он всем сообщает, как это потрясающе.*

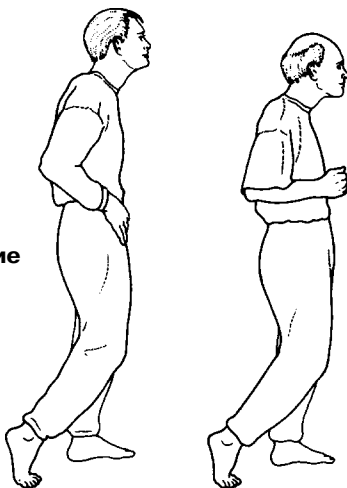
*Арни:* Классное чувство? Это действие — с другой стороны края. Оно не соответствует вашей обычной идентичности. Давайте будем считать, что это ваша новая идентичность, когда у вас плечи расправлены.

*Арни подошел к нему со спины и немного потянул его плечи назад. Затем он положил руку Эрику на грудь, чтобы тот лучше ее почувствовал. Эрик просиял, наслаждаясь новым состоянием своего тела.*

Отлично. Не хотите сделать пару шагов, конгруэнтных с этой позой? Давайте пройдемся по кругу вместе.

*Эрик и Арни пошли по кругу с отведенными назад плечами и грудью колесом.*

**Гордое похаживание**



*Эрик:* Все это несколько странно. Я могу представить, как я занимаюсь этим в одиночку, но на глазах у людей!..

*Все смеются.*

*Арни:* Да, вы можете представить, как сами это делаете.

*Эрик:* Не знаю. Мне трудно представить, что я хожу с таким напыщенным видом.

*Арни:* Невозможно представить, как можно выделять такое перед всеми этими людьми? У вас не получается отождествиться со своей новой идентичностью. [*Арни оглянулся, поскреб макушку.*] Как мы дошли до этого? Мы остались без воображения. Вам представить трудно. Но возможно?

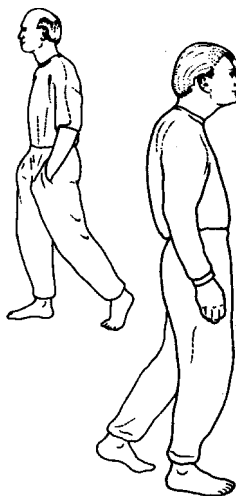
*Эрик говорит, что способен это вообразить. Его сообщение, что он может себе представить, как он занимается этим один, показывает, что визуальный канал является более занятым, чем двигательный. Теперь Арни вынимает новую информацию о проблеме Эрика из незанятого канала и помещает в более используемый, визуальный.*

Попробуйте это вообразить и скажите, что вы видите.

*Эрик:* Что я вижу? Я вижу, что похож на петуха с перьями. [Он делает движение руками, изображая сзади перья. Он начинает важно, словно петух, вышагивать по комнате, затем останавливается. Хихикает и оглядывается.] Не могу. Могу только так.

*Арни [шутливо]:* Вот и край. Вы можете ходить с опущенными плечами, но как петух — нет. [Арни начинает подражать ему, изображая начальную сутулую позу, а затем расправив грудь и откинув плечи.] Может, пора вернуться к прежней позе?

**Гордый петух**



*Арни сутулится, и оба они, опустив плечи, шаркают по комнате. Через несколько минут Эрик расправляет плечи и с вызовом говорит: “Лучше уж я выпячу грудь”.*

*Арни:* Лучше? Конечно лучше. Можно поверить. Почему вы это выбрали?

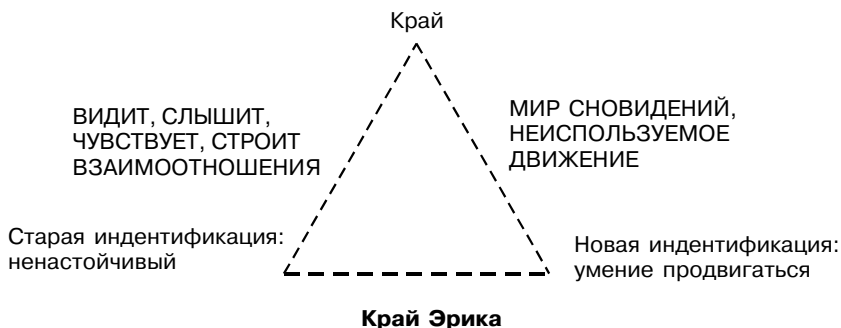
*Эрик:* Так приятней, если не считать, что я все время слышу, как моя мама говорит: “Не будь таким надутым”.

*Арни:* Хорошо. Подождите минуточку. [Арни оставляет Эрика и подходит к треугольной диаграмме на доске. Поворачивается ко всей группе.] Вот здесь, в правой части треугольника, у нас гордость и настойчивость. Кто стоит на краю, между старой и новой идентификацией Эрика?



*“Кто стоит? Моя мама!” — на всю комнату громким и резким голосом говорит Эрик.*

*Арни:* Верно. Как бы мы построили работу дальше, если бы должны были полностью развернуть процесс? Мы перешагнули через край, и теперь внутренняя фигура его матери, связанная со старой идентификацией, старается отбросить ее назад.



*Арни [поворачивается к Эрику]:* Ваша мама говорит: “Гордиться нехорошо”. Так?

*Эрик кивает.*

Вы ее слышите?

*Эрик кивает.*

Каким ухом вы ее слышите?

*Эрик показывает на свое правое ухо. Арни подходит к нему и становится по правую руку от него. “На каком расстоянии?” Эрик показывает, что она очень близко. Он показывает точку рядом с собой, со стороны правого уха. Арни подходит к этой точке, но не успевает встать на нее, как Эрик дергает плечом и отходит. Арни следует за ним, все смеются.*

*Арни [извиняющимся тоном — Эрику]:* Пожалуйста, извини меня за то, что я опять становлюсь на это ужасное место. Здесь, по-

моему, уже кто-то есть. [*Становится позади Эрика и говорит фальцетом.*] Нет, Эрик, тебе нельзя этого делать. Нечего ходить таким гордецом!

*Эрик некоторое время неподвижен; вдруг неожиданно отводит плечи назад, поворачивается к Арни и говорит: “И думать забудь”.*

*Арни [продолжая играть роль матери]: Эрик, о чем ты говоришь? Обычно ты так со мной не разговаривал.*

*Эрик идет к Арни и хлопает “мать” по плечам. Арни начинает понемногу терять материнскую роль.*

*Эрик [Арни]: Верно. Кому хочется быть обычным?*

*Арни [более слабым голосом]: Ты не хочешь быть...*

*Эрик [прерывает]: Нет. Ни за что. Я хочу все делать по-своему.*

*Арни [поворачивается к группе]: Теперь мне трудно играть дальше эту роль. Понимаете почему? Мне не удастся это делать. Он совершил что-то такое, отчего мне невозможно продолжать, и сделал это здорово.*

*Один из участников отвечает на вопрос Арни, повторяя движение Эрика — хлопок по плечу матери: “Да, он разжаловал тебя”.*

*Арни: Да, Эрик сделал нечто очень сильное и конгруэнтное. Он вытряхнул меня из роли, она была уже неорганична. Если бы я продолжал играть эту роль, это была бы игра. Это больше не было бы конгруэнтно моим чувствам. Играя роль, вы должны быть уверены, что следите за тем, что происходит с другим человеком. Если он изменяет ваши чувства, значит, его чувства тоже изменились.*

*Эрик, вы сильно обошлись с моим плечом. Я почувствовал, что вы действительно сделали нечто. Давайте вернемся и проверим? [Эрик отрицательно трясет головой.] Ладно. Тогда на этом все.*

*Эрик говорит Арни, что у него ощущение, что все завершено. Они оба идут к своим местам в общем круге и усаживаются.*

*Арни: Все действия, которые нам хотелось бы сделать, уже содержатся в незанятых каналах. Мы вступаем в незанятый канал, и*

очень скоро перед нами поднимается фигура края, и мы мечемся туда-сюда между обычным и измененным состоянием. Затем, когда фигура края получает отставку, все подготовлено и мы начинаем менять идентичность.

Встав, Эрик сделал вот это движение [*Арни отводит плечи назад*], а потом вдруг остановился. Одна из характерных черт “незанятого” действия, что оно не завершается. Мы не можем с точностью сказать, какое сообщение содержалось в движении. Казалось, он просто немного скован, как большинство людей. Когда вам неясно, что за сообщение прошло по каналу, можно заключить, что присутствует что-то неосознанное.

*Джоан:* Вы могли построить работу иначе?

*Арни:* Есть очень много шагов, с которых можно начать процессуальную работу. Среди них нет правильных и неправильных. Все зависит от вашего умения и обратной связи клиента. Внимательно слушать, что человек говорит, и, исходя из этого, определять метод работы — один способ. Можно пользоваться глазами, высматривая вторичные процессы и работая с ними напрямую, через движение. Те, у кого руки одарены особой чуткостью, могут воспринимать сигналы и дифференцировать каналы кончиками пальцев. Медиумы воспринимают информацию через внутренние каналы. В поток ведет множество путей.

И, знаете, нестрашно, если вы упустите один какой-нибудь сигнал. Разворачивать каждый сигнал не обязательно. Важные сигналы повторяются. Факты говорят, что один сигнал всегда связан с остальными вторичными сигналами, поскольку каждый сигнал есть часть одного большого сообщения. Сообщение пройдет, если полностью развернуть любой сигнал. Нас привлекают не отдельные сигналы, а глобальное сообщение, проводниками к которому они являются.

Поэтому можно работать с движением плеч, можно с челюстью. Типичный аналитик сфокусирует свое внимание на фигуре матери. Тот, кто предпочитает работать со сновидениями, — на видениях и образах. Единственно правильного пути не существует.

*Энни:* Почему вы называете работу с незанятыми каналами “видением снов” (dreaming)?

*Арни:* Слушая, как говорят люди, и замечая, какие каналы у них остаются незанятыми, можно отгадать их сны. Попробуйте сделать это вечером со своим соседом по комнате. Попытайтесь раскрыть

что-то произвольное и угадайте, о чем этому человеку снятся сны. Он может подумать, что вы умеете читать мысли, но это вовсе не обычная магия. Это научное соединение информации и психологии.

*Тэсс:* Мне кажется, вы показываете, что очень важно не торопиться сделать много за один раз. Вы занимаетесь одним сигналом, одним незанятым каналом и усиливаете это.

*Арни:* Да, потому что мой отец мне говорил, что нужно делать как можно меньше и наслаждаться жизнью! Поэтому давайте на сегодня закончим, встретимся завтра утром.

*Участники семинара аплодируют и начинают постепенно расходиться. Одни еще продолжают живо обсуждать вечер, а другие медленно уходят, растворяясь в калифорнийской ночи.*

Часть II.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
РАБОТА



## 4. МЕДИТАЦИЯ

Ранним утром следующего дня, позавтракав, мы возвращаемся в Хаксли, полные бодрости и желания двигаться дальше.

*Арни:* Сегодня утром я хочу познакомить вас с процессуальной работой, которой можно заниматься самостоятельно, наедине с собой. Как ни парадоксально, чем лучше терапевт, тем сильнее потребность у его клиента в независимой самостоятельной работе. Чем лучше вы работаете, тем опасней вы можете оказаться для клиента. Если вы в самом деле замечательный терапевт и оказываете людям огромную помощь, в какой-то момент вы становитесь неэффективными, потому что клиент начинает проецировать свое осознание на вас.

Как я представляю себе внутреннюю работу. Если вас пригласили в чужую страну, чтобы помочь в разрешении конфликта, самое мудрое будет сделать для страны все, что возможно, а затем либо немедленно уехать, либо задержаться, чтобы научить людей, как справляться самостоятельно. То же в полной мере справедливо, если к вам за помощью обращается один человек.

Итак, каким образом возможно вернуть человеку его собственное осознание? Любить вас, как терапевта, ему очень важно, но он будет вам еще более признателен, если вы постепенно поможете ему в проведении его собственной внутренней работы. Процедуры внутреннего осознания — один из способов передать процессуально ориентированные приемы в руки самого клиента.

Однажды я разговаривал по телефону с издателем, который читал тогда мою рукопись о внутренней работе. Он сказал: “Ради всего святого, скажите, неужели это психология?” Я ответил: “Не совсем”. “Медитация?” — спросил он. Я рассмеялся и сказал: “Нет, нет”. “Тогда что же это?” — спросил он. Я сказал: “Это не психология и не медитация. Это процессуальная работа”. И сказал ему еще: “И медитация и психология развиваются друг из друга. Когда вам надо осознать то, что происходит с вами, — внутрен-

няя работа есть форма психологии. Когда же вам нужно пропустить события сквозь себя — внутренняя работа приобретает форму медитации”.

## Неделимое целое

Сегодня утром мы сосредоточим наше внимание на осознании неделимых элементов нашего опыта. Сейчас я объясню, что я имею в виду. Неделимое — то, что нельзя далее разложить на части, не разрушив. Это важно. К примеру, возьмем движение. Если я расчленю его целое действие на маленькие составляющие, я могу потерять целостный процесс. Значит, не составляющие компоненты, а все движение в целом есть неделимый процесс.

Другой пример: предположим, я ловлю себя на том, что смотрю вверх; я работаю с этим и обретаю чувство, что это попытка установить контакт с высшим божеством. Это очень мощное переживание. Если же в этот момент вы предложите мне расчленить этот процесс — послушать Бога, или почувствовать его где-нибудь внутри, или сосредоточиться на движениях моих рук, — это развалит мой процесс. Он будет сведен к составляющим, и я потеряю смысл происходящего. Поэтому будем считать этот процесс неделимым.

Итак, внутренняя работа начинается с того, что вы задаете себе простейшие вопросы о неделимых, основанных на чувствах элементах или каналах. Давайте для начала найдем такой неделимый элемент в себе. Вам просто надо осознать то, что вы сейчас осознаете. Если ответ не возникает немедленно, спросите себя, что происходит сейчас с вами: “я сейчас — вижу? слышу? двигаюсь? вступаю в какие-нибудь отношения? чувствую?” Это все, что надо сделать.

Чтобы поупражнять и отточить осознание, мы начнем с того, что попробуем различить слышание, видение и чувство. Давайте попробуем прямо сейчас. Пять минут поработаем внутри себя. Выберите удобное место. Чем меньше вы двигаетесь, тем дальше продвинетесь.

*Кто-то из участников садится, кто-то ложится. Арни начинает медленно и мягко говорить. Он говорит медитативным голосом, чтобы не мешать внутренней работе людей и заодно помедитировать о том, что делает он сам.*



Медитация состоит только из одного вопроса — что происходит с тобой: ты видишь что-то, ты слышишь что-то, ты чувствуешь что-то? Это в основном неделимые сенсорные сигналы. Давайте поработаем с этими тремя сигналами. Что вы делаете — видите? слышите? чувствуете? Просто отметьте, в каком вы находитесь канале. В этом и состоит работа. Пока это все. Я начну говорить через пять минут.

*Все погружаются в глубокую медитацию над вопросом. В комнате стоит тишина. Проходит пять минут. Арни начинает говорить спокойно, медленно.*

Когда вы откроете глаза, я пойму, что вы готовы сделать следующий шаг.

*Люди начинают открывать глаза и смотрят куда-то вверх.*

Позвольте мне задать смешной по сути вопрос. Может кто-нибудь сказать, что мы делаем, когда не медитируем, когда не осознаем то, что нами осознается? Что мы делаем, когда не осознаем те впечатления, которые получаем?

Большинство людей строит свой основной процесс, не медитируя. Если вы не медитируете, вы находитесь как бы на “автопилоте”, бессознательно следуя заложенной программе: “реализация идентичности и выполнение действий, которые характеризуют вас так-то и так-то”. Внутренняя процедура, которую мы сейчас выполняем, позволит вам узнать об этом и, кроме того, поможет уловить что-то очень вторичное. Если вы не работаете над собой, вы живете и функционируете в состоянии, которое Чарльз Тарт назвал бы гипноз общепринятого, бессознательно выполняя различные задачи и цели культуры.

Кстати, фокусирование внимания на непосредственном сенсорном опыте является не только формой внутренней работы, которой можно заниматься наедине с собой, но и очень полезным инструментом в работе с аутичными клиентами, людьми в кататоническом или коматозном состоянии, а также детьми, которые мало говорят. Попросите их внутренне сосредоточиться и последовать за потоком впечатлений, за осознанием каналов.

## Усиление

То, что я попрошу вас сейчас сделать, очень просто. Сначала я расскажу, а затем мы это сделаем. Я бы хотел, чтобы вы не только уловили канал — зрение, слух или внутреннее чувство, — но, не выходя из канала, усилили то, что испытываете. Давайте, к примеру, возьмем телесные ощущения. Что вы почувствовали в своем теле?

*Арни смотрит на сидящую рядом участницу. Та отвечает: “Свои пульс и дыхание”. Арни поворачивается ко всем и задает вопрос: “Как она может это усилить?” Другой участник советует ей усилить это через дыхание.*

Можно через дыхание, через осознание всей целостности процесса дыхания. Сконцентрируйтесь на пульсации в груди. Или в кончиках пальцев, или на шее, как вам больше захочется. Выделите это ощущение и усильте его проприоцептивную часть.

Если вы устали или у вас болит живот — возьмите и распространите ощущение, возникшее в области живота или груди на другие части тела. Такого рода работа с телесными симптомами очень полезна. Сосредоточьтесь на некоем локальном ощущении и генерализуйте его. Позвольте ему занять как можно больше места в вашем теле, пока вы сами полностью не сольетесь с этим ощущением. Таким образом можно осуществить интеграцию локальных телесных ощущений.

## Работа с менструальными спазмами

*Женщина по имени Лайза поворачивается к Арни и спрашивает: “Можно задать вопрос о том процессе, который я сейчас разворачивала?”*

*Арни: Конечно.*

*Лайза: Я ощутила совершенно неожиданные спазмы, какие бывают при менструации. Я стала чувствовать спазмы по всему телу. Они пульсировали, а затем чувство пульсации вдруг превратилось в панораму океана. Я услышала океан и начала думать о волнах, которые я утром видела.*

*Арни [перебивает]:* Как вы узнали, что начали думать о волнах?

*Лайза:* Я слышала их. Это что было, переключение каналов с телесных ощущений на слуховые?

*Арни кивнул.*

И в то же время мое тело ощущало волны, словно погружаясь в них.

*Арни [кивает]:* Теперь движение. Вы переключали каналы; я хотел научить вас этому чуть позже. Что было дальше?

*Лайза:* Я начала думать о волнах и чувствовала, что мое тело пульсирует, словно волны накатываются на берег. Волны ритмично поднимались и опускались, а затем все, по-видимому, переключилось на зрительный канал. Я смотрела, как кто-то дышит, а потом заплакала, потому что это была картина смерти моего друга.

*Арни:* Ммм... Вы переключали каналы, и я рад, что вам удалось проследить за тем, что происходило. В конце, видимо, родилось нечто неделимое. Из простой пульсации, волн, воды возникло воспоминание о предсмертном дыхании вашего друга.

*Лайза:* Вышло так, что волны превратились в мое и его тело, и эта картинка поразила меня. Видимо, это был край, потому что я была очень рада, что упражнение закончилось. Я все это время старалась понять, что конкретно мне следует делать дальше.

*Арни:* Вам стоит продолжить. Сосредоточьтесь и посмотрите, получится ли установить с умершим контакт. Попробуйте пойти дальше и визуализировать его. Может, вам удастся увидеть его живым и проследить, куда дальше поведут ваши внутренние ощущения. Или вы, возможно, захотите попробовать стать им и узнать ту часть себя, которая стремится к смерти. Или вы сможете отыскать, в чем вы с ним похожи или в чем вы хотите походить на него в своей жизни.

*Дэйв:* Ей надо интегрировать того человека в свою повседневную жизнь? Иногда, говорят, горе облегчается с интеграцией.

*Арни:* Конечно да. Только что означает “интеграция” и что такое “повседневная жизнь”? Каждый из нас понимает под этим разное. Для медитирующего наиболее сильная и безопасная форма интеграции — прочувствовать свою часть сейчас, в данный момент. Это мгновенное, сиюсекундное осознание есть форма интеграции куда более сильная, чем перевод инсайта в будущее поведение. Мы должны следовать за этим. Если медитирующий начинает фик-

сироваться на воспоминаниях и видениях обыденной жизни, то, значит, образы этой самой повседневной жизни и есть то, с чем ему надо будет работать.

[*Группе.*] Итак, все началось с менструальных спазмов. Она просто последовала за изменениями. А сейчас я хотел бы, чтобы вы проследили за изменениями и, усиливая все, что всплывает, чуточку замедлили их. Предположим, вам видится море. Как можно усилить визуальный образ?

*Пэм:* Добавить яркости.

*Арни:* Добавить яркости или рассмотреть ближе. Обратит внимание на детали формы или более активно наблюдать, что происходит. А если вы что-то слышите? Есть много способов усилить слуховой сигнал. Если это голос — спросить себя, что это за голос, старый или молодой? Мужской или женский? Вслушайтесь внимательно. Кому принадлежит голос, который вы слышите, животному или человеку? Надо детально разобрать, что вы слышите.

Цель такой работы — позволить потоку научить вас чему-то важному о жизни, а также суметь распознать, что в вас происходит, чтобы затем использовать это. Я думаю, если бы здесь был Будда, если бы он знал о том, что мы делаем, он бы сказал, что это очень быстрый способ очистить себя изнутри.

*Том:* А если нет ни визуальных, ни слуховых сигналов, есть только мысли? Как вы работаете с ними?

*Арни:* Мышление — это генерализация, не имеющая чувственной основы. Откуда вы знаете, что мыслите?

*Том некоторое время размышляет над вопросом. В это время его глаза смотрят вверх.*

*Том:* Наверное, это когда всплывают слова и эмоции.

*Арни:* Интересно. Когда я задал вам вопрос, канал мышления можно было узнать по движению ваших глаз. [*Группе.*] Взгляните, получится ли увидеть, какой канал использует Том, делая то, что он называет “мышление”. [*Опять поворачивается к Тому.*] Том, попробуйте еще раз определить, как вы знаете, что размышляете?

*Теперь глаза Тома скользнули в сторону.*

[*Всем.*] В этот раз все изменилось. Что было на этот раз? [*Он повторяет движение глаз Тома, смотрит в сторону.*]

Похоже, что, когда вы думаете, Том, вы, кроме прочего, слышите слова. Вы говорили, что мышление — это слова. Практики НЛП утверждают, что видение, слышание или чувствование можно определить по движениям глаз. Взгляд глаз вверх часто означает использование зрительного канала. Движение и чувство сопровождается смещением зрачков вниз, налево или направо. И еще нами обнаружено, что использование слухового канала сопровождается движением глаз в сторону, будто человек оглядывается назад и по сторонам. Визуализацию можно узнать также по неожиданному глубокому грудному вдоху и последующей легкой задержке дыхания. Когда человек чувствует что-то, замечено, что его глаза находятся в постоянном движении.

Мышление — самая гипногенная вещь из всего, что мы умеем делать. Мы думаем, не зная, как мы думаем. В своем большинстве люди думают аудиально: они разговаривают с собой или еще с кем-нибудь. Некоторые думают визуально: они видят картинки, сменяющие друг друга. Есть люди, чаще всего это дети, которые думают всем телом, проприоцептивно. Поэтому вместо того, чтобы просто думать, спросите себя: “Что я делаю? Слышу, вижу, чувствую, двигаюсь?” Может оказаться, что мышление — это, к примеру, диалог. Далее вы уже можете работать с этим осознанно.

Давайте поработаем еще пять минут. Возьмите то, что вы чувствуете, и усильте, используя возможности канала, где это происходит. Напомню вам, меньше двигайтесь, движения отвлекают вас от вашей проприоцепции. Посидите пару минут, закрыв глаза. Если вы слышите что-то, увеличьте громкость звука. Если вы что-то видите — разглядите это ясней. Если есть какие-то ощущения в теле, углубите их и сделайте сильнее. У вас есть на это пять минут.

*Пять минут проходят. Видно, что все участники глубоко сосредоточены на своих внутренних переживаниях. Арни начинает говорить группе медленно и спокойно: “Когда вы откроете глаза, я пойму, что вы готовы продолжать”. Через минуту люди начинают открывать глаза. Их глаза имеют особое, обращенное внутрь, медитативное выражение.*

*Вэнди:* Арни, иногда кажется, что каналы наслаиваются один на другой.

*Арни:* Бывает, что одновременно осознаешь присутствие трех и больше каналов. Обычно эти каналы сливаются в единое пережи-

вание, которое невозможно разделить на части. И они настолько проникают друг в друга, что, работая с этим сложным переживанием, вы забываете об отдельных каналах.

*Вэнди:* С моей точки зрения, все происходит слишком быстро. Я начинаю с чувств или движения, тут появляется еще что-то, еще, еще. Все так быстро!

*Арни:* Можно поработать не с содержанием, а с самой скоростью. Почему, к примеру, не спросить себя: “Кому нужна эта спешка и зачем она ему нужна?”

*Сэм:* Мне вот что мешало — впрочем, может, это была и не помеха, — стоило мне сосредоточиться на проприоцепции, как слышались комментарии.

*Арни:* Вот здорово! Кто делал эти комментарии? Чей это был голос, мужской или женский?

*Сэм:* То тот, то этот, попеременно.

*Арни:* Хорошо. В следующий раз, когда займетесь проприоцепцией, постарайтесь поговорить с комментатором. Выясните, кто это. Спросите, кто там есть. В ответ вы можете услышать: “Я голос твоей мудрости”. Послушайте этот голос.

*Сэм:* Конкретно в этот раз голос был, по-моему, мужским.

*Арни:* С этим мужским голосом можно поработать, используя метод изменения канала. Я как раз хотел вам это предложить в качестве следующего шага.

## **Переключение каналов**

Теперь вы знаете по собственному опыту, что каналы внутри нас автоматически, спонтанно переключаются. Это самопроизвольное действие тоже может работать на нас. Если позволить ему происходить спонтанно, оно станет серьезнейшей помехой для любой формы классической медитации. Но в процессуальной терапии именно то, что мешает, становится инструментом интервенции.

Переключение каналов — лучший способ развернуть и обогатить переживание. С его помощью событие становится более многомерным, завершенным, наполненным, глобальным.

Вместо того чтобы позволить каналам переключаться как попало, мы поучимся менять их произвольно. К примеру, Сэм, если бы я работал с вашим случаем, я для начала стал бы слушать внутреннего комментатора. Кто он такой? Я бы заговорил с этой внут-

ренной фигурой и в определенный момент переключил канал, чтобы увидеть его. Я бы посмотрел на говорящего, создал из этого голоса образ, чтобы завершить паттерн. Дальше я бы попробовал ощутить, что это означает — быть этим голосом. С этим голосом и образом должно быть связано какое-то чувство.

Внутренние комментаторы в своем большинстве — критики. И почти все критики, которых я когда-либо встречал, выглядели так. [*Арни садится, выпрямив спину, смотрит сверху вниз и жестом судьи указывает пальцем. Среди участников проносится смехок.*]

Сэм, эта фигура, может быть, и не из вашего процесса. Я просто отталкиваюсь от того, что произошло с вами, поскольку это может помочь остальным с их внутренними критиками. Если у кого-то из вас есть критик — попробуйте понять, что значит быть этим критиком. Можно, как я уже говорил, почувствовать это, пропустить через свое тело, ощутить себя в шкуре этого критика. А затем переключить канал и спросить себя, где у меня внутри располагается этот критик. Ответ на этот вопрос может оказаться самым смешным. Поищите, где в вас засел критик.

## **Два типа осознания**

Замечали ли вы когда-нибудь, что у вас бывает два типа осознания? Одно такое рассеянное, рассредоточенное. Оно как бы посиживает без цели с ленивым видом, как рыбак, ожидающий клева. Вы так ведете себя, будто плывете по течению и выглядите таким глупышом.

Второй тип осознания — сосредоточенный и четкий. Это предельно сфокусированное осознание. Вы предельно собранны, сосредоточены и бодры. Эти два типа осознания прекрасно сочетаются друг с другом. Если бы вы были только напряжены и сосредоточены, неизвестно, захотела бы рыбка приплыть к вам или нет. А если бы вы были только расслаблены, вы бы просто упустили момент, когда она потянет за крючок. Я часто чувствую себя, будто я курортник, и в то же время я полностью присутствую здесь и сейчас и ни одно из моих чувств не дремлет. Осознание замечает все, включая самого себя. Ваше осознание отмечает, что вы стали рассеянным и расслабились или настроенным и готовым к действию. Осознание замечает, как вы используете разные типы осознания.

Давайте опять приступим к работе. Вновь задайте себе вопрос, в каком канале вы сейчас находитесь. Сосредоточьтесь на том, что вы слышите, видите или ощущаете. Усиьте свое переживание, оставаясь все в том же канале, а потом переключитесь на другой канал. Постройте целостный образ, наполните его, сделайте его многомерным.

К примеру, если вы слышали море, взгляните на него. Что получится, если поместить его внутрь себя и ощутить физически? Возможно ли двигаться, как море, звучать его звуком, стать им и вступить в отношения так, как сделало бы оно? Все это поможет вам получить полное и законченное впечатление. Присоедините все незанятые каналы. Позже мы подключим движение. Даю приблизительно десять минут на работу с переключением каналов.

*Десять минут спустя группа все еще погружена в работу.*

Когда откроются ваши глаза, я пойму, что вы готовы продолжать. Открывая глаза, обратите внимание на первое движение зрачков и отметьте направление взгляда.

*Джон:* Я пережил нечто удивительное. У меня давно побаливает спина. Когда я лег, заработал проприоцептивный канал. Сначала я усилил ощущение боли в спине. Потом оно переместилось вниз, в бедро, далее — в палец на ноге, потом в руку. Я следил за этим движением. Потом, когда боль была в бедре, я переключился на слуховой канал и спросил бедро, о чем говорит эта боль. Я услышал два голоса, принадлежали они подросткам, лет по двенадцати, которые вопили: “Выпустите нас отсюда!” Тогда я спросил: “А куда вы хотите идти?” И они ответили: “Мы хотим [он запнулся и хихикнул] пощупать кой-кого за титьки”. Вдруг оказываюсь в школе и вижу эту девочку, она сидит и...

*Арни [вмешивается с озорством в голосе]:* И — что?

*Джон смутился и замолк.*

*Арни:* Это большой край!

*Все, включая Джона, смеются.*

*Джон:* Ну, я последовал за голосом и стал смотреть, что будет дальше. И тут я понял... [Он снова хихикнул.] Что же я понял? [Он выглядит смущенным и озадаченным.]



*Арни [с улыбкой]:* Вы поняли, что рядом сидит ваша жена.

*Все снова расхохотались. Голос Арни зазвучал серьезней:*

Значит, ваша боль превратилась в детей, которые хотят расширить область взаимоотношений и позволить себе больше чувств.

*Джон [рассмеялся]:* Да, я испытал чувство блаженства в своем теле и понял, что испытывал боль и блаженство все это время. Там, где не было боли, было блаженство. Я усилил свои переживания. Потом сказал: “Мне нужно больше информации об этом”. Я услышал голос мудреца, который сообщил: “То, что ты воспринимаешь в теле как боль, есть только часть сообщения”.

И тут я понял. Эти дети и блаженство начались с боли. И моя боль тут же улетучилась. Я подумал: “Хорошо, значит, надо дать развернуться процессу, которому нужны эти титьки и блаженство”. Боли больше не было!

*Генри:* Можно спросить? Не могли бы вы вернуться к тому, что есть первичный и вторичный процесс медитации?

*Арни:* Ваш первичный процесс, скорее всего, будет старательно медитировать, работать над собой, концентрироваться, во всяком случае, пока вы находитесь в этой комнате. Вторичный же процесс большинству медитирующих будет страшно мешать. К примеру, вы настроились на медитацию, но тут вторичный процесс проявит себя в виде сонливости или отвлекающего шума, телефона, собачьего лая — что там еще мешает медитирующим? — в виде проблем с соседом. Бывает такое?

*Все засмеялись.*

Есть кто-нибудь, кто засыпает?

*Лайза:* Не думайте, что я всегда такая соня. Но как только начинают звучать первые медитативные фразы, я вдруг обнаруживаю, что теряю нить, хотя я очень серьезно настроена слушать и следовать указаниям. Я возвращаюсь, когда звучит призыв ведущего вернуться, и понимаю, что я просто исчезала отсюда.

*Арни:* Так. А как вы узнаете, что исчезли отсюда?

*Лайза:* Это особое ощущение. Я это просто чувствую.

*Арни:* Вы слышите, какой Лайза использует язык? Она чуть раньше сказала, что “слушает, следует указаниям,” то есть находится во взаимодействии. Это говорит о том, что слуховой канал и ка-

нал отношений у нее заняты. Чувства остаются незанятыми, пока она не начинает описывать то, что с ней происходит как “особое ощущение”. Следующая за этим фраза “я это просто чувствую” свидетельствует о несомненной способности использовать чувства, но этого не происходит, когда она “исчезает”. Очень важно обращать внимание на особенности незанятых каналов потому, что это именно та сфера, в которой мы сновидим, блуждаем, путаемся и заходим в область бессознательного.

Данный случай дает нам прекрасный пример того, как переживания в незанятом канале становятся неосознаваемыми. Можно предположить, что незанятым оказалось чувствование. Спрошу вас, Лайза, на что похоже чувство, когда вы “исчезаете”? Давайте представим, что вы хотите научить меня исчезать. Объясните, пожалуйста, по порядку, чтобы я почувствовал, как это — исчезать, испаряться.

*Лайза:* Просто уплыть, как поплавок.

*Арни:* Уплыть? Я попробую. Когда почувствую, что засыпаю, спрошу, что делать дальше. Я исчезаю вдаль, словно уплываю. [*Он спокойно старается прочувствовать это.*] По-моему, у меня получается.

*Лайза:* Дать волю своим мыслям, пусть текут сами собой. Пусть плывут, как шарик на воде.

*Арни:* Так еще лучше. Плывут, как шарик на воде. Я его даже вижу, этот шарик. Так бы и закачался, как он. А вы видите шарик и его движения?

*В этот момент Арни помогает ей переключиться с проприоцептивного канала на визуальный, чтобы образ стал полнее.*

*Лайза:* Он красный.

*Арни:* Красный шарик. Плышет, покачиваясь. Я его вижу.

*Лайза:* Пусть плывет. Его легко отличить.

*Арни [озадаченно раскрыл глаза]:* Лечить?

*Лайза:* Отличить.

*Люди в комнате отметили ошибку Арни смешком. Арни продолжает следовать инструкциям Лайзы и ее образам. Он сообщает, что больше не видит шарик.*

*Лайза:* Может, вы уже испытываете то, что я называю “исчезнуть”?

*Арни:* Я чувствую, что исчез, но я продолжаю все видеть. Что нового у вас?

*Лайза:* Я чувствую необыкновенную ясность и свет.

*Все засмеялись потому, что она назвала ясностью то, что раньше для нее было просто исчезновением.*

*Арни:* И я тоже. Я чувствую, что плыву и вижу все ясно и ярко. Есть у этой ясности и яркости какое-то свое звучание? Звучит ли она для вас? Вы можете издать этот звук? Если вам хочется, сделайте это. Можно очень коротко.

*Лайза:* Я его слышу, но не знаю, смогу ли воспроизвести.

*Арни:* Так, как вы слышите, конечно, не получится. И все-таки попробуйте. Пусть он будет не совсем такой.

*Лайза говорит, что ей страшно пробовать. Арни принимается экспериментировать, высвистывая разные высокие ноты. Она говорит ему, что звук напоминает тонкий звук синтезатора. Она начинает имитировать синтетическую музыку, таинственную, в высокой тональности. Звуки ее поражают. По-видимому, они очень глубоко трогают ее, так как она начинает плакать. Группа слушает в полной тишине. Помолчав минуту, Лайза благодарит нас и больше ничего не добавляет.*

*Арни:* Вот вам один из примеров, как можно отсутствие развернуть в процесс. У вас не полностью используется проприоцептивный канал, поэтому чувства вас уносят с собой. Но стоит последовать за этими чувствами, создать их образ, и вы видите качающийся шарик. Потом из того, другого мира приходит звук. Край мешал воспринять всю эту загадочность и блаженство. Переключение на слуховой канал помогло его преодолеть.

Любой человек чувствует усталость и страх, находясь в незанятом канале. Можно устать от недостатка сна или потому, что не удастся полностью расслабиться. Я не имею ничего против сна, если он вам нужен. Почему не поспать? Но если вы заранее твердо знаете, что уснете, если это наступает постоянно, то работа с этим как с процессом наверняка принесет вам что-нибудь новое. Переключение каналов, которым мы сейчас занимались, заставит иначе взглянуть на вещи.

*Вивиан:* Некоторое время назад, когда мы медитировали, со мной кое-что произошло. Началось с проприоцептивного канала. Я ощутила полосу напряжения во лбу и на темени. Я переключила канал и услышала голос, который принес: “Я могу быть мягче, мягче, мягче”. Я позволила ему стать мягче. Но головная боль осталась.

*Арни:* Вполне возможно, что головная боль осталась потому, что голос, который вы слышали, был против проприоцептивных ощущений. Этот голос не был новой ипостасью напряжения. Это не было переключением канала восприятия напряжения с телесного на слуховой. Это был голос первичного процесса. Когда вы работаете со вторичной информацией и изменяете канал, будьте внимательны к тому, чтобы переживание, перенесенное на другой канал, согласовывалось с темой переживаний в других каналах.

Ваши собственные внутренние процессы лучше направят вас, чем я, извне; и все же попробуйте опять сосредоточиться на полосе напряжения и сделайте движение, конгруэнтное этому состоянию.

[*Несколько минут Вивиан концентрируется на ощущении напряжения. Арни ждет.*] Теперь сделайте движение, которое выразит ваше напряжение. Какое это будет движение?

*Вивиан делает напряженную гримасу, напоминающую маску.*

Какое лицо! Потрясающе! Посмотрите, какое необыкновенное, содержательное лицо! Покажите это выражение еще раз, пожалуйста. Теперь оно стало более реальным. Изобразите его еще раз, а если получится, представьте себе то, что вы делаете. Вот так. И еще раз. Чье это лицо и что оно делает?

*Вивиан:* Ой, мне кажется, я узнаю одного своего друга. Ага!

*Арни [к группе]:* Она что-то поняла. Я не буду сейчас разворачивать содержание, я просто хотел показать, как использовать переключение каналов, чтобы пройти за край. Вивиан, теперь ваша медитация углубляется, ваше движение и умозрительная картинка усилили головную боль. У вас теперь такое лицо, которое вас шокирует. Продолжайте работу, пока вам не будет известно все об этом лице, пока вы не поймете, чего хочет ваш друг и почему. Попробуйте быть благодарной за его точку зрения. Станьте им или ею.

*Рэйчел:* Что вы имели в виду, когда некоторое время назад сказали, что если понимаешь, что тебе сообщает твоя боль, то болеть незачем?

*Арни:* Приведу пример. Совсем недавно, во время одного семинара, я работал с некой женщиной. Много лет она была парализована. Медитируя, она поняла, что чуть-чуть сдвигается вперед на бедрах. Мы начали усиливать движение, перемещаясь вперед медленно, сосредоточившись на движении. Неожиданно к ней вернулось ощущение, что она парализована и будто затвердела.

Паралитический паттерн всплыл в ходе медитации и вместо того, чтобы уйти от него, она на нем задержалась. Она усилила окостенелость, паралич и боль. Она переживала паралич как столкновение тела с какой-то преградой. Сосредоточившись на этом переживании, она переключила каналы и увидела, что в ее спине словно кусок дерева, такой, что его не согнуть. “Деревянная, как доска”, — сказала она. Затем она сознательно стала двигаться, как негнущаяся доска. Она сидела вот так. [*Арни сел с жесткой прямой спиной, удивительно похожий на учителя дзэн.*]

Стоило ей только сесть таким образом, как она подошла к своему настоящему краю и сказала мне бесстрастным голосом, как учитель дзэн: “Это моя граница. Я больше не собираюсь ни к кому никогда приспособливаться”. Ее паралич возвращал ее к точке, когда она могла проявить эту решительность. Она очень теплый человек, одаренный способностью приспособливаться, но ее первичный адаптивный процесс не был полностью конгруэнтен ее сущности. Ей был необходим этот кусок дерева в спине, этот паралич, чтобы быть решительной, устанавливать границы, быть менее восприимчивой к другим. Ее медитация была направлена на интеграцию ее прошедшего паралича и одеревенелости. После того как работа была завершена, прошли и одеревенелость, и боль. Бывает, медитация помогает.

## 5. ДВИЖЕНИЕ

Семинар продолжается. На смену утренним занятиям с медитацией пришла работа с движением. Арни говорит о том, что движение — это мост между внутренним и внешним опытом.

### Теория движения

*Арни:* Движению в психологии уделяют меньше всего внимания. Существует масса глупейших предубеждений, связанных с работой с движением. Это, вероятно, является причиной, почему многие специалисты по танцевальной терапии испытывают чувство неполноценности по отношению к своей важной и необходимой работе. Другая же часть терапевтического мира склонна обращаться с людьми как со стационарными, предназначенными для анализа компьютерами. Если движение все-таки всплывает в ходе психотерапии, то оно, как правило, не естественно, а заранее запрограммировано.

Процессуальная работа пытается не программировать движение, она обнаруживает его. Странное, неожиданное, угловатое движение — не ошибка, это именно то, с чем мы ищем встречи. Неожиданное движение несет в себе важнейшую инфомацию. Процессуальная работа с произвольными движениями помогает нам обрести уникальную индивидуальность.

Люди много говорят об индивидуальности. Я думаю, это оттого, что они редко позволяют ей проявиться. Наиболее очевидно она обнаруживается именно в движениях. Представьте, каким удивительным стал бы мир, если бы проходящие по улице люди разом остановились и, обратив внимание на свои спонтанные, неожиданные и бессознательные движения, принялись их разворачивать. Кто-то заскакал бы лягушкой, кто-то воплотился в мастера тайцзи, кто-то летал бы, как бабочка, кто-то распухал, становясь толстым и необъятным. А почему нет?

Движение выводит психологию из скучного круга частной практики и вдыхает в нее жизнь. Она превращает терапию в театр, где играет весь мир. Когда мы работаем с движением, психология и терапия отходят на задний план и обыденная реальность превращается в живое искусство.

Настоящим экспертом в области движения можно назвать Эми. Она изучала его и многому меня научила. Работа с движением находится в тесной связи с миром. Ее просто показать. С ее помощью быстро и легко открывается доступ ко вторичному материалу.

Истинно творческое движение не может состояться в отсутствие сосредоточенности и внимательности, благодаря которым вы сможете заметить незаконченное или навязчивое движение. Невозможно стать спонтанным просто потому, что этого захотелось. Необходимо развить способность осознавать то, что происходит непреднамеренно. Попытки двигаться естественно, не обладая таким осознанием, без сосредоточенного наблюдения, вряд ли ждет успех, ибо, как я покажу чуть позднее, не осознав свой край или вторичные движения, вы просто вернетесь к своему прежнему обычному опыту, надоевшему до оскомины.

В ходе предыдущего упражнения вы могли заметить, что ваше самопроизвольное движение нельзя отнести к обычным движениям, поскольку оно сопровождается видением, слышанием, чувствованием, включенностью в отношения и входит в целостный опыт, не поддающийся дальнейшему разложению на части. Таким образом, отдельной работы с движением, так же как и отдельной работы со сновидениями или телом, в общем-то не существует. Все это — осознание и процессуальная работа. Нам важно развивать и совершенствовать осознание всех каналов, понимая при этом, что все они — лишь ступени, сводящие к реке, а вовсе не вода этой реки.

## **Медитация движения**

Итак, давайте подключим к работе с движением наше дифференцирующее осознание и разовьем дальше нашу медитацию.

Есть очень много различных способов работы с двигательными сигналами. Наша работа будет состоять из двух этапов. Сначала мы будем вести внутреннюю работу с небольшими движениями, продолжая находиться в состоянии медитативной сосредоточенности. Позже работа пойдет с любым движением, как бы оно себя ни проявило.

Сфокусируйтесь внутренне на видении, слышании, чувствовании, и плюс к этому я попросил бы вас сосредоточить ваше осознание на спонтанных движениях. Для начала позвольте показать на себе.

*[Арни изменяет свою позу, чтобы сесть поудобнее. Он садится очень прямо, скрестив ноги. Сосредоточившись на внутренних переживаниях, он одновременно продолжает говорить.]*

Будем считать, что я углублен в медитацию и следую за тем, что происходит внутри меня. Я что-то вижу, слышу и чувствую. В данный конкретный момент я замечаю, что делаю крошечные движения, слегка покачивая торс, изменяя точки опоры таза.

Моя задача состоит в том, чтобы отметить и проследить эти маленькие движения. Они настолько медленные и едва ощутимые, что находятся на грани движения и проприоцепции. *[Арни делает в речи паузы, его внимание сфокусировано на совершаемых им крошечных движениях.]*

Я замечаю, что начинаю двигаться сильнее. Я бы хотел, чтобы вы тоже подвигались таким образом, чтобы понять суть движения. Какие вы задействуете суставы? Какие мышцы создают это вращение в сидячей позиции? Когда я делаю движения тазом, я ощущаю смещения в суставах, а также мышцах спины.

После того как мы выявили эти движения, усилим их. Не просто следите за тем, как вы двигаетесь, а двигайтесь с большей амплитудой, медленно, глубже осознавая происходящее. Обратите внимание на механику движения, увеличьте его размах, измените ритм, двигайтесь чаще или реже.

Мы все время делаем осознанные или неосознанные движения. Даже то, что вы заметили неосознанное движение, уже является мощной интервенцией. Развив эти движения до их предела, вы можете открыть в себе что-то поистине замечательное.

*[Арни возвращается к своему движению. Вращая тазом, он очень медленно перемещается вперед.]*

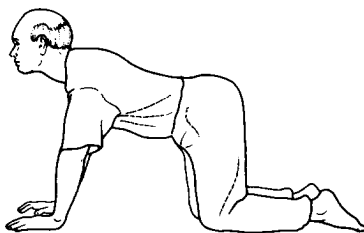
Итак, сидя в этой позе, я почувствовал слабое покачивание. Теперь я хочу достигнуть края. Я собираюсь продолжать это движение до тех пор, пока напряжение моих мышц не достигнет максимума, до точки, когда я больше не смогу двигаться. Требуется время, чтобы таким образом осознать это движение. Я чувствую, что все больше пригибаюсь к полу, я чувствую, что голова моя склоняется все ниже к земле, чтобы — молиться! *[Он на миг замол-*



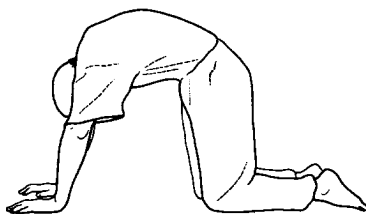
*кает, оставаясь все в той же позе, затем медленно садится по-прежнему и снова начинает говорить.]*

Я познакомился с такого рода работой в Цюрихе, когда стал сотрудничать с Барбарой Кроси, которая в то время была учителем йоги. Иной раз кажется, из этой формы медитации и развилась хатха-йога. Медитация над малозаметными движениями, усиление их приводит к архетипическим позам, имеющим сходство с теми, что известны в хатха-йоге. Осознавая, развивая скрытые движения, следуя за ними, вы заново создаете йогу, хотя до этого вы, возможно, имели весьма смутное о ней представление.

В ходе двигательной работы вы можете обнаружить себя ползающим или медитирующим на четвереньках, как кошка. Поза “кошка”, кстати замечу, очень полезна для начальных этапов медитации, поскольку дает доступ к самым разным мышцам спины.



**Кошка**



Ваше тело непредсказуемо. Основной принцип состоит в том, чтобы, не программируя себя, полностью осознавать свои движения уже в самом их начале. Доведите движение до края, до экстремальной точки, чуточку усильте их. Но не подгоняйте себя, пусть будет так, как для вас правильно, иначе можно причинить себе боль.

Прочувствуйте, как ваши мышцы соединены с сухожилиями, а также точку соединения сухожилий с костями. Это особенно важно для тех, кого интересуют артриты и ревматизмы.

Отслеживайте все ваши движения, даже если они загадочные и странные. Усиливайте их, используйте другие инструменты, к примеру переключение каналов. В точке, когда движение застряло в развитии, переключите каналы и визуализируйте опыт, который ищет реализации в движении. Можно употребить слуховой канал и послушать звук или произвести звук, который выразит это движение.

Если, поднимаясь с постели, вы неожиданно подпустили ветру или вам стало больно, не пропускайте это мимо себя. Это — критические переживания, требующие, чтобы на них сосредоточили внимание. Если вам посчастливится испытать небольшую боль, задержитесь в этой точке. Это — сказочное сокровище.

*Один участник просит Арни объяснить, что означает “задержаться в точке” боли или другого переживания.*

*Арни:* Поэкспериментируйте с этим, осознайте. Прочувствуйте. Как было построено движение? Соберите его вновь. Если вы заметите, что что-то происходит, — посмотрите что и как. Все происходящее с вами пропускайте через свои чувства, зрение. Создайте подходящие звуки. Озвучьте свои переживания. Переключите каналы, совершите движение, которое этому соответствует. Смысл состоит в том, чтобы все исследовать и понять.

Не пренебрегайте даже самыми незначительными сигналами, движениями, уколами боли. Эта работа — форма экологии. Если не усилить небольшую боль и не поработать с ней, она появится вновь в других областях тела или в других каналах, к примеру во взаимоотношениях. Вам не удастся просто отбросить сообщение. Все, что вы можете, — отодвинуть его в сторону и какое-то время игнорировать. Разворачивая мелочь, почти ничего — в нечто, вы обрываете выбор — болеть или нет.

Относясь к проприоцепции невнимательно, можно заболеть. Медитация годится как полезный способ выявить болезнь на ранних стадиях. Но я бы не советовал делать единственную ставку на исцеляющую роль осознания, оно не панацея. Иногда важно не осознавать.

Я не уверен, что полное отсутствие простуды или ангины — это хорошо, но у меня их нет уже около пятнадцати лет. Этот этап моей жизни начался очень странно. В 1972 году — а до этого у меня была нормальная жизнь, я болел всем, чем только можно, — я принял

стратегический боевой план — подняться в Швейцарские Альпы и схватить себя за руку в тот самый момент, когда я подхватываю насморк.

Легкого ветерка, который принес бы мне простуду, я ждал на горе, в кантоне Гларус. Наконец ветерок подул. Ощувив его, я позволил себе совершать самые разные движения. Так вот, я обнаружил, что бегаю, как сумасшедший, вокруг старого дуба, пытаюсь найти укрытие от ветра. Я понимал, что ветер прилетел ко мне, а мое тело знало — надо спрятаться.

Слава Богу, меня никто не видел в этот момент, подумали бы, что я свихнулся. В течение нескольких дней я подставлялся ветру и бегал от него. У меня возникло ощущение, что я стал понимать тот дух, который кроется за простудой и сквозняками, и с тех пор отношусь к нему с глубоким уважением. Я не говорю людям, что я делаю, но как только я хоть отдаленно ощущаю присутствие одного из духов-сквозняков, я ухожу в сторону с его пути, а затем, если хватает сил, возвращаюсь, чтобы познакомиться с ним лучше.

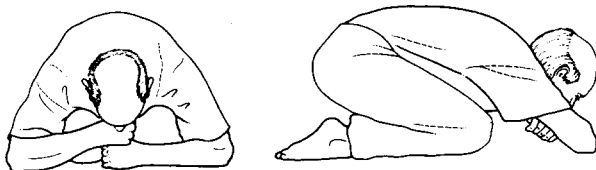
## **Упражнение в состоянии медитации**

А теперь я предлагаю начать работу из какой-либо позы, которая способствовала бы рождению движений. К примеру, можно принять йоговскую позицию на четвереньках, напоминающую кошачью, или близкую к ней, делающую вас открытым для движения. Положение лежа на полу ограничивает движения, можно только перекачиваться. Возможно, вам захочется начать медитацию движения из такой позы. [*Арни встает на четвереньки, опираясь об пол локтями, и кладет голову на кулаки, которые устраивает один на другом. Медленно поднимается и продолжает.*]

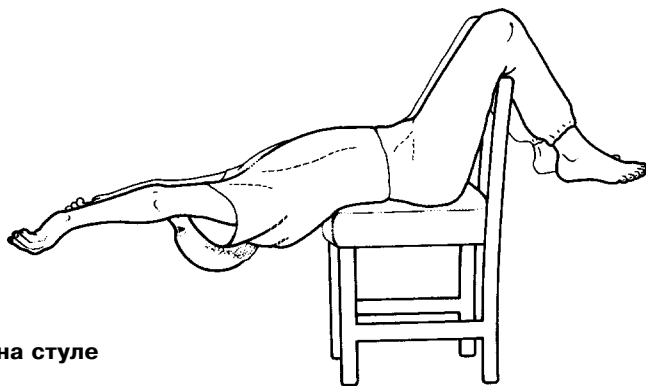
Вы знакомы с этой позой? У меня любимая поза для медитации такая: лечь спиной на сиденье стула, позволив голове свободно свисать с сиденья вниз, а ногам — торчать в воздухе.

[*Изменяет позу.*] Положение сидя на пятках с прямой спиной — хорошо для движений бедер и таза. Можно начать, опершись о стену и расслабившись. Еще один хороший способ для начала — очень медленно подниматься. С этим можно работать целый день напролет. Можно начать и в позиции стоя.

**Начало**



Начинаем работу с движением. Определите канал, в котором находитесь. Усильте переживание, которое придет по этому каналу, проследите извилистый путь процесса через движение, видение, слышание, чувствование. Затем используйте технику изменения канала, чтобы открыть, куда вас ведет ваш внутренний процесс.



**Сверху вниз на стуле**

*Участники занялись медитацией. Большинство из них медленно пробуют разные медитативные позы. В комнате атмосфера высокой сосредоточенности. Через двадцать минут Арни спрашивает, все ли закончили, может быть, есть вопросы.*

## **Вопросы**

*Арни:* Есть один интересный вопрос, который стоит задать во время медитации: “Кто медитирует?” или “Для кого предназначаются эти события?” То, что вы переживаете, не адресовано про-

сто кому попало и не свалилось с ясного неба. В вас есть некто, кому необходимы именно эти переживания, кто не получает их в нужном количестве. Существует совершенно определенная часть вас, которая нуждается во вполне конкретных переживаниях, в сообщении медитации. То, что с вами происходит, чрезвычайно важно для кого-то в вас, именно он-то и погружен в сосредоточенное наблюдение. Если понять, для кого предназначен этот опыт, медитация приобретет особое значение.

*Пэт [застенчивая молодая женщина]:* Я сидела вот так и вдруг почувствовала жжение внизу живота. Еще я почувствовала давление, и мне показалось, что я вижу, как я спускаюсь куда-то. Затем я, словно наплывами, то осознавала, что происходит, то переставала осознавать.

*Арни:* Эти наплывы могут быть свидетельством того, что переживание жжения подвело вас к краю. Задержитесь на ощущении жжения. Вы должны разобраться, какое чувство обозначает жжение.

*Пэт:* Когда я была погружена в медитацию, случилось так, что вы ко мне подошли и дотронулись до меня, чтобы помочь усилить то движение, которое я делала. Во мне что-то переключилось, и я поняла: “Вот и все, что мне было нужно. Я просто хочу, чтобы был кто-то, кто бы прикасался ко мне”.

*Арни:* Похоже, вы правильно восприняли сообщение. Вы работали над тем, чтобы стать более открытой во взаимоотношениях, в желаниях, в прикосновениях, в контактах. Интересно было бы сделать еще шаг вперед и помедитировать, держась за чью-нибудь руку. Я рискну предположить, что жжение внизу живота — сообщение для той части вас, которая стремится замкнуться в одиночестве.

*Пэт кивает, показывая, что она согласна с ответом Арни. Заговорил еще один участник, Гари. Он, очевидно, взволнован.*

*Гэри:* Мой процесс сопровождался звучащими в голове предпосылками. Как мне кажется, там были разные голоса. Не могли бы вы немного рассказать об этом? Как вы поступаете с этими аналитическими комментариями?

*Арни:* Обычно голос архетипа звучит в форме такого объяснения за кадром. Он всегда все истолковывает и анализирует, объясняет, какой смысл имеют ваши переживания. Настройтесь на него и постарайтесь понять, хорош ли он в своем деле. Не стоит сразу

подавлять его. Большинство внутренних критиков не так умны, как им кажется. Если сосредоточиться на нем, может статься, вы обнаружите, что кому-то из них не мешало бы вернуться в школу.

*Гэри:* Что значит: “Сосредоточиться на нем?”

*Арни:* Получите как можно больше информации о голосе. Сколько ему лет? Какого он пола? Представьте человека, которому принадлежит этот голос. Вступите с ним в общение. Сделайте движение, которое бы соответствовало его или ее образу. Постройте вокруг голоса личность. Добейтесь полного, завершеного переживания, затем работайте с ним.

У меня нет рецептов. Один из моих внутренних критиков долго был моей большой проблемой. Я изучил его и обнаружил, что у него есть масса соображений, но умным его не назовешь. Я заставлял его читать книги о символике, чтобы он по крайней мере знал, о чем говорит. Какое-то время спустя он исчез. Я не знаю, что с ним стало. Я полагаю, он сбежал из школы.

*Эми:* А мой комментатор постоянно возвращается, так как у меня недостаточно информации о нем. Очень полезно использовать движение и визуализацию и другие каналы, чтобы добраться до того, что стоит за критиком.

## **Работа с движением**

*Арни намерен продолжить разговор о движении, о способах его усиления и о работе в этой области. Он поворачивается к Эми и просит ее рассказать о тех приемах работы с движением, которые ей больше всего нравятся.*

*Эми:* Нам необходимо поговорить о специальных методах так называемого запрещения или торможения сигналов, а также об усилении. Арни уже немного говорил об этом. Ну и, само собой разумеется, надо поговорить об отзеркаливании сигналов клиента, которое производится для того, чтобы клиент мог их увидеть. Также интересно руками ваять движение, работая с тем, что выходит, и следуя за потоком изменчивых телодвижений и мышечных сокращений. Это сплав работы с телом и движением. Ну и, конечно, форма работы с движением, когда вы просто сидите и медитируете над вопросом, что является движением.

*Арни:* Давай покажем работу с движением на том, кто захочет.

*Он обращается к группе с вопросом, не хочет ли кто поработать с ним. Вызывается Сью. “Все очень просто. Нам нужно всего лишь пройти вместе”, — уверяет ее Арни. Они начинают ходить по кругу, образованному сидящими участниками. Кажется, что они просто лениво прогуливаются.*

Вот так. Давайте просто походим. В то время как вы проходите, я бы просил вас обратить внимание, нет ли внутри вашего движущегося тела чего-то такого, что не участвует в этой прогулке?

*[Пока Сью сосредоточивается на движении, Арни говорит с группой.]*

Видите, ее первичный процесс, который я вместе с ней организовал, — шаг. Но вполне может обнаружиться что-то еще, непроизвольное, что является не только шагом. *[К Сью.]* Чувствуете ли вы что-нибудь в этом роде в ваших движениях? Не спешите, подумайте. *[К группе.]* Всегда держите ваше сознание открытым не только для того, что вы намеренно делаете в жизни, но и для ненамеренных движений. *[К Сью.]* Так что происходит такого, что не есть ходьба?

*Сью:* Я хожу по кругу, и у меня из головы никак не выходит, что на меня смотрит вся группа. И еще я ощущаю некоторую расслабленность. Все как-то разболтанно.

*Она поболтала руками и ногами, чтобы показать Арни, какую разболтанность она чувствует. Он замечает это и повторяет движение ее рук.*

*Арни:* Прекрасно, покажите мне, как все разболтанно.

*Сью начинает подчеркнуто выразить разболтанность, размахивая конечностями, шатаясь и вихляясь. Она извивается, подобно змее, и прыгает с ноги на ногу. Арни повторяет ее движения. Ее движения становятся все быстрее, она раскачивается всем своим телом из стороны в сторону, как тряпичный клоун. Неожиданно она будто натывается на край. Она останавливается и быстро взглядывает на Арни. Он убеждает ее продолжать.*

*Арни:* Дальше! Доведите это до крайней точки!

*Сью* начинает сначала, ходит по кругу, болтаясь и качаясь из стороны в сторону, и опять впадает в сомнение. Ее движения изменяются, из разболтанного вихляния они превращаются в движения стеснительного ребенка. Она поворачивается к Арни и смущенно восклицает: “Ой, по-моему, я налетела на край”.

*Все смеются.*

*Арни* раскачивается, как она делала до этого, желая, чтобы она вернулась и вновь подхватила эти движения.



**Начало движения**

*Арни:* Давайте проследим, куда поведет это движение, если предположить, что там, за краем, оно сразу становится вашим.

*Сью:* Сегодня, некоторое время назад, я осознала вот что. Одна часть меня наслаждается движением, а другая хочет, чтобы я была абсолютно инертна. Они полярно противоположны и ведут борьбу. [Говоря о полярностях, она делает движения руками. Когда речь идет о наслаждении движением — одна ее рука плавно изгибается, а когда она описывает инертность — другая делает “стоп”-жест.]

*Арни:* Да, вот и край. Здесь идет борьба, и в данный момент я принимаю сторону движения, поскольку ему не удастся полностью выразить себя. Движение — вторичный процесс. Пассивная сторона первична и спокойна. Со спокойной стороной мы уже знакомы. [Он начинает качаться и хочет увлечь ее.] Хотите попробовать еще разок? Я знаю, это вас смущает, но все же — попробуйте.

*Сью:* Позвольте мне походить, пока я не свыкнусь с присутствием группы.



*То, что ей неловко извиваться на глазах у группы, показывает, что на группу спроецирована роль фигуры, препятствующей движению, роль спокойной части Сью.*

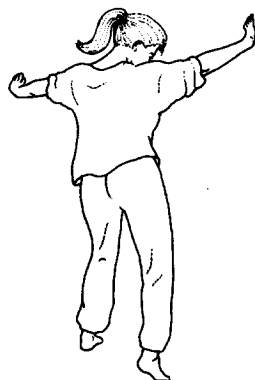
*Арни: Группа вас тормозит, да? Я помогу вам, я тоже буду делать странные движения.*

*Он становится напротив нее и извивается всем телом. Он раскачивается, игриво трясет бедрами. Она немедленно принимает приглашение и начинает прыгать с ноги на ногу, с болтающимися и шлепающимися о корпус руками. Она поднимает руки над головой, делает ими волны, как танцовщица, прыгает все быстрее и быстрее. Она делает неопишуемые, исступленные движения, полностью раскрепощаясь.*

*Арни помогает ей пройти весь путь до конца. Сью неожиданно хлопает в ладоши, падает на пол и, ко всеобщему изумлению, начинает кувыркаться и кататься по полу. Наконец, выбившись из сил, она делает передышку, смотрит на Арни и в сильном удивлении восклицает: “Я и не знала, что могу так!” Группа взрывается одобрительными возгласами и аплодисментами.*



**Прорыв к свободе**



*Арни: Это было что-то потрясающее! Удивительно! Вы не знали, что способны на это? Вы не знали, что способны на — что?*

*Сью: Я имею в виду эти кувырки.*

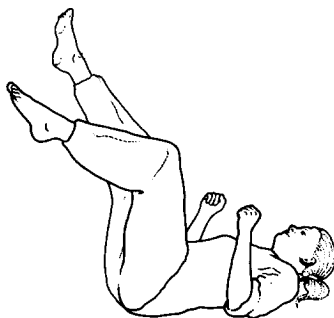
*Арни: Задумайтесь на секунду, на что они похожи?*

*Сью: Это я в шесть лет.*

*Арни:* А если бы мы сейчас работали с этой маленькой девочкой — какие бы она издавала звуки?

*Сью сообщает, что она бы хихикала. Она тут же захихикала, а группа присоединилась к ней. Арни тоже включается в детскую возню, и они все вместе смеются. Арни придвигается ближе к Сью, кладет руку ей на плечо и старается вчитаться в ее сигналы.*

**Ребенок**



*Арни [с обожанием]:* Какая славная крошка. Она ищет мамочку, чтобы пойти с ней в магазин за покупками.

*Сью [смотрит на него]:* Когда вы подошли близко, я подумала, что мой папа никогда так не делал.

*Арни:* Ах, папа... Нужна мама, чтобы пойти в магазин, и, конечно, нужен папа, чтобы дать ребенку поддержку, а не одергивать его.

*Сью смотрит на Арни и понимает, что именно отец, о котором она вдруг вспомнила, есть препятствие на пути ее движений.*

*Сью:* Да. Спасибо. Спасибо вам.

*Арни и Сью обнимают друг друга. Сью покидает центр круга. Все минуту молчат.*

*Арни:* Давайте вместе поразмышляем о том, что произошло. Часто ли Сью кувыркается в своей обыденной жизни?

*Том:* Ей это необходимо. У нее это так здорово получается!

*Арни:* Да, ей надо это делать, но поскольку ее отец, ее первичная идентификация — помните, она сказала: “Я говорю себе — стоп!” — запрещает ее внутреннему шестилетнему ребенку крутиться, то ее подвижность — вторична. Это происходит помимо воли. Она сказала, что удивлена тем, что может делать все эти сальто и ужимки, а это означает, что они отдалены от ее сознания. Они отщеплены от ее обычной идентичности, поскольку не встраиваются в ее отцовский образ. Обратите внимание, мы произвольно вспоминаем образ родителя в определенный момент, поскольку он символизирует то, как мы заботимся о ребенке в себе.

Такая форма работы с движением требует осознания и некоторой храбрости. Что интересного можно было отметить в ее движениях? Вроде бы они выглядели вполне взрослыми, но что-то было не совсем по-взрослому, что-то напоминало ребенка.

*Эми изображает детские движения, тряся руками в воздухе.*

*Арни:* Вот, посмотрите. Эти движения были не очень организованными. Они были незаконченными. Поэтому они были вторичными, с них я и начал. Помните? — вторичные движения как бы не завершены, они повторяются, их трудно понять, человек либо стесняется их, либо не подозревает об их существовании.

Метафорически я сказал бы так: когда она ходит, она ходит не одна. Когда она ходит, с ней рядом идет маленькая девочка. Она шагает с прелестнейшей вертушкой. Когда мы идем, с нами идут другие. И это безумно интересно — выяснить, кто же идет рядом.

Теперь давайте сами попробуем поработать с движением. Начните с обыкновенной ходьбы. Можете работать над тем, как вы говорите, сидите или ходите, над чем угодно. Дело состоит в том, чтобы уловить нечто, не делающее того, что делаете вы, и с этим *нечто* работать.

Цените приходящее неожиданно. То, чего мы не ожидаем, — лучший проводник по этому миру. Во время ходьбы внимательно отмечайте неожиданное. Почувствуйте ту свою часть, которая занята не просто ходьбой. Затем экспериментируйте. Создавайте художественные формы. Оставьте на время психологию и терапию. Позвольте вашим движениям стать новыми формами опыта.

Группа разбредается и начинает перемещаться по комнате. Буквально в минуту круг трансформируется в нечто, напоминающее

сумасшедший дом. Один человек стоит на голове, другой молится, кто-то производит странные звуки, кто-то бьется о стену. Одна дама машет руками, как птица. Какой-то мужчина ковыляет, сгорбившись. Есть такие, кто спокойно сидит, отрешенно работая над собой.

Арни и Эми ходят среди участников, помогая им усилить их движения. Минут через двадцать некоторые члены группы начинают уходить на обед, другие по-прежнему погружены во внутренние переживания.

## 6. ТЕЛЕСНАЯ РАБОТА

После перерыва на обед семинар возобновляет свою работу. Арни оглашает тему занятий на вторую половину дня: работа с телом.

*Арни:* Я хочу поговорить о таком виде процессуальной работы, который основывается на проприоцепции. Обычно ее называют телесной работой. Я вижу отличие телесной работы в рамках процессуального подхода от большинства других известных видов телесной работы в том, что последние сосредоточены на одном-единственном канале. Наша работа тоже может начаться там, но дальше она обычно выходит за привычные границы “тела” и подключает другие каналы.

Существует много форм телесной работы и много способов присоединиться к телесному процессу. Я думаю, будет интересно начать с рук, потому что этот способ близок к медитации и ведет к непредсказуемым событиям.

### **Пример:**

#### **Давление в грудной клетке**

Чем говорить об этом, с моей точки зрения, будет полезней показать на ком-нибудь. Хочет ли кто-нибудь поработать со мной пару минут?

*Вызывается Рон. Рон и Арни поднимаются и проходят в центр круга. Они усаживаются лицом друг к другу. Арни разговаривает с Роном, одновременно делая пояснения для группы.*

Начать можно как угодно. Мы могли бы для начала заговорить, прикоснуться друг к другу, покачаться, подражать, обратиться к чувствам, не связанным с прикосновением. Подходит любой канал, который устраивает терапевта и клиента. Вместо того чтобы

сказать “привет”, я могу положить на вас руку и посмотреть на вашу реакцию. Вы тоже можете дать телесный ответ.

Я задам вам неопределенный вопрос, на который может быть какой угодно ответ. Представьте, что я кладу, с вашего позволения, свою руку на какой-нибудь участок вашего тела. Где вы сейчас ощущаете процесс сильнее всего?

Рон некоторое время прислушивается к своему телу, затем указывает на грудь.

*Арни:* Хорошо. Что мне надо сделать руками в этом месте? Вам лучше будет сидеть, как сидите, или лучше лечь?

*Рон отвечает, что хотел бы лечь.*

*Арни [кивает]:* Отлично. Ложитесь. Ваше тело будет направлять ход событий.

*Рон ложится, а Арни усаживается возле него. Начиная работу с Роном, Арни обращается к группе.*

Я начинаю с того, что кладу руки на грудь Рону, а вас прошу следить, когда происходит переключение каналов. Я некоторое время поработаю, а после мы это обсудим. [*Рону.*] Я буду различными способами прикладывать свои руки к вашей груди, а вы мне подскажите, какой из них вам кажется наиболее подходящим. Хорошо?

*Рон кивает.*

Нас будут вести ваши телесные ощущения.

*Арни кладет руки на грудь Рону и экспериментирует, используя свои пальцы и ладони. Он по-разному двигает руками. Вначале это выглядит так, словно он делает Рону массаж груди, затем он добавляет давление, нажимая большими пальцами на определенные точки. Иногда кажется, что его руки едва касаются грудной клетки Рона. Попробовав разные способы в течение нескольких минут, Арни начинает прощупывать зоны грудной клетки Рона.*

Теперь я надавлю резче в этом месте. А вы давайте мне знать, какого рода давление и какие чувства вам кажутся нужными сейчас.

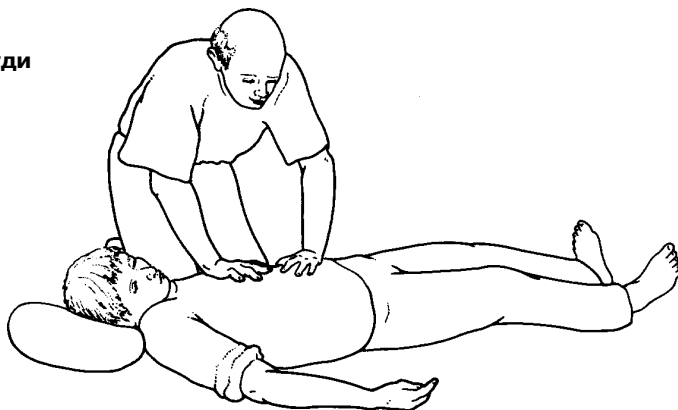
*Рон бормочет что-то и вздыхает. Он просит Арни усилить давление на верхнюю часть груди. Арни изменяет характер своих действий.*

Хорошо. Мне приятно, что вы помогаете. Так правильно? Да?

*Рон продолжает направлять Арни, просит давить еще сильнее и направлять давление вертикально вниз. Ладони Арни лежат на левой стороне груди Рона. Он медленно перемещает их к центру. Рон делает глубокий вдох. Арни обращает внимание на этот глубокий вдох, думая, что Рон вошел в проприоцептивный процесс и вдох является положительной обратной связью. Делая вдох, Рон оказывает давление на руки Арни, что свидетельствует о его стремлении получить более сильные ощущения и является положительной обратной связью. Негативной обратной связью по отношению к давлению было бы отсутствие реакции или движение, соответствующее уходу от давления.*

*Рон:* Ммм... Пожалуйста, передвиньте правую руку немного ближе к горлу.левой давите сильнее.

#### **Работа под областью груди**



*Арни сдвигает свою правую руку в сторону горла и добавляет давление левой на верхнюю часть груди Рона. Рон вздыхает опять, еще глубже.*

*Арни:* Правая достаточно сильно давит? Убрать? Добавить?

*Рон закрывает глаза и сообщает Арни, что он чувствует себя более расслабленным. Арни согласно хмыкает. Рон снова глубоко вздыхает.*

*Арни:* Вот это вздох!

*Рон:* Такое впечатление, что ваше давление нейтрализует какую-то мою внутреннюю боль.

*Арни:* Так. Я что-то здесь нейтрализую. Дайте мне почувствовать это изнутри. Встречное движение.

*Рон упирается грудью в руки Арни. Открыв рот и закрыв глаза, он несколько раз подряд старается выпятить грудь навстречу давлению Арни. Он делает глубокий вдох и с шумом выдыхает воздух.*

Вот это на самом деле глубокий вдох. Давайте дальше.

*Рон вздыхает, и его руки сползают с живота на пол. Он глубоко вдыхает и выдыхает воздух. Продолжая работать с Роном, Арни поворачивается к группе и тихо говорит ей:*

Итак, я уравниваю нечто, ощущаемое внутри, — движение, противоположное моему, и это само по себе является началом, а может быть, и концом работы. Теперь осталось развернуть процесс противодействия. Возможно, кто-то из вас может предположить, о чем говорит встречное давление в грудной клетке, особенно если вам приходилось обращать внимание на свое дыхание.

[*Рону.*] Я сейчас на минуту сниму руки. Посмотрите, испытываете ли вы по-прежнему ощущение противоборства. [*Арни очень медленно убирает руки.*]

*Рон:* Я ощущаю давление в груди и комок в горле. И слегка тошнит...

*Арни возобновляет давление, восстанавливая противоборство. Одну руку он кладет на грудную клетку, другую — около горла.*

*Рон:* Да, может быть, даже чуточку посильнее.

*Арни удивлен тем, как сильно Рон просит давить. Он налегает на Рона почти всем своим весом, а Рон требует давить еще сильнее.*



*Рон:* Когда вы давите, я чувствую расслабление и раскрываюсь. [Он делает глубокий выдох.]

*Арни [Рону, лежащему с закрытыми глазами]:* Значит, я овладеваю чем-то, что происходит у вас в груди. [Арни пробует переключить каналы.] Я попытаюсь сделать это еще в большей степени. Я подключу мои голосовые связки и буду производить звуки, которые сопутствуют этому давлению.

*Арни начинает хрипеть, выть, рычать — производить массу разнообразных звуков. Рон почти немедленно отвечает на это стонами: “Аааах... аххх...”*

*Арни смотрит на Рона сверху, его руки по-прежнему находятся на середине груди Рона, одна поверх другой. Рон начинает кашлять. Арни полагает, что кашель может быть негативной реакцией на давление. Арни говорит провокационно: “Что, хочется покашлять? Так?”*

*Рон широко открывает рот и рычит на Арни.*

*Арни:* Мы не договаривались, что вы будете шуметь. [Он переходит к своей нормальной идентичности и шепчет Рону.] Давай дальше!

*Рон:* Вы говорите можно или нельзя?

*Арни очевидно, что Рон не понял, что предыдущее заявление было задумано как провокация. Его неопределенность подтолкнула Рона к заключению, что Арни дал ему некоторые указания.*

*Арни:* Правильно то, что вы услышали. Что вы слышали?

*Рон:* Что мне следует шуметь.

*Арни оставляет прежнее намерение действовать, он решает следовать за Роном.*

*Арни:* Вы правы. Я ждал, что вы будете шуметь.

*Рон делает глубокий выдох и начинает издавать звуки. Затем он умолкает и жалуется, что его что-то сдерживает и он не может продолжать.*

*Рон:* По-моему, мне совершенно не хочется разбираться с этими звуками. Я в замешательстве. Стоит мне соприкоснуться с чем-то, и оно — фьють! — и исчезло.

*Арни делает вывод, что Рон находится на краю, и принимает решение не настаивать, чтобы Рон двигался дальше в том же направлении, следуя его сопротивлению.*

*Арни:* Ну хорошо, оставим это.

*Рон:* У меня кружится голова.

*Арни решает, что путаница, противоречивые ответы сигнализируют о наличии края, который препятствует дальнейшему исследованию.*

*Арни [шутливым тоном]:* Я сейчас разок слегка нажму сверху, и мы можем говорить о погоде. Хорошая погодка сегодня!

*Рон [смеется]:* Отличная. Солнечный день. Замечательный.

*Арни [убирает руки с Рона, садится на место]:* Много солнца. Прекрасный денек для процессуальной работы.

*Рона, видимо, оставило напряжение, и он сказал, что чувствует себя значительно лучше. Помолчав, он обращается к Арни.*

*Рон:* Я боюсь, что вы опять займетесь моей грудью.

*Арни [игнорирует это замечание]:* Погода неплохая. Она стала прохладней, слава Богу, и туман спускается ниже к берегу. Знаете, когда я был здесь в прошлый раз, солнца не было.

*Рон [с подозрением]:* Я не верю вашим рассуждениям о погоде.

*Арни [озорно глядит на него и поддразнивает]:* Вы не верите моим рассуждениям о погоде?

*Все рассмеялись.*

*Арни:* Я думаю, что вы очень проникательны.

*Рон:* Я думаю, я уже был в этой точке. Не с вами, а с другими терапевтами. Внутри меня творится много чего.

*Арни [продолжает быть легкомысленным]:* Не обращайтесь внимания.

*Группа смеется.*

*Арни:* Да. Шутим. Но давайте вернемся к погоде на побережье.

*Рон [судя по виду, начинает слегка нервничать]:* Не понимаю, почему я начинаю все больше и больше беспокоиться. У меня какое-то смутное подозрение. [*Он делает глубокий вдох.*]

*Арни:* У вас есть какая-то догадка? Как глубоко вы вздыхаете! Как необходим нам бывает край! [*Арни наклоняется и снова кладет руки Рону на грудь.*] Что, вернемся назад?

*Рон согласно кивает головой.*

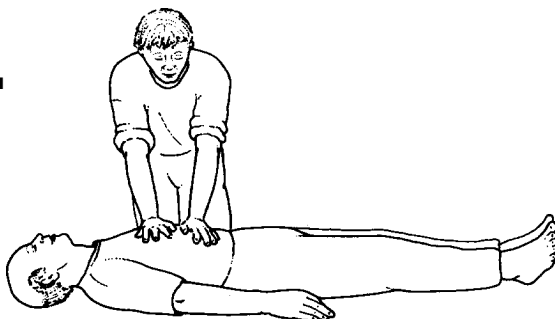
*Арни:* Скажите, когда будете готовы.

*Арни надеется “нащупать” кратчайший путь ко вторичному процессу. Он видит, что первичный процесс или привычное переживание Рона — быть жертвой давления на грудь. Арни полагает, что в данный момент ему следует поменяться ролями с Роном, чтобы тот смог вступить в непосредственный контакт со своим вторичным процессом, который и оказывает давление на грудь. Он хочет узнать, какая информация или состояние кроются в “угнетателе”.*

*Арни:* Может быть, будет проще, если вы на мне покажете, как у вас давит грудь? Попробуете? Я лягу, а вы покажете мне, что там происходит у вас.

*Рон немедленно вскакивает с места. Скорость, с которой он принял предложение Арни, была положительной обратной связью. Теперь Арни почувствовал, что он сделал верный ход и он на верном пути. Арни лег. Рон склоняется над ним и кладет правую руку на верхнюю часть грудной клетки Арни, а левую руку — чуть ниже и начинает оказывать давление.*

**Рон работает с Арни**



*Арни [подбадривает Рона]:* Да, так. Хорошо. Подержите так минутку. Я слегка посопротивляюсь. Вы продолжайте делать то же, что вы делаете, а я буду делать свое. Ладно? [*Рон кивает. Арни сопротивляется давлению и одновременно разговаривает с Роном, который налегает сверху на его грудь.*] А теперь условимся, что мое имя Рон, а вы можете быть кем хотите.

[*Изображает Рона*] Что ты имеешь против меня? Ты мешаешь мне встать.

*Арни использует метод двойного осознания. Он одновременно играет две роли: сопротивление (обычная, первичная идентичность Рона) и терапевта, который помогает Рону идентифицироваться с “угнетателем”. Важно обратить внимание на то, как он говорит с Роном. Чтобы представить сопротивление, он говорит одним тоном, чтобы помочь Рону быть угнетателем — другим. Он меняет тон голоса, не только играя роль, но и ни на секунду не выпуская Рона из фокуса своего внимания, следя за обратной связью, помогая ему войти в роль “угнетателя”.*

*Арни [громко шепчет Рону]:* Давай, делай свое дело, сколько сможешь. [*Арни переключается на сопротивление.*] Я не плохой, почему ты постоянно подавляешь меня? [*Арни сопротивляется Рону, чтобы дать ему почувствовать, с какой силой он давит. Арни извивается под Роном, стараясь вырваться. Потом заговаривает с Роном — с “угнетателем”, интуитивно воссоздавая прошлое Рона.*]

Проклятый угнетатель! Я уже сто раз пытался столкнуть тебя. Но ты все еще здесь, проклятый! Ух! Скажите, ну что делать человеку, которому на грудь навалилась такая тяжесть?

*Теперь Рон вкладывает в действие всю силу, при этом делает решительное лицо. Арни замечает это и, чтобы Рон глубже вошел в роль угнетателя, комментирует:*

Я в восторге от вашего лица!

*Рон [взволнованно]:* Этот, который давит сверху, ничего, интересный!

*Арни [в роли сопротивления]:* Я избавлюсь от тебя раз и навсегда. Раз, два, три — и... [*он толкает руки Рона*] черт тебя подери! Ты слишком долго меня связывал. Я собираюсь тебя с себя сбросить. Я пытался столкнуть тебя, но не получилось.

*Арни отталкивает Рона все сильнее, в то же время настаивая, чтобы он поддерживал давление. Разыгрывается настоящая борьба. В ходе физической схватки Арни видит, что он помог проявиться сильной стороне Рона и хочет удержать ее как можно дольше, чтобы понять, зачем она здесь. Он выбирает метод переключения каналов, чтобы переложить опыт, выраженный в форме чувств и движения в форму вербальную.*

*Арни:* Хорошо. Я позволю тебе делать твое дело, но слушай, демон, теперь я хочу, чтобы ты знал, зачем ты это делаешь.

*Рон [снова начиная борьбу, кричит]:* Я ни за что не отпущу тебя!

*Арни старается подняться, но Рон стремится удержать его внизу, наваливаясь на грудь.*

*Рон:* Лежать! Никогда не смей вставать! Я управляю тобой. У тебя нет никакого права вставать. Власть принадлежит мне.

*Арни [становится на колени]:* Прости. Иногда я думаю по-своему. Ты забрал себе всю силу. Скажи мне, кто ты.

*Рон:* Я крепко держу тебя изнутри: Я сковал твою грудь. Я тебя уложил и не хочу говорить, кто я.

*Внезапно Арни перестает представлять противоположную роль и пытается соединить новое поведение Рона с его самоидентичностью.*

*Арни:* Это та ваша часть, с которой я хочу познакомиться [*он крепко хватая Рона за руку*]. Это сила, которую я надеялся извлечь на свет.

*Рон [после некоторого раздумья]:* У меня созрело решение.

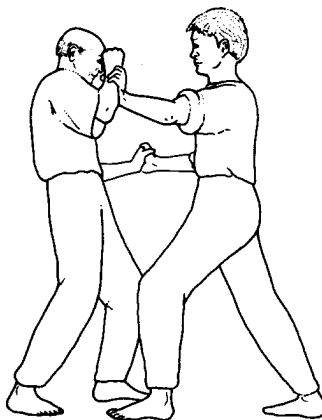
*Арни:* И что же вы решили делать?

*Рон [с вызовом смотрит на Арни]:* Прежде всего не выпускать тебя из-под контроля. Это моя забота. Тебя нельзя распускать. Тебе не должна нравиться твоя внешность, твой рост. Ты слабый и старый. Ты бессильный, болезненный, хилый, маленький. Ты скоро станешь больным.

*Арни:* Да? А ты довольно противный! Ты — самый вредный тип, которого я когда-либо встречал. Это мне нравится. Стань еще вреднее, я прошу тебя!

*Рон поднимается на ноги и смотрит на Арни сверху вниз. Он примерно на фут выше Арни. Они крепко вцепились руками друг в друга и опять начинают бороться.*

**Рон и Арни,  
сцепившиеся в схватке**



*Арни:* Давай, стань по-настоящему крутым! Потребуй от меня еще чего-нибудь!

*Рон:* Мне трудно с тобой, ты не поддаешься контролю. Я совершенно выдохся.

*Арни:* Ты действительно выдохся? Тогда сейчас самый подходящий момент, чтобы поменяться ролями.

Теперь Арни играет роль “крутого”, используя информацию, почерпнутую из предшествующего процесса.

*Арни [громко]:* Я желаю, чтобы ты мне подчинялся. Ты должен делать все, что я тебе скажу. А ну-ка, вниз!

*Рон опускается на колени.*

*Арни:* Презирай себя! Ты никуда не годный хлипкий сукин сын. На будущее, если я приказываю тебе что-нибудь, я хочу, чтобы ты это выполнял. Парадом здесь командую я.

*Рон [поколебавшись встает]:* Интересно. Моя первая инстинктивная реакция — послушно сделать, что мне говорят.

*Арни продолжает играть свою роль.*

*Арни:* Так выполняй же! Почему ты встал? За кого ты здесь себя принимаешь? На колени! Ты должен стать на колени. Черт побери, ты нарушаешь святые правила своего поведения!

*Рон начал трясти руками, словно хотел пригрозить Арни, затем остановился. Очевидно, он оказался на краю. Ему надо помочь выйти из тупика, и Арни еще больше его раздражает.*

Не тряси своими руками. Ложись на пол и подчиняйся, когда я говорю, что тебе делать. Ты — жалкий слабак!

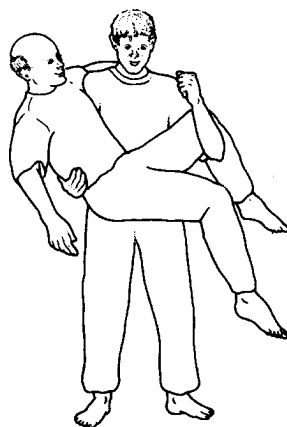
*Рон [приближается к Арни, с угрозой хватает его за руки и выкрикивает]: Нет!*

*Арни [эмоционально]: Да! Если я нажимаю на твою грудь — должен наступить упадок сил. Ты не можешь выступить против меня! Это неправильно. Сейчас же выполняй мои приказы! Лечь!*

*[Арни кладет руки Рону на плечи, и между ними вновь завязывается борьба. Арни продолжает провоцировать Рона.]* Я сказал тебе лечь, ты слышал? Проклятье! Вниз, черт возьми! Лечь! Я говорю, лечь! С каких пор ты меня не слушаешься? Ты должен быть ничем!

*Рон смотрит на него в упор и начинает сильно и угрожающе толкать его. Он метнулся Арни за спину, поднял его и вынес за пределы круга. Оказавшись в воздухе, Арни исступленно кричит: “Вот это здорово!”*

*Рон: Я просто должен был поднять тебя. Уму непостижимо, как долго я тебя слушал!*



**Рон побеждает**

*Все смеются. Один из участников кричит, что Рон должен слушаться Арни. Рон отвечает тем, что приближается к Арни, снова поднимает его на руки и сбрасывает с рук на этого участника.*

*Рон:* Ага! Я понял. Это та же энергия зла, которая была у того угнетателя, только с другим применением. Если бы я был достаточно силен, я бы просто выставил тебя за дверь.

*Арни уже стоит на ногах. Все в комнате ощущают волну расслабления.*

*Арни:* Да, ты скинул его со своей груди, используя его же силу.

*Рон [в озарении]:* Точно! Когда я работал с другими, мы пытались устранить напряжение и таким образом, я думаю, неумышленно провоцировали давление, усиливали, распяляли его.

*Арни:* Вместо того чтобы использовать.

*Рон:* Да. Угу. Именно здесь-то и была зарыта собака. Вы совершенно правы.

*Арни издает рычание и копирует сильного Рона, чтобы показать ему его мощь, а Рон рычит в ответ. Арни направляется к Рону и обнимает его. Рон благодарит Арни, и оба садятся. Арни оглядывается вокруг и начинает разговор с группой.*

*Арни:* Что вы наблюдали? Рон и раньше работал над тем, чтобы снять напряжение. Почему Рону было трудно войти в соприкосновение с его внутренней энергией?

*Эрик:* Это был его край.

*Арни:* Да. Он хотел избавиться от нее, а не использовать. Существование “угнетателя” внутри Рона — кризис его идентичности. Чтобы войти в контакт с энергией критика, ему необходимо столкнуться вот с этим [*он сжимает кулак*], что и было вначале. Он должен быть способен подойти к кому-то и заявить [*указывая пальцем на пол*]: “Когда я что-нибудь говорю, я требую, чтобы ты это сделал”.

Почему, вы думаете, он сделал глубокий вдох, когда я положил ладонь ему на грудь? Он расслабился! Удивительно, да? Положим, у вас давление или головная боль, кто-то надавливает еще больше, и боль уходит! То же самое и в вашем теле. Создайте произвольно давление, подобное тому, которое как бы само по себе, произвольно возникает у вас — и оно исчезнет. Вы чувствуете освобождение от глубинного внутреннего зажима, поскольку зажим ослабляется, когда ему противостоит сходная энергия. Зажим ослабевает, если вы тоже становитесь сильными и восстаете против



него. Глубокий вдох Рона — это реакция противодействия. Его глубокий вдох — начало борьбы с давлением критика.

## **Против процесса**

В каждом вдохе есть сторона первичная — стремление расшириться — и вторичная — в которой присутствует сила сжатия. Когда вы дышите, вы противодействуете чему-то; вы расширяете объем легких потому, что есть другое чувство — нехватка объема. Потому первичное — то, что вы делаете, то есть дыхание, расширение легких. А вторичное — то, что делается с вами, уменьшение объема, сжатие.

Как всегда, этот проклятый вторичный опыт требует, чтобы восприняли его энергию и физически интегрировали. За зажимом, скрываясь от осознания, находится фигура критика. Просто выбросить критика, или зажим, или злую силу мы не можем. Нам необходимо использовать его мощную энергию. То, в чем мы видим врага, почти всегда наш лучший союзник! Неважно, что он думает, что он хочет сказать, нам нужна его сила.

Во всяком телесном ощущении присутствуют, как минимум, две части. Даже в чесотке есть тот, кто чешется, и тот, кто раздражает первого. Одна часть ближе к нашей идентификации, другая — дальше от нее. Даже если клиент считает одну часть хорошей, а другую плохой, нам следует помнить, что мы должны встать на сторону их единства, а не какой-то одной части.

Многие из вас столкнутся с искушением принять точку зрения клиента и примкнуть к первичному процессу. Тем не менее отстоять целостность клиента, его индивидуацию означает ориентироваться на весь процесс, а не на его части. Задача терапевта — дать возможность всему процессу, обеим его частям, выразить себя.

Когда вы начинаете работать с частями, обмениваясь информацией, они становятся более восприимчивыми. Исчезает то, что вы знали раньше, плохое и хорошее, сильное и слабое, старое и молодое. Больше нет Инь и Ян, существует только Дао, процесс сам по себе, поток энергии, на котором мы сосредоточиваем свое внимание.

Что же произошло с Роном? Вначале был зажим. Потом появились две части: критик и его жертва. В конце обе части перемешались. Он преодолел давителя, приняв его энергию. Делая это, он

был похож на давителя, обе части слились воедино. Части уже не были ни плохими, ни хорошими. В конце концов мы остались с мощной, чистой энергией, которая и составляет теперь процесс Рона.

## **Наставления по работе**

Работая друг с другом, помните — положив на другого руку и освободив его от давления, вы поддерживаете вторичный процесс. Надо ждать, пока клиент будет в состоянии воспринять то, что вы делаете. Нельзя просто велеть поменяться ролями.

В работе будьте осторожны. Избегайте интерпретировать сигналы клиента, создайте пространство, в котором сигнал раскроет себя. К примеру, вы можете подумать, что выражение лица похоже на гнев или удивление, но вам необходимо взойти к чувственным истокам информации. Вглядитесь в лицо. Опишите глаза, скулы, рот. Задавайте вопросы, трогайте, высказывайте предположения, но не интерпретируйте, не ведите себя так, будто вы уже знаете.

Вы можете получать удовольствие, но ваши глаза должны быть открыты, так же, как и уши. Отслеживайте свои и чужие движения. Следуйте за процессом. Отмечайте, когда роли полностью отыграны. Только когда человек исчерпал свою роль, наступает органичный момент оставить ее и переключиться на другую. Когда вы не в состоянии продолжать играть роль, значит, человек, с которым вы работаете, разрушил фигуру роли, интегрировал ее или стал ею.

Мне бы хотелось, чтобы начинали вы с неопределенного вопроса [*он поворачивается к сидящей рядом женщине*]. К примеру, мы с вами работаем в паре. Можете ли вы сказать, в какой части вашего тела процесс ощущается сильнее всего?

*Женщина сразу же показала на ноги и поверхность пяток.*

*Арни [к группе]:* Каждый знает, где локализован их процесс. Вам скажут или сообщат телом, как нужно работать. Тело всегда определяет для работы нужное место. Просто удивительно.

Далее кладете руку, куда указывает клиент. Выполняете инструкции о силе давления. Затем следуете за переключениями кана-

лов. Помните у Рона? Сначала у него было проприоцептивное ощущение в груди. Затем он почувствовал в груди движение, впервые — во время дыхания. Мы проследили это движение, и оно перешло в руки. Затем пришли звуки, аудиосигналы. Потом был диалог, движение, а уже в конце у него появилось видение того, как он забрасывает меня на полку. Следите за тем, как меняются каналы и роли, дайте процессу развернуться. Не думайте, что надо обязательно достигнуть целостности. Это всего лишь тренировочное упражнение для развития умения понимать людей и идти вместе с ними по полю их сновидений.

В определенный момент ваш клиент войдет во вторичный процесс, который его мучает. На свет выйдут темные, мистические стороны его личности. В эту минуту он будет на пороге переживания целостности. Такой опыт есть самая большая цель. Ни одна, ни другая часть не даст ответа. Взаимодействие, осознание и переживание обеих частей — вот наша цель.

Не добивайтесь релаксации или другого физического состояния, потому что релаксация тела возможна, лишь когда его переживания и сообщения принимаются. Расслабление может быть даже опасным, потому что, если вы расслабите тело, информация может переключиться в менее податливую зону, до которой будет труднее добраться.

*Эми:* Я только хотела напомнить, каким образом вы с Роном сидели. Вы напоминали рычаг и, таким образом, во время работы не истощались. Мне кажется, что это важно.

*Арни:* Точно. Работайте, как лучше для вас, механически и физически, неважно, что вы делаете: читаете, пишете или боретесь. Я бы хотел, чтобы вы думали о вашем теле все время, особенно когда вы терапевт.

*Генри:* Представим, что вы работаете с кем-то, кто не психолог и не имеет понятия о процессе. Какие слова можно сказать вместо “Где у вас в теле процесс?”.

*Арни:* Хороший вопрос. Я нахожусь не в психологии, а в жизни. И я должен признать, что я сам, собственно, не знаю, что значит “процесс”. Именно потому это лучшее обозначение. Вы можете сказать что-нибудь неопределенное, к примеру, “Скажи-ка, где это в твоём теле, я дотрону рукой” или “Где, по твоим ощущениям, в твоём теле что-то происходит?”. Будьте честны. Если люди спросят: “А что вы имеете в виду”, вам надо ответить: “Я не знаю”.

Понимаете, главное — неопределенность. Незаполненность (пустота) — это пространство, а потому она помогает вторичному материалу. Она побуждает людей творить и проецироваться на то, что вы говорите. Идея неопределенности сродни идее теста Роршаха, который позволяет вам увидеть ваши сны. Вскармливайте вашу неопределенность и оберегайте непостижимость. Они наши самые мощные инструменты. Чем более вы неопределенны, тем более творческими и свободными чувствуют себя другие. Начните с вопроса: “Где в вашем теле вы сейчас ощущаете процесс?”

## 7. ХРОНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Участники семинара работают в парах. Они пробуют технику наложения рук, которую продемонстрировал Арни. Арни и Эми ходят по комнате, помогая тому, кто не знает, что делать дальше. Когда упражнение заканчивается, Арни задает вопрос о том, как оно прошло. Майк жалуется, что у него ничего не получилось в работе с телом. Показывая Арни, над чем они с партнером работали, он дотронулся до внешней стороны своего правого плеча. “Я чувствовал, что мои движения скованны”, — сказал он.

*Арни:* Я заметил, что ты сделал некое движение рукой. Я рад, что ты его сделал, потому что я хотел поговорить о чем-то подобном. [*Обращается к остальным.*] Вы видели, что сейчас сделал Майк? Смотрите на меня. Люди гораздо лучше описывают события руками, чем языком.

[*Арни воспроизводит движение Майка и спрашивает участников, разглядели ли они его. Потом поворачивается к Майку.*] А можно попытаться выразить словами, что у вас там было?

*Майк:* И было, и есть. Это постоянное напряжение. Как будто узел. [*Описывая, что он чувствует в плече, он делает новый жест рукой. Теперь его рука сжимается в кулак.*]

*Арни [увидев кулак]:* Еще раз изобразите рукой узел, пожалуйста.

*Майк сжимает кулак и показывает его Арни.*

Вот это и есть то, что тебя сковало. Мне это о многом говорит. Взгляни на него. Воспользуйся зрением. Что это напоминает?

*Майк [не глядя на руку, нетерпеливо возражает Арни]:* Мы об этом уже много разговаривали. Теперь я хотел бы об этом поразмышлять.

*Арни:* Вместо того чтобы впасть в неподвижность, скажите мне первое, что приходит на ум о том, что вы видите.

*Майк:* Я думаю о скованности и неподвижности.

## Проблемы с правым плечом



*Арни:* Гм... Это край зрительного канала. Вы хотите сказать, что, когда вы смотрите на что-то, ничего не видите?

*Майк:* Когда смотрю на руку?

*Арни:* Да. Что вы видите?

*Майк:* Свою руку.

*Арни:* Вы видите руку. Ваша рука выглядит так? [*Арни раскрывает ладонь.*]

*Майк:* Нет.

*Арни использует в качестве способа интервенции ложную интерпретацию. Он умышленно делает такие утверждения и показывает такие движения рукой, которые нуждаются в коррекции. Он изображает клешню и показывает ее Майку.*

*Арни:* Она такая?

*Майк [мотает головой]:* Нет. Она выглядит, как кулак.

*Арни [улыбаясь]:* Как кулак. До чего верно!

*Майк то смотрит вниз, на руку, то вверх, на Арни.*

*Арни:* Давайте представим, что другая рука тоже готова сжаться в кулак. Теперь попробуйте это сделать.

*Майк сжимает в кулак обе руки.*

Вообразите, что для этих кулаков есть отличный повод. Без чувствования, без картинок, просто выдумайте, из-за чего возникли кулаки. Придумайте.

*Майк [выглядит сбитым с толку]: Ну...*

*Арни [подсказывает ему]: Назовите мне причину, по которой люди сжимают такие кулаки?*

*Задавая Майку этот вопрос, Арни держит перед его лицом свои собственные кулаки. Он комично пародирует кулаки и бойцовскую стойку, и Майк начинает смеяться. Арни поворачивается к группе.*

Вот это и называется край. Край — один из наших способов уйти, ускользнуть. Сейчас мы увидим это еще более явно. [*Опять смотрит на Майка, пытаясь вновь получить ответ.*] Зачем обычно люди сжимают кулаки?

*Майк встает, держа прямо перед собой сжатые в кулак руки. Он смотрит на Арни.*

*Майк: Чтобы врезать кулаком по чему-нибудь.*

*Арни [явно забавляясь]: Точно, врезать. А по чему такому люди врезают стиснутым кулаком.*

*Майк: Ты хочешь спросить, кому им хочется врезать?*

*Арни: Именно! Кому?*

*По группе прошелестел смех. Майк на минуту задумался.*

*Майк: Я думаю, им хочется врезать человеку, которому им хочется врезать. [*Он делает очень нерешительное движение правой рукой.*]*

*Арни: Сказано яснее некуда. Я заметил, что говоря это, вы сделали слабое движение правой рукой.*

*Майк: Это моя ударная рука.*

*По движению руки Арни понял, что каналы переключились с визуализации и фантазирования на движение, удар. Арни использует для интервенции сразу два канала, визуальный и кинестетический.*

*Арни: Ударная рука... Давайте сделаем замедленное движение. Вы бьете и пытаетесь вообразить, кого вы хотите ударить кулаком.*

*Майк отводит назад правую руку, замахиваясь для замедленного удара. Когда его рука идет вперед, он вдруг останавливается и поворачивается к Арни.*

*Майк:* Я почему-то подумал об одном своем старом соседе, его имя было Джим.

*Арни:* Вы хотите о нем что-нибудь рассказать? Что вам в нем не нравилось?

*Майк:* В нашей округе он был притчей во языцех. Он врал.

*Арни:* О чем?

*Майк:* Он разговаривал со мной, а потом за моей спиной врал. Говорил гадости.

*У Арни возникает гипотеза, что между соседом, говорящим о Майке за спиной, и напряжением в спине может быть какая-то связь.*

*Арни:* Что он говорил о вас за спиной?

*Майк:* Я уже и не помню.

*Арни:* Расскажите мне, о чем вы не хотите вспоминать? Как вы думаете?

*Майк [выглядит глубоко ушедшим в свои мысли]:* Не знаю. Пустота.

*Арни:* Конечно, здесь и должна быть пустота. Амнезия, забывание. Увидим, удастся ли нам наполнить пустоту какими-нибудь из Джимовых выдумок. [*Группе.*] Как вы думаете, что Джим думал за спиной у Майка? [*Майку.*] Как вы думаете, он говорил, что вы потрясающий, замечательный парень?

*Майк [мочает головой]:* Нет.

*Арни:* Я тоже так не думаю. А как по вашему, что он говорил?

*Майк:* Он говорил что-то, что мне, скорей всего, не нравилось. Я помню, у меня было чувство, что меня предали.

*Арни:* Он, я имею в виду вас, говорит у вас за спиной о вас самом дурные вещи, что вызывает у вас в спине злость. Ваша проблема, коротко говоря, у вас за спиной.

*Майк [согласно кивает, но выглядит не очень убежденным. Он грустно говорит]:* Хотелось бы это понять.

*Арни [смеется]:* Не надо. Просто забудьте это. Самоподдержка — вот где у вас край. Гораздо проще наговаривать на себя за своей спиной.

*Майк:* И что мне делать со всеми этими неприятностями?

*За вопросами всегда следуют соматические ответы. Арни смотрит на Майка, чтобы увидеть, как он сам соматически ответит на свой вопрос. Майк, не осознавая того, сжимает и разжимает свою ладонь, а затем кидает на нее взгляд.*



*Арни:* Он показывает нам, что, когда упирается в край, в невозможность отреагировать на своего внутреннего критика, реакции ищут выход через его кулаки и спину.

*Майк:* Я не знаю. Этот кулак не очень плотно сжат. Он уже и не похож на кулак. Я почему-то не думаю, что это Джим.

*Арни:* Да. Я тоже не думаю, что это Джим. Я думаю, я знаю, кто это. А вы знаете, кто это?

*Майк [вдруг посветлев]:* Это я сам! Я зол на себя за то, что скверно к себе отношусь!

## **Край и отрицательная обратная связь**

*Поговорив еще немного, Арни и Майк рассказывают по местам. Арни обращается к группе.*

*Арни:* Вы видели наглядный пример края. Когда человек находится на краю, одна его часть просит: “Помогите”, а другая говорит: “Мне не нужна помощь. Я не хочу знать того, что может произойти”.

Иногда можно спутать край и отрицательную обратную связь. Разница между краем и отрицательной обратной связью в том, что край содержит больше энергии. Личность просто-таки расщеплена. Одна ее часть желает вступить на новые Тэrrитории, а другая в это время находится в испуге. В ситуации края мы переживаем смятение, замешательство, мы взволнованны, нервозны.

Если делаешь ошибку в выборе интервенции, клиент не только уклоняется от нее. У него складывается ощущение такого типа: “Вы спрашиваете не о том, о чем надо бы”. В нашем случае Майк очевидно был на краю. Он сказал: “Да, помогите”, а затем: “Нет, это слишком — злиться на себя за то, что я себя не люблю; а потому я хочу остаться при своих реакциях”.

## **Хронические симптомы и детские сновидения**

Кто из вас знает о связи, имеющейся между хроническими симптомами и сновидениями детства?

*Некоторые подняли руки, но большинство не слышали об этом.*

*Арни:* Юнг открыл, что детские сны подобны личному мифу, они задают долговременные модели жизни. Я экспериментировал с детскими снами и обнаружил, что, кроме того, они зеркально отражают хронические симптомы.

Вы можете отгадать хронические симптомы людей по их наиболее ранним сновидениям и воспоминаниям. Ранние, первые детские воспоминания и детские сны рассказывают об одном и том же. И те, и эти можно использовать в качестве описания моделей жизни.

Я расскажу вам о клиенте, с которым недавно работали Эми, Низа и я. Я перескажу вам его детский сон, а вы мне опишете его симптомы. Его самое раннее детское воспоминание, что он сидит и играет в углу комнаты, залитой солнцем. Это первое, что он помнит из детства: он сидит в комнате и нежится в состоянии полной расслабленности, а в окна светит теплое солнце. Прекрасный сон, не правда ли? Можете придумать, какой хронический симптом соответствует этому сновидению?

*Люди выдвигают разнообразные предположения. Один говорит, что это должен быть симптом сердцебиения, другой называет потливость.*

*Арни:* Вспомните, он описывал состояние, пережитое в детском сновидении, как предельную расслабленность.

*Один из участников предлагает в качестве гипотезы истощение.*

*Арни:* Близко, близко.

*Еще кто-то говорит, что это может быть пассивность.*

*Арни:* Вы почти угадали. Представьте симптом, который выражает предельную расслабленность и пассивность.

*Одна из участниц предполагает, что это может быть рассеянный склероз.*

В общем, довольно близко. У этого человека болезнь ALS. У него разрушаются мышцы, и он не способен двигаться и обходиться без респиратора.

Детские сновидения стремятся обрести реальность. Один из причудливых способов добиться этого — создать телесный симптом.

Какие-то из симптомов настолько слиты с вашей сущностью, что вы можете и не помнить о них. Другие соединены со вторичным процессом, с идентичностью, которая отчуждена, и в качестве таковой могут очень пугать.

К примеру [*он снимает свои очки*], если вы зададите мне вопрос о моем физическом состоянии, я, скорей всего, не упомяну того, что я близорук и плохо вижу на большом расстоянии, поскольку этот недостаток есть часть моей сегодняшней идентичности. Близорукость мало меня беспокоит. Я идентифицируюсь с ней. Точнее, я идентифицируюсь с погруженностью в себя, которую во мне порождает близорукость. Симптомы, связанные с первичным процессом, не воспринимаются как помеха, тогда как симптомы, связанные со вторичным процессом, мешающие нам, далекие от нашей идентификации, обычно очень пугают.

Становится нечто симптомом или нет, зависит от вашего первичного процесса и типа культуры, в которой вы живете. К примеру, для каких-то людей низкое кровяное давление может быть симптомом их первичного процесса. Такие люди должны идентифицироваться с чувством слабости и утомления, которые сопровождают низкое давление, и, таким образом, это более не переживается как нарушение.

Симптомы вторичного процесса всегда более пугающие. Именно они несут в себе связь с наиболее сильными фигурами детских сновидений. Человек, которому снилось солнце, очень робкий и интровертированный. Его вторичный процесс — солнце, сияющее, согревающее его и всех других. Тепло, которое излучает солнце, вторично, и в данный момент он оказывается его жертвой. Оно не только согревает его, но и приводит к полному расслаблению и параличу.

Давайте подумаем о каком-нибудь другом персонаже сновидений. Например, это будет тигр. [*Он растопыривает пальцы, как когти.*] Представьте сон: тигр находится в булочной и хочет все съесть. Какой тип хронической симптоматики будет связан с тигром в булочной из детского сновидения?

*Линда:* Царапанье. Может быть, псориаз?

*Арни:* Псориаз тоже подходит. Женщина с тигром имела сильную зудящую экзему. [*Он зарычал, как тигр, и сделал царапающие движения.*] Это тигр в ней хочет всем сказать: “Привет”. Она хочет быть милой, но ее вторичный процесс — тигр.

## *Работа с глухотой*

*Арни:* Я хочу с чьей-нибудь помощью сейчас поработать над хроническими симптомами и детскими сновидениями. Кто бы хотел этим заняться?

*Несколько человек поднимают руки. Один из сидящих кричит, что должна работать участница по имени Кэтрин. Арни поворачивается к нему.*

*Арни:* Это вы назвали Кэтрин? Почему?

*Том:* Я хочу удостовериться, что она работала.

*Группа развеселилась, и Арни спрашивает всех, что же ему делать. Члены группы кричат, что он должен крутануть ручку. Арни раскручивает ручку, и она абсолютно точно указывает на Кэтрин. Это очень удивляет Арни и всю группу.*

*Арни:* Кэтрин, у вас есть хронический симптом?

*Кэтрин:* У меня есть синдром, связанный с ухом. [*Она показывает на свое ухо и обводит рукой область вокруг него.*] Головокружение и глухота на одно ухо. Считают, что это связано с иммунной системой, но они в этом не уверены. Может быть, у меня проблемы с иммунитетом.

*Арни:* Они причины не знают, но считают, что это иммунитет. А сам симптом состоит в глухоте и головокружении?

*Кэтрин:* Головокружений уже нет, но раньше они бывали сильные.

*Арни:* Прежде чем углубиться в это, скажите, у вас в детстве были повторяющиеся сны?

*Кэтрин:* Были. Это были не сны, но тем не менее именно они приходят на ум. Я вспоминаю некий ритуал. Свет падал из окон. [*Она поднимает руки над головой и двигает пальцами.*] У меня был целый ритуал, я каждую ночь делала пальцами тени.

Потом меня заставляло очнуться это. Это было ужасно. Это случалось много раз. Я вдруг понимала, что моя жизнь не вечна. Когда это чувство приходило, я выплывала из своих грез. Я бежала в ванную и звала сестер.

*Арни:* Вы вдруг осознавали, что не будете жить вечно?

*Кэтрин:* Верно. Было такое чувство, что я словно тянусь вверх [она опять поднимает руки к небу] и жду, когда мои родители освободят меня. Просто вытягиваюсь. Мои сны в большинстве своем очень счастливые, но этот... очень страшный.

### **Делание пальцами теней**



*Арни сочувственно кивает. Он советует ей последовать желанию работать над своим симптомом, выражая уверенность, что сновидение получит свое разъяснение через работу с глухотой. Она соглашается. Они вместе перемещаются на середину комнаты и садятся друг напротив друга.*

*Арни:* Откуда вы знаете, что вы глухая?

*Кэтрин [показывая на ухо]:* Я плохо слышу левым ухом. Слышу совсем немного.

*Арни:* Немного — сколько? Столько? [Он изображает движение, которое ранее сделала она.]

*Кэтрин:* Нет, вот столько. [Она разводит ладони приблизительно на фут.] Я знаю это абсолютно точно, потому что не могу говорить по телефону, если телефонная трубка у левого уха. [Она прикладывает руку к уху, будто говорит по телефону.] А если я слушаю кого-то, я напрягаюсь, потому что не слышу. [Она немного опускает глаза, и голос ее дрожит.]

*Арни [всем]:* Как нам работать с этим симптомом? Что подсказывает ваше сердце и разум? Указывая на ухо, она дает мне понять, что в данный момент ее симптом переживается ею как слуховой сигнал или помеха. [К Кэтрин.] В этой ситуации я собираюсь сделать следующее: я яду с левой от вас стороны и буду говорить вам

в это ухо достаточно громко, чтобы вы меня слышали. Ваша задача состоит в том, чтобы сообщать, что с вами происходит, когда мой голос начнет становиться тише. Согласны попробовать?

*Кэтрин кивает.*

Итак, я говорю. Привет, Кэтрин, это Арни из Цюриха. Вы меня слышите?

[*Ждет ответа.*] Да, телефонные линии у нас плоховаты. Будем считать, что это трансконтинентальная связь. [*По мере разговора Арни постепенно понижает голос. Теперь он уже почти шепчет.*] Слышно не так громко, как надо. Но мы пока еще слышим друг друга. Что ты чувствуешь, когда мой голос становится тише?

*Кэтрин [испуганно]:* У меня в груди растет ощущение паники.

*Арни [принимает решение усилить это]:* Не бойтесь, следуйте за паникой, а я буду отдаляться. Попробуйте ее выразить как можно сильнее.

*Кэтрин делает глубокий вдох и начинает плакать.*

*Арни [очень тихо]:* Вы еще слышите меня?

*Кэтрин:* Такое чувство, словно меня сейчас оставят и потеряют.

*Арни:* Потеряют?

*Кэтрин:* Ой! Я вдруг стала лучше слышать. Я слышу!

**Ролевая игра:  
разговор по телефону**



*Арни выдвигает гипотезу, что симптом исчезает, когда она чувствует свое одиночество. Возможно, это чувство и есть цель симптома. Он говорит с ней очень тихим голосом, по-прежнему “по телефону”.*

*Арни:* Как интересно. Связь становится все хуже. Вы чувствуете панику, но начинаете лучше слышать!

*Кэтрин:* Сейчас я не понимаю, о чем вы мне говорите. И это меня пугает. [*Она сморкается.*]

*Арни* [*отодвигается еще дальше*]: Я еще здесь. Я не могу говорить громче. Даже на таком расстоянии ваша паника производит на меня впечатление. [*Более громко.*] Вы можете показать мне вашу панику?

*Кэтрин* [*начинает говорить*]: Сердцем я чувствую... [*Она замолкает, делает руками выразительное движение и после этого бьет ими в грудь.*]

*Арни* [*желая, чтобы она не останавливалась*]: Продолжайте.

*Кэтрин* [*немного смущенно, смеясь*]: Это мучительно. [*Она замирает, слегка ежится, опускает глаза, ее руки повисают вдоль тела.*]

*Арни:* Вот оно то, что мы называем краем! Наверное, это выше ваших сил. Хорошо. Предлагаю вам просто уйти в себя, в свой мир.

*Кэтрин* [*трясет головой и говорит чуть слышно*]: Я не могу этого сделать.

*Арни* [*медленно отодвигается от нее и шепчет*]: Пока — пока.

*Кэтрин* утыкает лицо в ладони и всхлипывает.

*Кэтрин:* Я слышу только ваш голос, а слов не разбираю.

*Арни:* Мой голос говорит, что нас что-то разделило по каким-то неведомым причинам.

*Кэтрин* плачет, обхватив голову. В данный момент она не слышит *Арни*, совсем не обращается к нему, только смотрит в пол и всхлипывает. *Арни* перестает отдаляться и подходит чутьточку ближе. Он выглядит так, словно ему грустно.

*Арни* [*мягко*]: Мне очень жаль, что это так больно. Мне это тоже очень не нравится, но, может быть, в этом в конце концов обнаружится что-нибудь хорошее. Вы слышите?

*Кэтрин* не отвечает, продолжая плакать.

*Арни:* Мне это тоже причиняет боль. Я ухожу. Вы слышите меня?

*Кэтрин* делает жест, полный безнадежности.

[*Арни повышает голос.*] Я дам вам подсказку. В данный момент у вас есть ключ, возможно единственный на все времена — доверьтесь внутреннему опыту и позвольте ему развернуться. Такой вот нелепый ключ.

*Кэтрин понимающе кивает.*

*Арни:* Этот ключ приведет к верному результату. Пусть теперь мой голос становится тише, пусть он будто уходит, поверьте своим внутренним переживаниям, поддержите их.

[*Арни поворачивается к группе.*] Может быть, вам со стороны уже стало ясно, какие у нее трудности со слухом. Как можно, просто наблюдая, как она сидит, иногда слегка покачивается, сказать, что здесь первично, что вторично?

*Арни приходит к внутреннему заключению, что ее нормальный первичный процесс — нерешительность, отстраненность, а покачивания могут означать, что она протягивает руки и ищет человеческого общества. Он отодвигается дальше.*

*Арни:* Следите за ощущениями. Я отодвигаюсь.

*Кэтрин:* Я просто переполнена слезами. Я не уверена, что смогу работать. [*Смотрит на Арни и смеется.*]

*Арни:* Эми, займи мое место. Возьми трубку и говори с ней, а я стану ее поддержкой в Калифорнии и буду помогать ей в ее ситуации.

*Арни переходит к Кэтрин. Эми становится на его место в дальнем конце комнаты. Арни садится рядом с Кэтрин и говорит с ней.*

Эми далеко, а меня вы теперь слышите очень хорошо, не так ли?

*Кэтрин кивает.*

[*Арни берет трубку и громко говорит по телефону с Эми.*] Эми, ты еще на проводе?

*Эми:* Да, я здесь, в Цюрихе.

*Арни [поворачивается к Кэтрин]:* Мы все еще слышим Эми?



*Кэтрин [трясет головой]:* Нет. Я слышу ее голос, а слова нет. Я не слышу, что она говорит.

*Эми [тихо]:* Кэтрин, я тебя не слышу. Ты там?

*Кэтрин [обращаясь к Арни]:* Что-то давит на сердце и сжимает его.

*Арни наклоняется над ней и помогает ей выразить, что происходит внутри.*

*Арни:* Покажите мне, как его сжимает. Я положу мою руку на то место, где вы это почувствуете, а вы сожмете мою руку так, как давит ваше сердце.

*Кэтрин быстро обхватывает его руку. Арни кивает.*

*Арни:* Так. Сильнее. Двумя руками.

*Кэтрин стискивает его руку обеими руками. Давит изо всех сил.*

*Арни:* Правильно, давайте еще.

*Кэтрин сжимает руку Арни, он немного сопротивляется, чтобы усилить ее чувство давления. Вдруг она вскрикивает.*

*Кэтрин:* Эми, говори! Я тебя не слышу. Говори громче! Громче говори! Я не слышу ни слова. Подойди ко мне ближе! Иди сюда! [*Кэтрин в ярости. Она вскакивает и движется к Эми. Она берет ее руку и визжит.*] Я хочу быть ближе к тебе.

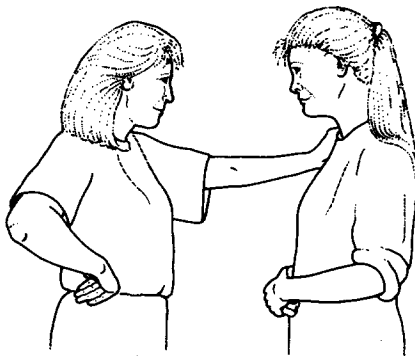
*Эми шепчет по-прежнему тихо, и Кэтрин, которая теперь рядом с Эми, роняет руки, будто она парализована. Она достигла следующего края. Арни подходит к ней и мягко приподнимает ее безвольную руку, чтобы узнать, что пытается выразить себя через нее. Он настаивает, чтобы она прочувствовала свою руку. В Кэтрин вновь вспыхивает ярость, и опять рождается то особенное чувство, которое она только что испытала.*

*Кэтрин:* Я бы хотела потянуться к людям, но это мучительно больно. [*Она протянула одну руку к Эми и просияла.*] Ха. Не такое уж большое это усилие.

*Арни:* Да, это один шаг. И это очень волнующе.

*Кэтрин:* Да. Я думаю, это я выдумала, что потребуются большие усилия. Это гораздо проще, чем я представляла. Страх словно испарился. Я тянулась вверх, ждала, что мама и папа придут меня спасти, и понимала, что они и не собираются этого делать, что меня попросту бросили в безжизненном месте. И я ничего не делала для себя. Я просто останавливалась на этом. Никак не могла понять, что стоило только протянуть руки.

**Начало движения  
к людям**



*Арни:* Глухота усиливает ваше чувство одиночества и побуждает ваше стремление к людям. Движение к людям — ваш вторичный процесс. Многие причины позволяют утверждать, что это ваш вторичный процесс. Одна из них состоит в том, что кто-то проявил это качество по отношению к вам, обратившись ко мне с просьбой работать с вами. Затем судьба в образе ручки указала на вас. Я думаю, стремление к людям есть ваше Дао в той же мере, как и наше, потому что раскрученная нами ручка указала на вас.

Возможно, ваша работа включает нас всех. Так же, как и вы, мы очнемся от грез и пойдем, что мы умираем от одиночества и нуждаемся друг в друге. [*К группе.*] Она спала, зная, что вечно жить не будет, и надеясь, что родители будут рядом. Но минуту назад она проснулась. Помните ее ритуал? Снаружи проникал свет, она вытягивалась вверх и в ночи строила фигуры из теней, падающих от пальцев. Она должна сама делать это. Ритуал, сон, проблемы с ушами ведут к единому заключению. Каждое из них имеет свою интерпретацию.

## Работа с хроническими симптомами

*Сэм:* Как вы думаете, совсем маленькие дети могут иметь осознание? Не должны ли родители понимать нужды детей? Почему Кэтрин надо было самой устанавливать контакт?

*Арни:* Я не имею ни малейшего представления о том, что должны делать дети или родители. Я работаю со всем тем, что есть в Кэтрин: с ребенком, которому что-то необходимо, с родителями, которые пренебрегают этими нуждами. Если бы Кэтрин было четыре года и она рассказала мне сон, я бы работал с ним. Если бы она была сиротой, я бы работал с ней и с тем сообществом, в котором она существует. Если бы ее привели ко мне ее родители, я бы работал с семейной системой. Если бы никто не захотел с нею прийти и у нее было бы сновидение, что она не способна к контактам, я бы мог сыграть в куклы. Единственное мое предположение, что все, что существует, нуждается в большем понимании.

Она работала с симптомом глухоты. Симптом — лишь начало процесса. Это статичный, замороженный процесс, который не может развернуться, поскольку этому препятствуют края. Это корень сна, семя возможности, которое ждет, что заключенный в нем опыт получит развитие.

*Тереса:* В одном месте вы сделали что-то с ее рукой.

*Арни:* Да, это особый прием работы с движением. Эми, ты мне можешь? Сейчас мы покажем вам кое-что интересное.

*Эми и Арни вышли в центр комнаты. Эми собирается продемонстрировать работу с рукой Арни.*

*Арни:* Положим, я двигаюсь как Кэтрин: трясусь, немного подергиваюсь, а затем неожиданно останавливаюсь и роняю руки. В определенный момент движение упирается в край и я замираю.

Несмотря на то что вы остановились, движение, которое вы делали, не исчезло. Ему можно помочь, если слегка подвигать рукой.

*Эми:* Итак, сейчас я подниму руку Арни и вступлю во взаимодействие со сновидением, приводящим в движение его мышцы. Движение, которое я произвожу, неправильное. Оно не обязательно то, которое сидит в нем, но если мягко пошевелить его руку, то в зажатых мышцах возникнет сопротивление неправильному

движению, и таким образом его потенциальное “правильное” движение получит поддержку.

Я постараюсь не касаться мягких частей руки и держаться только за косточки кисти. Посмотрите, одна моя рука на его кисти, другая под локтем. И очень, очень медленно я поднимаю руку.

*Эми медленно поднимает кверху руку Арни. Он неожиданно понимает что эта рука хочет делать, и буйно всплескивает руками в воздухе.*

*Арни [весело]: Ууй-уй! Я понял. Вот какое движение у меня внутри. Я его почувствовал.*

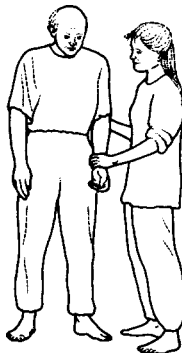
*Он начинает снова, затем останавливается, потирая голову. Эми копирует движения его руки, и Арни снова с шумом его подхватывает.*

Хмммм. Да, ага! Я знаю, что означают эти движения! Это волнение. Я пытаюсь вести себя как холодный учитель вместо того, чтобы показать, в каком я волнении! [Арни подпрыгивает, словно дитя, возбужденно вскидывая руки. Затем скребет макушку.] Я хотел кое-что сказать, но смущаюсь, а может, не способен.

*Эми [воодушевляет его]: Давай! Испытай себя на краю!*

*Арни:* Это трудно. Я хочу сказать вот что: меня взволновало то, как работала Кэтрин. Ничего, что она плохо слышит, но она вовсе не обязана плохо слышать. Она может быть глуха, если ей надо, а может и не быть. Она может присоединиться к полному процессу и потянуться к людям. С помощью этого можно снять симптом.

### Работа над рукой



Хмм, я пытаюсь держать при себе все эти заключения, чтобы не навязывать своих верований. Я не хочу исцелять того, что не желает исцеляться. Спасибо. [*Эми и Арни усаживаются.*] Я не должен становиться целителем, но на самом деле меня это влечет. Я видел людей, у которых очень серьезные симптомы имели обратное развитие, но я старался подавить распространение этой информации, потому что боюсь, что меня сочтут целителем. И все же это во мне есть. Это волнующее чувство.

Соединение с процессом может стать спасением для жизни. Оно способно совершить мгновенные изменения. Помню, я однажды работал с женщиной, которую укусила пчела и она чуть было не умерла от аллергического шока. И вот во время семинара ее снова укусила пчела. Ее охватила паника, но на этот раз она попросила моей помощи.

Я решил принять ее вторичный процесс, больше делать было нечего. Я спросил, что случилось. Она ответила, что она отравлена ядом. Тогда я попросил ее быть ядовитой, быть предельно ядовитой. Мне было безразлично содержание, которое будет вложено в понятие “ядовитая”, интересовал только процесс. Она орала и визжала как сумасшедшая, а через пять минут села как ни в чем не бывало и забыла об укусе.

Ммм, Эми, работая сейчас с моей рукой, заставила меня забыть, чем мы начали заниматься. Ах да, невозможность продолжать движение. Если кто-то теряет способность свободно двигаться, возьмите и пошевелите одну из его рук и процесс, застывший в мышцах, обнаружит себя. Все ваши движения структурированы в мышцах сновидящим процессом. Медленное или “неправильное” движение, которое вы делаете как терапевт, дает движению клиента шанс проявиться. Это помощь вслепую. Производя неопределенное движение, вы оставляете мышцам свободу организовывать себя и двигаться любым способом, каким им захочется.

А теперь я бы хотел, чтобы вы поработали над вашими хроническими симптомами, усиливая процесс или помогая ему достигнуть завершения. Затем сравните этот процесс с детскими сновидениями или воспоминаниями детства. [*Обращаясь к одному из участников.*] Над каким симптомом вы собираетесь работать?

*Сэм:* Над головной болью.

*Арни:* Головная боль какого рода?

*Сэм:* Иногда она продолжается по три-четыре дня.

*Арни [группе]:* А сейчас смотрите и слушайте внимательно. Я хочу воспользоваться для вмешательства чувственной стороной симптома.

*Арни просит Сэма описать головную боль так, чтобы и Арни могла ее почувствовать.*

*Сэм [после паузы]:* Она начинается с давления над глазами.

*Арни [кивает, затем спрашивает]:* Не могли бы вы показать мне давление с помощью рук?

*Сэм руками сдавливает голову.*

Таким образом и следует работать. Предложите ему выразить головную боль через движения рук. Внутреннее напряжение легко выражается внешними средствами. Ему надо давить на свое тело, на другие предметы и людей.

*У кого еще какие симптомы?*

*Дженет:* Гипогликемия.

*Арни:* Хорошо. А откуда вы знаете, что вы гипогликемик?

*Дженет:* Потому что один из симптомов — боль и жжение, поднимающиеся отсюда — вверх [*Она делает жест рукой, показывающий, как боль поднимается от таза к голове.*]

*Арни:* Великолпно. Значит, чтобы работать с ней, надо использовать движения ее рук.

Будьте крайне осторожны, когда люди описывают симптомы. Они всегда используют медицинскую терминологию. Это неплохо, но вряд ли окажет помощь. Медицинская терминология основана на патологических концептах, ориентированных на химическое вмешательство. Медицинское описание не является личным описанием, основывающимся на внутреннем чувственном опыте. Когда люди описывают симптом, вы должны увериться, что можете его почувствовать, видеть, слышать, ощущать, вступать с ним в отношения.

*Мэгги:* У меня повышенное глазное давление.

*Арни:* Как это ощущается?

*Мэгги:* Никак не ощущается.

*Арни:* А откуда вы знаете, что у вас повышенное давление в глазах?

*Мэгги:* Мне сказали. Его измерили. Я принимаю от этого капли. Дело в том, что в нашей семье наблюдается глаукома и повышенное давление в глазных яблоках, что приводит к ухудшению зрения.

*Арни:* Хорошо, значит здесь особая ситуация, в которой у нее есть симптом, и отношения с этим симптомом замещают отношения с семьей, в которой прослеживается отчетливая тенденция к слепоте.

## Головная боль



*Мэгги:* Мой отец ослеп. У меня не совсем то, что у него, но они сказали, что давление ползет вверх.

*Арни:* Никак не решу, заниматься со слепнувшим папой или ползущим вверх давлением. Давай попробуем давление. Каким образом давление ползет вверх?

*Мэгги:* Они описывают это в количественных терминах.

*Арни:* А зачем вы употребляете капли?

*Мэгги:* Чтобы снять давление.

*Арни:* Так, есть какое-то давление, образ которого маячит в прошлом. Вам надо притвориться, что у вас давление. Давайте представим, что у вас внутри давление. Как вы это выразите? Покажите, что вас изнутри давит.

*Мэгги напрягает лицо и плечи.*

## Поднимающееся ощущение жжения



*Арни:* Хорошо. Так с этим и работать. Есть давление. Оно походит на странную рожу. Далее следует работать с ней. Узнать, что она говорит. Какова ее история. Для кого такое выражение предназначается.

*Мэгги довольна и сообщает, что теперь знает, как начать работу. Арни советует всем сесть парами и очень внимательно слушать, каким способом партнер описывает симптом. Он подчеркивает, как это важно для фасилитатора — почувствовать, ощутить симптом клиента, прежде чем приступить к его процессуальной проработке.*

*Тэрри [неожиданно вскидывает руку и задает вопрос]:* А если симптом — тошнота и рвота?

*Арни:* Как себя проявляет тошнота? Вы можете описать, на что похож этот чувственный опыт?

*Тэрри:* Когда хочется блевать.

*Арни:* Сделайте это.

*Тэрри [смеется]:* Ну не здесь же!

*Арни [простодушно]:* А почему бы не вырвать прямо здесь?

*Тэрри [шокирован предложением]:* На людях?

*Арни:* В том-то все и дело! Каждый может блевать в одиночку.

*Тэрри смеется.*

**Напряжение, выраженное  
в выражении лица и плечах**



Неужели у вас нет чего-то, что хочется выbleвать при всех? Начинайте!

*Тэрри [останавливается и на секунду задумывается]:* Конечно. Вы имеете в виду, что я должен выразить мои негативные взгляды. Ага. Понимаю. Спасибо.



Часть III.

ОТКРЫТОЕ МЕСТО



## 8. ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ РАБОТА И ШАМАНИЗМ

Вечером, после ужина, группа собирается вновь. Прошедший день оказался богат сильными и лично значимыми переживаниями. И несмотря на то, что это был всего лишь один день, казалось, что все уже долгое время вместе. Арни начинает занятие рассказом о том, как они с Эми путешествовали по Африке.

### **“Открытое место” и африканские шаманы**

*Арни:* Знаете, по причине собственной интровертированности я всегда переживал, когда приходилось работать с клиентом открыто, на глазах у других. Но меня изменила Африка. Когда мы с Эми сидели в хижине у африканских целителей, вход был открыт для всех. Жители деревни, знахари, их ученики, дети, бабушки, кто угодно мог присутствовать при том, что я считал своим сеансом. Более того, знахари работали не только с нами, они решали и свои задачи. Они обучали двух своих учеников, снимали у родственников опухоли и, что важнее всего, делали что-то для своей общины. Для тех людей сам ритуал и то, что они выудили у нас, было фактически религиозным действием. Ясновидящая жена, целитель-муж, сын, их главный помощник, и все остальные объединялись в любовном, искреннем, экстатическом переживании.

С тех пор я считаю, что моя частная практика — важный индивидуальный ритуал, а работа с людьми в присутствии публики — социальный или глобальный ритуал. Вообще я предполагаю, что ту работу, которой мы будем заниматься в группе, а также все наше обучение можно рассматривать как возрождение древних приемов, как создание современных ритуалов, в которых отдельные люди, пары или семьи, принявшие участие в работе, являются выражением того духа, который мы все ощущаем.

*Джим:* Имеет ли отношение к тому, о чем вы говорите, концепция “открытого места”, которую используют в Эсалене тренеры-гештальтисты?

*Арни:* И да, и нет. У Фрица Перлза, как вы помните, было “горячее место” — подушка посередине круга, предназначенная для того, с кем будут работать. Получал возможность работать наиболее агрессивный, тот, кому удавалось первым занять это место. Дик Прайс трансформировал это в более мягкое “открытое место”. Я бы оставил от этой концепции открытость, но заменил бы слово “место”, поскольку работа с людьми включает в себя бесконечно много движения. И еще нужно было бы ко всему этому добавить даосизм. Не только вызывать того, кто хочет работать, но и с помощью шариковой ручки узнавать, кого выберет для работы случай. Когда случай включен в работу — мы работаем с духом момента, с духом группы.

*Эми:* Все это для меня очень значимо. Совсем недавно я видела сон, в котором целая толпа африканцев строила хижину, а в ней должно было быть открытое место! Мне кажется, они больше не собирались заниматься чистым шаманизмом, они хотели использовать то, что здесь делаем мы. Было так красиво! Садилось огромное солнце, а мы были в африканском буше.

*Арни:* Давайте этим вечером устроим кросс-культуральное “возвращение в Африку”!

*Все засмеялись и выразили согласие.*

Эми, ты помнишь Момбасу? Мы были в Африке как дома. Я чувствую, что процессуальная работа зародилась там.

## **Заражение проблемами клиента**

*Лайза:* Прежде чем мы начали, я хотела бы спросить, каким образом эта работа отражается на терапевте? Можно ли “подхватить” процесс клиента и заболеть?

*Арни:* Это очень большой вопрос. На этот вопрос существуют разные ответы. Шаман бы ответил “да”. Если во время сеанса его процесс затронет меня, я буду работать с этим на глазах у клиента, конечно, если он мне позволит. Такого рода внутренняя работа имеет свой аналог у шаманов, когда они в состоянии транса отправляются в иные миры, на помощь клиенту. В тот момент, когда

кто-то начинает оказывать на меня влияние, для меня важнее всего работать над собой. К счастью, это почти всегда положительно действует на клиента. Он видит, что я тоже живой человек и чаще всего чувствует меня более близким, поскольку в его глазах я теряю свою неуязвимость. Из этой ситуации “контрпереноса” уже нет пути назад. В нее есть только вход, и это очень важно, поскольку до этого момента терапевт действует так, словно клиент существует один, сам по себе.

Много раз так случалось, что мне было больно от того, что неосознанно делал клиент. Как я потом заметил, я прежде всего сразу пытался подавить боль, потому что я не всегда в контакте с моими чувствами. Я стремлюсь просто холодно действовать. Но если я замечаю свои чувства, я стараюсь работать с ними перед лицом клиента или целой группы, используя методы глубинной работы, с которыми мы сегодня утром познакомились [см. главу 4].

Что удивительно — клиент чаще всего и не подозревает о том, что причиняет окружающим боль, и эта случайная “болезнетворность” обычно является тем, что ему следует делать даже в большей степени, но только осознанно! И как только мне удается оправиться от его влияния, я начинаю помогать ему делать то же самое неприятное действие более осознанно и конгруэнтно. И таким образом мы, благодаря Господу, оба можем расти и испытывать друг к другу признательность.

Честно говоря, я больше не боюсь заразиться от кого-то настроением или физическим недугом, поскольку, если бы я и подхватил что-то, я бы решил, что это, возможно, то, что мне зачем-то необходимо. Нельзя получить того, над чем не нужно работать. Не то чтобы я ищу неприятности. Я стараюсь, насколько это возможно, заботиться о своем физическом благополучии и по каким-то причинам не очень заражаюсь чужими проблемами. Но если это все же происходит, я стараюсь немедленно интегрировать их в работу.

Иногда я ловлю себя на том, что мечтаю быть медиумом и получаю такие свидетельства и знания, на которые не мог рассчитывать. Я стараюсь использовать эту информацию для собственного развития и всегда делюсь ею со своим клиентом. Эта ситуация складывается обычно с теми клиентами, которые стыдятся открывать для других свою жизнь.

*Билл:* Во время сегодняшней работы в паре я переживал глубокую печаль. Это был мой ответ на что-то. Что мне надо было делать?

*Арни:* Кто знает? А что вы делали? Если бы я был на вашем месте, я бы дал выход своей печали. Я бы сказал, что мне печаль-

но. Я бы спросил собеседника, не знает ли он — почему. То, что происходит внутри нас, есть составная часть процесса нашего партнера. Часто бывает, что нас сновидят, то есть мы воспринимаем опыт, который порождает воображение другого человека и который не может реализоваться из-за края. По этому поводу позвольте заметить: если кому-то не нужен его опыт, почему нам не использовать его для себя? Наверняка он для чего-нибудь нам нужен. Мы тоже решаем проблемы. Этот шаманизм полезный, это пища для нашей личной психологии.

Сделаю попутно еще одно замечание: если вы в качестве фасилитатора проводите телесную работу, не надо трясти руками и сбрасывать процесс клиента во вселенную. Такие вещи загрязняют экологическую среду. Никто не знает, как все начинается. Если вы заражены проблемами клиента — работайте над ними, про себя или вслух.

Мы не так много знаем про психические системы, но я все же не уверен, что выбрасывать в пространство отходы — это правильно. Я думаю, будет лучше развернуть или переработать все, что мы подхватим. Если вы будете выбрасывать всю эту агрессивность и неудачливость, они могут попасть прямо на улицу, на кого-то, кто это принять не в состоянии.

*Шелли:* Так как же различить, где чужой процесс, а где ваш?

*Арни:* Это зависит от вашей личной точки зрения. Я не думаю, что процесс принадлежит кому-то одному. Мы несем в себе части глобального поля, в котором все существуем. Всякий, кто видит, слышит, чувствует, ощущает что-либо, должен быть благодарен за эти переживания, должен пытаться как можно лучше использовать их для своей пользы и для других. Если взглянуть на это так, то через меня проходит все и в то же время ничего.

*На несколько минут все погружаются в молчание. В течение следующего часа с Арни работают четыре человека. О двоих говорится в этой главе и о других двух — в следующей.*

## **Сражение с диабетом**

*Арни [смотрит по сторонам]:* А теперь довольно теории. Как решим, кто хочет работать?

*Люди поднимают руки. Арни кивает.*

Многие хотят работать. Станем крутить ручку? Давайте примем групповое решение. Сегодня после обеда мы почти начали работать с Энни.

*Группа единодушно соглашается, что должна работать Энни. Энни поднимается с места и проходит в центр круга к Арни. Они становятся лицом к лицу. Арни молча ждет.*

*Энни:* Арни, я бы хотела работать с детскими сновидениями, с моим диабетом и проблемами жизни. Я должна рассказать сновидение?

*Арни [кивает]:* Прошу. [*Он быстро отходит и берет клочок бумаги, чтобы на нем писать.*]

*Энни:* Я много раз в детстве видела этот сон. Он был...

*Арни садится на пол и начинает записывать ее сон, а Энни продолжает стоять. В группе возникает смех.*

*Арни:* Негативная обратная связь! Видите, я хотел сидеть, но она с этим не согласилась. Это не то, что ей надо. Ей надо стоять и рассказывать сны. Хорошо. Возможно, в этом частично состоит ее работа.

*Энни:* Во сне я нахожусь во дворе дома, в котором я жила в детстве. Я слышу, что откуда-то, не знаю откуда, доносится музыка, словно играют на мандолине. Потом я вижу большого черного сокола или ястреба, который что-то несет, он повернут в профиль ко мне. Я так и стою, вне себя от страха.

*Арни:* Ага, там стою, здесь стою... Вне себя от страха? Ястреб, угу... Диабет... а что такое диабет?

*Энни:* Усталость, голод, жажда, плохое зрение.

*Арни:* Хмм. А долго у вас диабет?

*Энни:* Последние три года.

*Она описала диабет, перечислив симптомы, которые могут сопровождать различные заболевания. Арни хочет получить более привязанное к чувствам описание того, как Энни воспринимает свой диабет. Поэтому он задает вопрос: "Почему бы вам не попробовать дать мне диабет?"*

*Энни [пораженно]:* Дать диабет?

*Арни [шутливо]:* Ну, а почему нет? Представим, что я шагаю себе по жизни, а вы заражаете меня диабетом.

*Он начинает ходить по кругу. Энни смотрит, не трогаясь с места, хихикает, а потом пускается следом. Двумя руками она очень твердо укладывает его на пол. Он слабо сопротивляется, но она опять толкает его. Она фактически сидит на нем верхом. Он опять старается вернуться в сидячее положение, в то же время подбадривая ее.*

*Арни:* Давайте дальше, вы все делаете просто замечательно. У меня такого диабета никогда не было!

*Энни [смеется]:* Это смешно. [*Она выглядит несколько удивленной своим собственным весельем.*]

*Арни [в тон ей]:* Забавно иметь диабет, ведь правда? Давайте повеселимся.

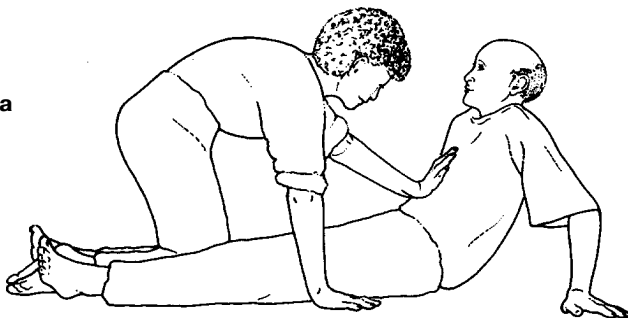
*Энни продолжает толкать его на пол, препятствуя его попыткам встать.*

*Энни:* Сиди там.

*Арни [провоцирует ее]:* Сидеть здесь?

*Энни [делает паузу]:* Можно встать, но медленно! Я желаю, чтобы ты поменьше двигался.

**Создание диабета**



*Арни встает и подпрыгивает. Энни ловит его за руки.*

*Энни:* Нет, нет. Не так сильно.

*Арни:* Покажите мне, как надо двигаться. Покажите те движения, которых вы от меня ожидаете. Мне было приятно, когда вы



держали меня за руки. Идите дальше, получайте удовольствие от того, что делаете, выдумывайте. Я жду, когда вы мне скажете, как мне следует двигаться.

*Находясь по-прежнему в роли “творца диабета”, Энни говорит: “Вот так”. Она медленно передвигает ноги, свесив голову и ссутулившись. Ее ноги тяжело волочатся по земле. Арни принимает ее действия, двигаясь в точности как она. Изображая такую походку, она органично переходит из одной роли в другую. Она теряет роль создателя диабета и превращается в жертву, в человека, больного диабетом. Ее перемена в этой точке происходит бессознательно, так как переживания жертвы заболевания не завершены.*

Арни: Покажите еще. Здорово. Вот это действительно тяжелая походка.

*Она делает движения еще тяжелей. Ее голова падает вперед, она с еще большим трудом переставляет ноги. С каждым шагом ее тело качается вперед. Она словно на грани коллапса.*

Арни [под сильным впечатлением]: Это мощно. [Он поворачивается к группе.] Смотрите, какие движения. Не сводите с нее глаз. [Он делает все вместе с ней и одновременно говорит.] Я хочу, чтобы вы увидели, что вы делаете. Посмотрите на меня и скажите, что я, по-вашему, делаю?

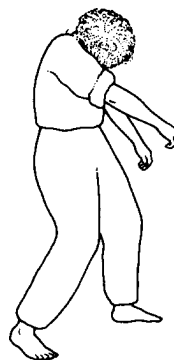
*Энни останавливается и изучает движения, которые делает Арни.*

Энни: Понятно. Я в пустыне умираю от жажды.

Арни: Да? Я этого не знал.

*Теперь Энни двигается все более и более медленно. Она падает на колени, затем опускается на четвереньки. Она ползет по земле, едва в силах двигаться.*

Энни: Надо идти, искать воду.



**Смерть от жажды**

*Она едва ползет, с напряжением волочит свое тело, опираясь на руки. То и дело она останавливается, взглядывает на Арни и ползет дальше. Кажется, что она несет жуткую тяжесть. Вдруг она замирает, повалившись набок. Делает несколько попыток подняться, но опять впадает в коллапс. Арни садится на пол. Их разделяет расстояние в шесть футов.*

*Энни:* Я вижу только пустыню. Воды я не вижу.

*Арни:* Я тоже не вижу воды. Ну и положение. Она находится в пустыне, а воды у нее нет. Это действительно нечто.

*Энни:* Я должна идти дальше.

*Арни желает спровоцировать ту часть Энни, которая порождает движение. Он хочет заставить ее бороться за жизнь.*

*Арни:* Неужели? Я не знал, что вы хотите жить. Как мне было узнать об этом, если я не вижу перемен в ваших движениях?

*Энни:* Я должна найти воду, или я умру.

*Арни:* Вы должны найти воду, или вы умрете. А вы уверены, что хотите найти воду? Вы уверены, что не хотите умереть?

*Энни ползет, а когда он задает ей вопрос, останавливается.*

*Энни:* Нет, я хочу жить.

*Арни [спокойно]:* Я верю. Почти.

*Энни снова поползла, только на этот раз немного скорее. Арни стоит и смотрит вокруг, словно ищет ее. Она находится позади него. Он смотрит вверх, вниз, потом оглядывается. Она замирает. Ситуация выглядит напряженной и необычной.*

*Арни:* Вы раздумываете. Вспомните, у вас есть ключи, которые могут помочь. Просто осознавайте происходящее в вас и следуйте за этим. О чем вы думаете?

*Энни:* Я думаю, что из пустыни должен быть выход.

*Арни:* Это “должен быть” и есть ключ. [*Вызывающе.*] В самом деле? Я ничего не вижу. Я не могу найти выход.

*Энни смеется.*

*Арни:* Есть над чем смеяться. Мне это нравится! Давайте вместе посмеемся над тем, что выхода нет. Ну и положение! Ну и реакция! Что здесь смешного?

*Энни:* В самом деле не смешно. Умираю, борюсь — почему я занимаюсь всем этим?

*Арни:* А может, вы все же хотите умереть?

*Энни:* Я вдруг этого испугалась. [*Она смотрит вниз, на свои руки, играет пальцами.*]

*Арни:* У вас изменилось выражение глаз. Вам грустно?

*Энни кивает и начинает плакать, все так же опустив голову. Испытывая сострадание, Арни задает вопрос, не хочет ли она смерти. “Я не хочу умирать”, — уверяет она, мотая головой.*

*Арни:* Некоторым людям край мешает жить. [*Он снова начинает толкать ее вниз.*] Я буду тем, что заставляет вас лежать. А ну-ка, лежать!

*Энни принимается плакать, потом делает рывок. Обхватив Арни за ногу, она сваливает его на колени и продолжает бороться дальше. Они некоторое время борются лежа, в конце концов ей удается опрокинуть его на пол на спину.*

*Арни:* Что вы делаете со мной? Я диабет, я хочу уложить вас, а вам положено умереть.

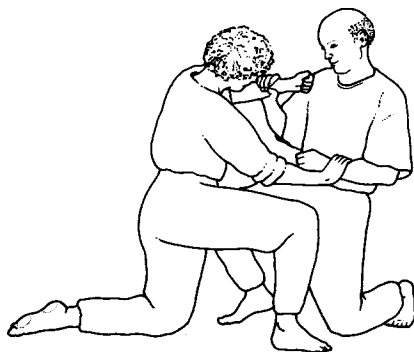
*Энни:* Нет, это тебе придется умереть.

*Арни:* Мне? Я не умираю. Я убийца!

*За этим следует мгновенная схватка. Арни сопротивляется, но Энни неожиданно так сильно толкает его, что он падает плашмя на спину. Он изо всех сил старается сесть.*

*Энни [смеясь]:* Это весело, драться!

*Арни [смеется]:* Да, драться весело, а сдаваться — не очень.



**Битва против смерти**

*Энни смеется и кивает Арни. Он продолжает проверять ее вновь обретенную решимость.*

*Арни:* Вы хотите сказать, что не желаете лечь и умереть? Вы хотите сражаться за свою жизнь?

*Энни [уверенно]:* Да!

*Арни:* Я так и думал.

*Они смеются, и Энни делает решительное лицо.*

*Арни:* Мне нравится ваш взгляд.

*Он копирует его и показывает ей, что она делает. Энни опять делает то же выражение.*

*Энни [очень спокойно, но с силой]:* Не смей давить на меня. [Повторяет громче.] Не смей больше давить! [Она отталкивает его.]

*Арни:* Кто вы такая, что мне нельзя на вас давить?

*Энни:* Я человек.

*Арни:* Да, но на то мы и боги, чтобы решать, кто на этой планете будет жить, а кому предстоит умереть. Так что давайте, умирайте. Мы руководим всеми, за исключением некоторых непослушных, вроде тебя.

*Энни:* У меня тоже есть своя голова. Мне не обязательно всегда слушать все, что говорят боги.

*Она все время толкает его на пол и смеется. Арни встает и играя отталкивает ее. Она хохочет и они на мновение заключают друг друга в объятия.*

*Арни [восклицает]:* Такая вы мне нравитесь.

*Энни [Кивает. Она выглядит веселой и задумчивой]:* Это правда. Обычно я не борюсь против выпавших на мою долю испытаний. Да, спасибо.

*Они смеются, обнимаются и уходят из центра круга.*

## **Обсуждение**

*Арни [группе]:* Интересно, правда? Диабет, словно хищная птица, преследует свою добычу, прижимая ее к земле. Диабет требует от нее быть такой же сильной, как он, и не следовать правилам и судьбе, которые навязывают ей другие.

Ястреб из сна Энни живет внутри нее. Многие чувствуют угрозу своей жизни, потому что такая вот мощная птица, их вторичный процесс, постоянно тревожит их. Только под угрозой смерти они идут навстречу этой птице, и в борьбе за право жить или сражаясь с роком они ее интегрируют. Только если вы вынуждены вступить в самую страшную из всех битв, вы проявляете героизм, который в вас существует.

Ее первичный процесс, или обычная идентичность, связана с состоянием опустошенности и депрессии. Ее вторичный процесс, она вначале описывала его в медицинских терминах, называется диабет. Фактически ее диабет — это скрытый помощник, болезнь, которая зовет к своему преодолению и полноценной жизни. Фокус в том, что, только если Энни все время гнуть к земле, если она пройдет весь путь до полной опустошенности, она сможет сделать свой следующий большой шаг и жить.

[*Арни делает паузу и оглядывается.*] Так. Что мы будем делать дальше?

*Все говорят, что он должен крутить ручку. Он крутанул ручку, и она указала на Грега.*

## **Путь к спасителю детей**

*Грег:* Отлично. Я не прочь поработать. Мне кажется, что я участвовал во всех сегодняшних процессах. Моя работа была над хронической болью в спине и вокруг сердца. У меня это продолжается уже несколько лет, и я хочу понять эту боль. Я хочу избавиться от нее или сделать что-то, чтобы она изменилась.

*Арни делает шаг по направлению к Грегу, но неожиданно, к удивлению всех, подпрыгивает, как кролик. Он подпрыгивает из положения согнувшись, соединив ноги и отталкиваясь руками от пола.*

*Арни:* Мне кажется, что я прыгаю.

*Грег кивает.*

*Арни:* Я не имею понятия, чего это ради я прыгаю. Может быть, вы мне можете с этим помочь? Извините, что я вас перебиваю. Для чего это? [*Арни возвращается к своему месту и начинает снова. На*

*этот раз он прыгает медленно, сосредоточившись на движении. Перестает прыгать и оборачивается к Грегу.]*

*Грег: Есть у меня кой-какие подозрения.*

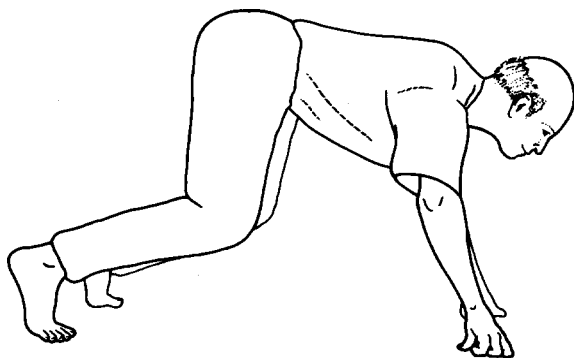
*Арни: А вы когда-нибудь прыгаете?*

*Грег [усмехаясь]: Мне только и дела, что прыгать...*

*Говоря так, он нагибается и прыгает к Арни. Вдруг разыгрывается нелепая сцена. Под общий смех они оба прыгают по комнате. Во время прыжков руки Грега болтаются.*

Это больше походит на обезьяну.

*Теперь Грег, как обезьяна, раскачивается всем телом. Он присаживается на ноги и, покачиваясь назад и вперед, начинает по-тарзаньи молотить кулаками по груди. Он смотрит на Арни, который оскаливается на него. Грег в самом деле похож на человекообразную*



**Прыгающий кролик**

*обезьяну. В следующий момент Арни тоже наклоняется вперед и начинает раскачивать руки. Грег встает на ноги и пускается по комнате вприпрыжку и вприпрыжку, а его руки болтаются по сторонам. Арни глубоко и с облегчением вздыхает.*

*Грег [тяжело дыша]: Думаю, мое сердце болит оттого, что я недостаточно часто веду себя как обезьяна.*

*Взрыв дикого смеха.*

*Арни [живает]: Да, все бывает очень просто. Вы мало этим занимаетесь?*

*Арни встает и показывает ему, как он выглядит в роли обезьяны. Грег снова скачет по кругу.*

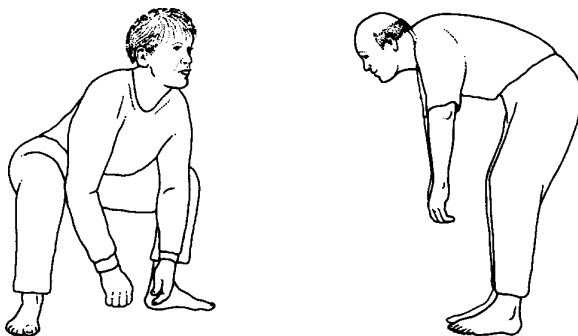
*Грег: Это так, будто в моей груди... [Стуча в грудь кулаком, он испускает громкий крик Тарзана.]*

*Группа истерически смеется. Грег неожиданно очень смущается, потирает голову и скрывается в угол.*

*Арни [смеясь]: Мне нравится, как вы это делаете. Как это?*

*Грег снова бьет в грудь, пронзительно крича, как Тарзан. Люди опять покатываются со смеху. Арни имитирует движения и крики Грега. Грег удирает, а потом возвращается. Он приближается к Арни, и они, взявшись за руки, качают ими.*

**Обезьяны**



*Грег: Знаете, внутри меня это есть, но я не часто позволяю себе так себя вести на глазах у других. Причем не знаю почему. Это проблема.*

*Арни: Скоро мы разберемся. Идем дальше? Вы не против?*

*Арни имитирует его, бьет в грудь, кричит по-обезьянски. Грег начинает снова. Он пригибается низко к земле, крадучись перемещается по комнате на четырех "лапах". Он испускает все более громкое и мощное рычание.*

Да, вот это рык! Мне бы такой. Продолжайте делать движения, словно вы играете роль. Забудьте о психологии. Дайте своему телу родить историю.

*Грег продолжает рычать. Он становится на свои “задние лапы”. Арни поворачивается к нему и рычит: “А-rrrrrrrr! Ваше рычание что-то означает. Да?” То, что Арни издает звериные звуки, подталкивает Грега. Он по-прежнему качает руками, как обезьяна. Арни вытягивает руку и осторожно придерживает одну из его рук. Останавливая движение, он побуждает Грега глубже прочувствовать двигательный импульс.*

*Грег складывает пальцы в кулак и вкладывает его в руку Арни. Вдруг Грег становится абсолютно серьезен и отнимает руку. Опять кладет кулак.*

*Грег:* Этот кулак означает: “Убирайся к чертовой матери”.

*Арни [кивает]:* Ага. Значит за обезьяной кто-то стоит. Убирайся — от кого? Кто, где, о чем — а?

*Грег удивлен сам себе. Он на минуту останавливается и чуть не плачет. Увидев, что Грег уперся в край, Арни трогает его за руку, надеясь снова пробудить в его руке движение. Он подталкивает Грега.*

*Арни:* “Убирайся к чертовой матери”. Эта обезьяна с кем-то разговаривает. Какой здесь миф, какая история, какое воспоминание?

*Грег:* У меня всплывает картина, как нацисты убивают младенцев. Не знаю, какое это имеет отношение ко мне.

*Арни:* Да, я тоже не знаю. Так. Нацисты, убивающие детей. Скверная сцена. Надо ее воссоздать и завершить. [*Колеблется.*] На что это похоже? У вас есть какой-нибудь образ?

*Грег:* Вспоминается история, которую пережила моя мать.

*Арни:* Так, хорошо. Это работа матери. Что это было?

*Грег:* Она была в Европе... во время войны. На борт ее корабля поднялись нацисты... На борту был ребенок и... он погиб. Она убила своего собственного ребенка, до того как... это сделали солдаты. Ребенок умер.

*Арни:* Здесь будет сцена. Кто-то стоит здесь [*показывает место*]. Кто согласится выйти и помочь мне здесь?

*Вызывается одна женщина.*

Спасибо. Вы будете матерью с ребенком на руках. Держите эту подушку так, словно это ваше дитя. А вы, Грег, будете... вы будете защитником, ладно?



[*Арни изображает нациста.*] Так. Выйти всем, кто на борту. У кого есть дети? Сейчас посмотрим, что происходит на этом корабле?

*Он тяжело топает, держится и разговаривает грубо. Грег подходит к матери, кладет ей руку на плечо и успокаивает ее. Арни, в роли нациста, подходит к тому месту, где они стоят.*

*Арни: Я вижу, здесь ребенок. [Он поворачивается к матери.] Давай его сюда. Здесь нельзя с детьми. [Он тянется к ребенку. Когда он приближается, Грег отталкивает его назад. Арни смотрит на Грега.] Ты кто такой?*

*Грег [с жестким лицом]: Пошел к черту, мужик. [Грег отталкивает Арни к границе круга, налегая всем телом. Арни просит его продолжать.] Я прибью тебя, если ты сейчас же не уберешься отсюда подальше. Я тебя просто уничтожу. [Грег становится над Арни, которого он толкнул на пол. Он говорит с угрозой.] Ты исчезнешь, или замочить тебя?*

*Арни: Ухожу. Как скажешь, я уже ушел.*

*Грег кивает. Кажется, что его отпустило напряжение и он что-то понял. Он стоит, а Арни сидит и смотрит на него.*

*Арни: Мне нравится эта часть тебя. Я думаю, ты слишком тормозишь свою обезьяну. За ней стоит защитник. А теперь давай еще немного позанимаемся защитником. Ты еще недостаточно дал ему существовать. Я хочу, чтобы ты это сделал. Наверное, есть много того, что нуждается в защите. Прежде всего твои прыжки, ребенок в тебе. Внутри тебя есть нацист, убивающий твоего внутреннего ребенка. Думаю, и вовне есть то, чему нужна защита?*

*Грег [кивает]: Многому нужна защита.*

*Арни [очень серьезно]: По-моему, вы что-то хотите сказать. Я готов выслушать. Станьте моим учителем и скажите, что следует защищать.*

*Грег: Главное, против чего надо стоять, это невежество, это идиоты типа наци, которые разрушают жизнь дурацкими идеями. Еще надо защищать любовь. Надо защищать мысль, что мы все — одно, нам нужно прекратить убивать друг друга.*

*Арни кланяется Грегу, и они тихо стоят, глядя друг на друга. Грег опускает глаза и отводит их вправо. Арни отмечает это.*

*Арни:* Пришла какая-то мысль?

*Грег подпрыгивает. Все смеются. Арни и Грег обнимают друг друга. Арни кричит: “Пусть всегда живут дети!”*

## **Обсуждение**

Арни и Грег садятся на места в круге, и Арни приступает к обсуждению в кругу их совместной работы.

*Арни:* Интересно, да? Движение, с которого он начал, было похоже на игру обезьянки, но было в этом обезьяньем движении то, что не походило на игру. Его голос звучал совсем не так, как в игре. Эта обезьяна была началом его восстания против убийцы детей.

*Тэрри:* Но при этом вы просто следовали себе. Вы обнаружили, что вас тянет прыгать, и вы поддались этому.

*Арни:* Может быть, именно серьезность его начала привела меня в такое игровое настроение. Только он начал охать по поводу своих симптомов, как что-то во мне запрыгало в ответ. Возможно, я неосознанно воспринял сигналы обезьяны или ребенка, которого он защищал.

С другой стороны, эти прыжки могут быть только мои. Когда я работаю, я тот, кто я есть. Мой партнер — тот, кто он есть, и что принадлежит мне, а что ему — неважно. Если вы вдруг подпрыгиваете или делаете еще что-нибудь неожиданное, почему не последовать за этим? Можно начать с чего угодно, с йоги, с собственных рук, с медитации, с чувств и импульсов. Все является началом спуска в реку, у которой свой путь.

Вам необходимо испытать, что это значит — быть самим собой! Попробуйте начать с любой точки, с любого аспекта вашего творчества, знаний, интересов. Работа фасилитатора — сложный сплав своего “я”, “я” клиента, ваших взаимоотношений с ним и со вселенной.

Пусть даже клиент работает с двумя процессуально ориентированными фасилитаторами, у него будут те же самые открытия и результаты, если оба ведущих будут следовать себе, а также процессу и обратной связи клиента. С чего вы начнете работу — зави-

сит от вашей индивидуальности, и предсказать это невозможно, но направление дальнейшего пути зависит от природы клиента.

Некоторые процессуально ориентированные терапевты предпочитают сначала подумать. Они любят играть, но вот пришло другое настроение, и они начинают думать. Давайте размышлять. Помните начало работы с Грегом? Его движения не были полностью осознаны. Кажется, он говорил, что хочет, чтобы симптомы “ушли”, будто они могут “уходить” сами по себе. Таким образом, если вы любите думать, вы могли бы заключить, что раз канал движения не вполне занят, то для начала может оказаться полезной интервенция на поле движения. Хотите — думайте, но иногда лучше всего начать с игры.

*Дэйв:* Вся эта первобытная мужская энергия производит впечатление.

*Грег:* Верно. И моя мать побаивалась моей силы. Сама она, пока не бежала из Европы, хотела быть незаметной, чтобы уберечься от немцев.

*Арни:* Я понимаю это и отношусь с сочувствием. Но именно поэтому она и задушила собственного ребенка. Захотев быть незаметной, она в полном осознании и в то же время бессознательно вступила в сговор с тираном. Так все меньшинства неумышленно находятся на стороне тех, кто их преследует. Они обходятся с собой так же плохо, как с ними обходится угнетатель. Вот что самое ужасное. Но вы смогли все перевернуть.

## 9. ОТКРЫТОЕ МЕСТО

Без дальнейших объяснений Арни повернулся к группе.

*Арни:* Лора, я видел, что вы поднимали руку. Вам хочется, чтобы я работал с вами или с кемнибудь другим? [*Он поворачивается к остальным.*] Что мне делать, работать с Лорой или мы опять будем раскручивать ручку, чтобы определить кто будет следующим?

*Группа соглашается, чтобы Арни работал с Лорой. Лора негромко отвечает, что она будет счастлива работать с Арни. Она встает, проходит через комнату туда, где сидит Арни, и садится. Не успевает она что-нибудь сказать, как Арни поднимается.*

*Арни:* А вы заметили, что вы ходите вот так? [*Он встает и изображает ее походку. Он идет очень мягко, пробует поверхность, ступает словно на носочках.*]

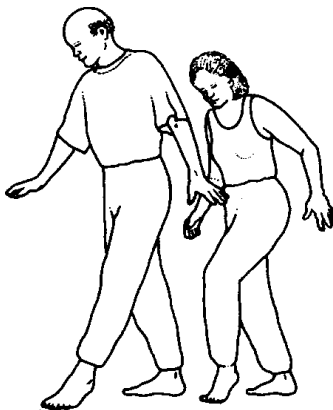
*Сначала Лора ошарашена неожиданностью интервенции Арни. Но мгновение спустя она тоже встает и на носках идет с ним вместе вокруг комнаты. Выглядит так, словно они оба импровизируют движения. Группа смеется, довольная таким необычным началом. Лора включает в дело руки, поднимая их слегка, делая движение одновременно устрашающее и осторожное. Это продолжается несколько минут, в течение которых Арни и Лора получают огромное удовольствие, после чего Арни поворачивается к Лоре.*

*Арни:* Что мы делаем? Вы что-нибудь понимаете?

*Лора [кивает]:* Это обо мне. У меня есть предчувствие, что что-то может случиться.

*Арни воспринимает ее сообщение “что-то может случиться” как “неопределенный доступ”; отсутствие разумного содержания показывает, что его можно использовать как технику, которая поможет лучше понять движения Лоры.*

### На цыпочках



*Арни:* Да, если не быть осторожной, может случиться что-то особенное!

*Лора* выглядит озадаченной, но все же соглашается.

*Они ходят по кругу на носочках, Арни идет рядом с Лорой. Он идет подчеркнуто осторожно и крадучись. На каждом шагу он оглядывается по сторонам и смотрит через плечо, словно ожидает увидеть что-то ужасное и опасное. Их пантомима сопровождается взрывами хохота в группе.*

*Арни заговаривает с комичными интонациями, усиливая мелодраматическую окраску пантомимы.*

*Арни:* Надо быть потише, иначе мы можем разбудить это проклятое что-то! Ради Бога, не надо так громко смеяться. Никогда не знаешь, кто тут и что может случиться. Ведь что-то может случиться. Наверняка что-то может случиться. А что будет самое худшее из всего, что может случиться? Скажите мне. Обещаю, я никому не скажу!

*Лора* пожимает плечами, показывая, что она не знает.

Вам не удастся вообразить что-нибудь ужасное, не так ли? Может быть, тогда я придумаю что-нибудь ужасное? Я уже придумал одну жуткую штуку. Вы не догадываетесь, что я придумал? Попробуйте угадать.

*Все смеются над его шутловством и лукавой игрой, над его явными попытками заставить ее спроецироваться.*

**Арни:** Посмотрите и угадайте. Посмотрите на меня. Вам надо определить, чего же я так боюсь.

*Лора останавливается и смотрит на Арни, который пугливо пробирается по комнате на носочках. Вид у нее задумчивый.*

**Лора:** Мммм... Ну, я вижу, что я испугана. Я не хочу выглядеть глупо.

**Арни:** Ты боишься глупо выглядеть перед... “ты-знаешь-кем”, кто смотрит на тебя!

**Лора:** Перед ней!

**Арни:** Кем?

**Лора:** Мэри.

*И хотя Арни не имеет никакого представления о том, кто такая Мэри, он побуждает Лору сыграть этого критика, по ее мнению наблюдающего за ней. Для Арни важнее следовать за потоком событий, который на данном этапе больше требует, чтобы Лора изобразила эту фигуру, чем сообщала о Мэри какие-то детали.*

**Арни:** Вам надо сыграть Мэри. Смотрите, как я изображаю вас, и покажите вашу строгую Мэри. [*В роли Лоры.*] Мэри, это ты?

*Не переставая изображать Лору, Арни шепотом воодушевляет саму Лору сыграть Мэри, но Лора не решается играть эту фигуру. Тогда Арни переключает роли и играет Мэри, критично настроенного наблюдателя. Поскольку он не знает, кто она такая, знает только, что Лора чувствует, что та за ней наблюдает, он импровизирует. Арни говорит другим голосом.*

Меня зовут Мэри, а ты соплипка. Ты меня разбудила. Заткнись и ходи тихо. Ты пыталась не шуметь, чтобы меня обойти, но я всегда на месте. Не шуми, так будет лучше. Исчезни, скройся с глаз.

*По мере того как он говорит, Лора мрачнеет все больше и слегка отступает назад.*

*Лора:* Я не хочу. Забудьте о Мэри.

*Арни:* Здесь край. Вы действительно хотите, чтобы я все это забыл? Нет, я еще не могу из этого выйти.

*Лора:* А я хочу это оставить, и будь что будет.

*Арни [настаивает]:* Лора, только минуту, только двадцать секунд побудьте Мэри. Я заключаю с вами сделку. Решитесь и сделайте это. Сыграйте ее.

*Настойчивость Арни оказывает свое действие. Лора понемногу начинает играть Мэри. Она поворачивается к Арни, обращаясь к нему от ее имени.*

*Лора:* Ты можешь не быть такой идеалисткой?

*Арни:* У тебя отлично получается. [*Затем в роли испуганной Лоры.*] Но я идеалистка.

*Лора:* Почему бы не найти работу? У тебя теперь есть твой дурацкий диплом доктора философии!

*Арни:* Я должна пойти на работу? Не знала, что моя жизнь для тебя представляет интерес.

*Лора:* И по меньшей мере тебе надо лучше выглядеть.

*Арни помогает Лоре играть Мэри дальше.*

*Арни:* Играйте, играйте. Представьте, что это игра, развлекайтесь.

*Лора принимает жесткую позу тирана. Арни смотрит на нее снизу вверх.*

Это ты, Мэри? Скажи мне, что делать. Дай направление моей жизни. Чего бы ты хотела?

*Лора [колеблется]:* Я пытаюсь ее почувствовать.

*Арни начинает отодвигаться, замечая краем глаза, что Лора по-прежнему стоит в напряженной позе Мэри. Неожиданно она выпрямляется, откидывает назад голову, расслабляет плечи и хмыкает.*

*Лора [надменно]:* Я надеюсь, что ты прямо сейчас найдешь себе работу. Мы ждем.

*Арни:* Кто это — мы?

*Лора [по-прежнему в роли Мэри]:* Семья, дети. Чем ты там занимаешься?

*Арни [старается отгадать жизнь Лоры]:* Душой.

*Лора [с презрением глядя на него сверху вниз]:* Эти твои дела — бессмысленная трата времени. Благотворительность. Твои занятия смешны. Хватит витать в облаках. Тебе просто надо выйти замуж и завести мужа.

*По-прежнему ничего не зная о ее жизни, Арни делает сумасшедший ход.*

*Арни:* У меня есть что-то вроде мужа.

*Все покатались со смеху.*

*Лора:* Где?

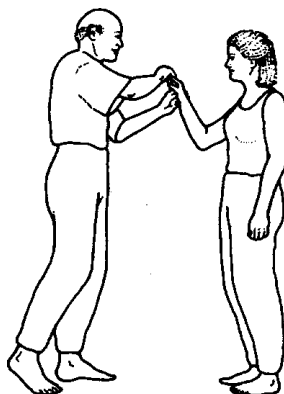
*Арни повторяет ее вопрос и глуповато оглядывается вокруг. Лора смеется над ним.*

*Арни:* Хорошо, я заведу мужа.

*Лора:* Если уже не поздно. Ты должна найти работу и использовать свое образование.

*Арни замечает, что она двигает указательным пальцем. Он мягко берет ее за указательный палец и складывает ее кисть в указующий жест, давая этим телесный совет использовать этот палец в диалоге.*

#### **Формирование жеста Лоры**





*Лора:* Пусти в ход все, что знаешь, все эти годы учебы. Используй свое образование. Ты пренебрегаешь своими талантами.

*Арни:* Дальше.

*Лора продолжает, все лучше воплощая фигуру Мэри. Она все более конгруэнтна в этой роли. В то же время фигура постепенно изменяется, из совершенно отвратительной становясь разумно критичной.*

*Лора:* Ты можешь это сделать, и ты хочешь это сделать. [Громче.] У тебя это получается. Кому сейчас нужны эти дурацкие лицензии? Пусть вас не заботят правила. [Кричит.] Продолжай работать с твоими клиентами так, как ты уже делала до этого! [К Арни.] Это же я сама говорю. [Опять говорит по роли.] У тебя никакой личной жизни.

*Арни [продолжает быть Лорой]:* И что мне делать?

*Лора [смеется и направляет на него указательный палец]:* Твоя жизнь просто кошмар.

*Арни подходит к ней ближе и касается ее указующего пальца, желая дать ей его осознать, чтобы она дальше продолжала быть Мэри.*

Как ты можешь жить дальше, если у тебя совсем нет личной жизни? Близость — твоя большая проблема. Ты из тех, кто не от мира сего.

*Арни:* Лора, я не знал, что у тебя внутри есть такой учитель. [Арни изображает учителя, встав и вытянув указательный палец. Затем он поворачивается к группе.] У кого есть замечания — сделайте их, чтобы Лора запомнила, чему учил ее этот внутренний учитель. Пусть кто-нибудь поможет нам и повторит то, что сказал ее учитель.

*Стив [Лоре]:* Тебе дается твоя работа.

*Арни [в роли учителя]:* Тебе дается твое дело. Забудь о лицензиях.

*Рон [Лоре]:* Продолжай свою работу с клиентами.

*Арни:* Продолжай работать с клиентами. Перешагни через барьер, мешающий близким отношениям. Будь ближе к людям. Радуйся жизни.

*Пэм:* Используй свои таланты. У тебя хороший потенциал.

*Лора кивает и подходит к Арни. Она благодарит его, они обнимаются.*

*Арни:* Мне нравится энергия твоего критика, Мэри. В Мэри есть ключ.

*Арни и Лора идут к своим местам в круге и садятся.*

*Лора:* Я только что осознала, что я в группе. Я поняла, что я часть этой группы.

*Арни делает вывод, что фигура критика, Мэри, спроецировалась на группу. Он видит, что Лора снова ускользнула в свою пугливую часть и неловко чувствует себя в группе.*

*Арни:* Что ты осознала в группе?

*Лора:* Я хотела задать вопрос. Они...

*Один из участников:* А нам так понравился твой новый сильный голос.

*Арни:* У тебя хорошая Мэри. Группа может еще что-нибудь сделать для тебя? Или на этот раз все завершено?

*Лора [уже не смущаясь, в полный голос]:* Да! Спасибо!

*Арни [делает паузу, а потом говорит группе]:* Когда начинаешь погружаться во внутреннюю фигуру, к примеру Мэри, эта фигура меняется. В случае с Лорой она стала полезным учителем. Теперь это часть Лоры, а первоначальное ее значение, Мэри, утрачено. Такова процессуальная работа. Мы сосредоточены на процессе, а не на значении. Если бы мы говорили с квантовыми физиками, мы бы сказали, что работаем не только с частицами, но и с волновой стороной природы.

## **Схема изменений**

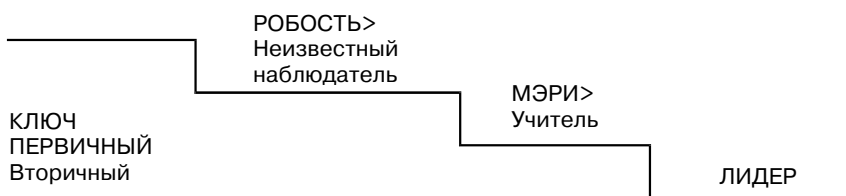
Пока Лора работала, Эми набросала схему, которая обозначила путь развития процесса. Эта схема отслеживает постоянно изменяющееся русло процесса.

*Арни:* Каждый раз в начале работы наша идентификация, наш первичный процесс, кажется нам довольно ясной. Затем, по мере того как работа разворачивается, мы начинаем воспринимать то, что было более удалено от осознания, и чувствовать то, что относится ко вторичному процессу, наша идентификация изменяется, мы

более не идентифицируемся с собою прежними. Мы меняемся и обретаем новый первичный процесс. А как только мы обретаем новую идентификацию, на горизонте появляется что-то совершенно новое и непредвиденное. Мы становимся носителями нового вторичного процесса, требующего осознания. И так далее!

Схема, нарисованная Эми, прослеживает эти сдвиги и делает очевидной нашу текучую и изменчивую природу. Она показывает, что мы скорее идентифицируемся с потоком осознания, чем с застывшим состоянием, и очерчивает ряд идентификаций, с которыми мы себя связываем в ходе изменений, происходящих в течение дня или в течение жизни.

Возьмем Лору. Сначала она была обычным клиентом, заинтересованным в работе над собой, а ее робкие движения были вторичным процессом [смотри диаграмму на этой странице]. Когда же Лора идентифицировалась со своей робостью, то вторичным процессом, с которым она не способна была идентифицироваться, стал неизвестный наблюдатель. Принять эту роль ей мешал край. Когда же она это все-таки сделала, глубоко внутри нее отрицательная фигура наблюдателя “Мэри” превратилась в проводника и учителя. Затем Лора стала играть роль учителя, и работа временно подошла к концу. В этот момент она стала конгруэнтна, целостна, стала лидером, готовая к тому, что процесс перемен еще раз кинет ей вызов, чтобы еще ближе подвести к самой себе.



**Схема перемен**

## **В поисках любви**

*Арни:* У нас есть еще несколько минут. Может быть, у кого-нибудь найдется маленькая проблемка? Кто-нибудь хочет поработать?

*Молодая женщина Линда поднимает руку.*

*Линда:* У меня есть проблема. Можно я поработаю?

*Арни:* Конечно.

*Линда:* Вы можете работать со сновидениями, не затрагивая тела? В последние дни мне снится один и тот же сон. Можем мы работать над ним вербально, без тела?

*Арни:* Да, ты можешь делать со снами все, что ты считаешь правильным. Расскажи нам свой сон.

*Про себя Арни думает, что желание Линды провести работу со сновидением, не работая с телом, может означать, что она стесняется телесных переживаний. Возможно, у нее край в этой области, и поэтому именно они могут сыграть важную роль.*

*Линда:* Последние пять месяцев мне снятся сны про пенис. Он появляется разной формы и в разных ситуациях. В одном сне я запираюсь в ванной, а когда открываю дверь, появляется гигантский мужчина с огромным пенисом и начинает поливать меня мочой. Я убегаю, а он бежит за мной. Я бегу к брату, но мой брат начинает пылко целовать этого мужчину.

В другом сне я была с мужчиной, с которым только что порвала отношения. Мы голые, играем. Наши тела находятся одно против другого. Это мне снилось раза три. Мы собирались слиться, но он остановился. И все же я просто ощущала его пенис, направленный на меня. В этой жутко напряженной точке я просыпаюсь.

*Арни:* Вы сказали “жутко напряженная точка” или мне послышалось?

*Линда:* Что?

*Арни:* А что вы услышали?

*Линда:* Про напряженный не на шутку пенис.

*Люди рассмеялись.*

*Линда:* Почему я фиксирована на том, что мне так чертовски надоело?

*Арни [шутливо]:* Давай поговорим о пенисах вообще. Как вы к ним относитесь?

*Линда:* Я не хочу, чтобы они из-за меня поднимались.

*Люди смеются.*

*Линда:* Мне кажется, я только и слышу о том, что творят мужчины. Везде, где дело касается пениса, все кончается плохо.

*Арни:* Мне очень жаль. А не хочется вам попробовать стать пенисом из своего сна? Вы делали когда-нибудь такое?

*Линда и все присутствующие смеются над этим предложением.*

*Линда:* Нет. [Шутливо.] Должно быть, это острое ощущение. Хорошо. Вы можете сказать, как это сделать?

*Арни:* Давайте повеселимся.

*Линда:* Если я пенис, мне надо подняться на целую группу.

*Группа смеется. Линда встает и начинает перемещаться по кругу. Она склоняет голову и вновь выпрямляется перед каждым участником по очереди. Так она ходит по кругу, проводя с каждым по минуте. Когда полкруга уже позади, она останавливается.*

*Линда:* Вначале я думала, что даже с места не встану.

*Она хочет сесть на место, но Арни останавливает ее.*

*Арни:* Хотите попробовать еще одну вещь?

*Арни встает и идет в центр комнаты. Линда идет ему навстречу, и они плавно начинают двигательную импровизацию. Они, раскочиваясь, трутся головами. Их головы перекатываются одна вокруг другой, потом они начинают тереться спинами. Линда направляет действия, Арни следует за ней. Все еще стоя на ногах, они сгибаются и вращаются вокруг себя.*

*Их руки свободно свисают и качаются. Он кладет одну руку ей на плечи и, не говоря ни слова, принуждает взять на себя инициативу. Она начинает кружиться вокруг него. Он двигается медленно, чтобы дать ей возможность задать импровизацию. Она наклоняется и обвивается вокруг него. Вдруг Линда прекращает двигаться и выпрямляется.*

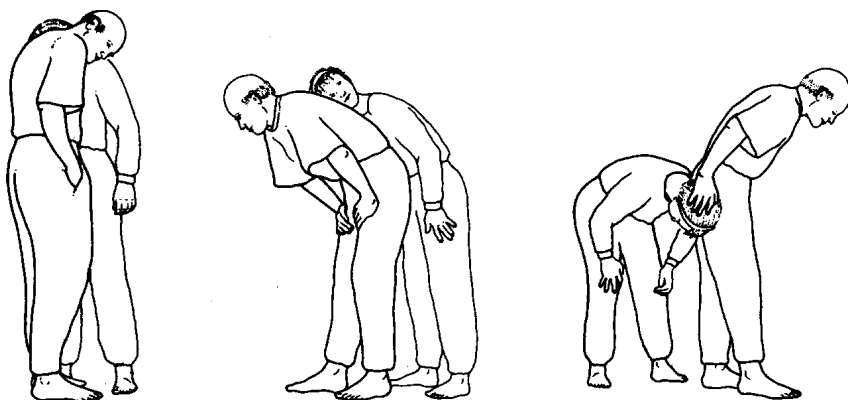
*Линда:* Я хочу остановиться. Только что я ощутила трудно преодолимое желание войти внутрь тебя.

*Арни понимает, что в движении она достигла края. Он фиксируется не на содержании ее сообщения, а на внезапном перерыве в двигательном потоке.*

*Арни: Почему не поэкспериментировать с этим? По ту сторону края мы редко находим то, что думали.*

*Линда [шокирована]: Как?*

*Арни не отвечает, понимая, что ее движению препятствует край, снова начинает двигаться вместе с ней. Они раскачиваются, а затем она обходит его так, что оказывается позади. Она наклоняется и просовывает голову у него между ног.*



#### **Работа с движением**

*Он оборачивается и склоняется вверх ее спины. Он сгибается над ней так, что его живот лежит на ее спине. В этой позе они оба опускаются на колени. Она высвобождается и безвольно падает на пол. Арни сидит, убаюкивая ее на коленях. Он обнимает ее руками. Она тихо плачет, глубоко вздыхая, затем они оба замирают.*

*Арни и Лора несколько минут остаются в этом положении. После долгого молчания оба медленно садятся и смотрят друг на друга. Все растроганно тихо наблюдают.*

*Они садятся близко друг к другу, глядя в пол. Иногда они кидают друг на друга взгляд, но больше смущенно теребят что-то на ковре. Все сидят тихо.*

*Арни:* Говорить не обязательно. Есть вещи, о которых не надо говорить. Да?

*Линда кивает. Кажется, что она глубоко погружена в свои мысли. Она смотрит на Арни.*

Вы запомнили, что вы чувствовали?

*Линда:* Да.

*Арни:* Прекрасно. Мы поговорим об этом, когда придет время. [Позже тем же вечером Линда сказала нам, что, работая с Арни, она обнаружила — она ищет и находит отца, по которому очень тоскует.]

*Линда подходит к Арни и обнимает его. Они расходятся по своим местам в круге. Группа еще минуту сидит в молчании, очарованная родившейся в работе атмосферой. Наконец кто-то заговорил.*

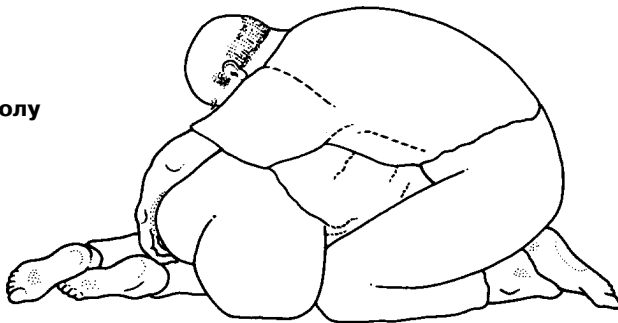
*Генри:* Арни, это производит глубокое впечатление. Я побаивался телесного контакта. Я имею в виду, черт... вы думали о сексе?

*Арни:* Сексуальность сама по себе очень важное переживание, но в процессуальной работе она почти всегда появляется лишь как еще одна грань потока трансформаций. Мы привносим осознание в то, что считали статичным замороженным состоянием, в представление или персонаж сновидения, к примеру, пенис; таким образом снимаем с него оковы и позволяем развернуться, открывая глубины и значения, которые мы только интуитивно ощущали.

Чем больше вы работаете с телесными ощущениями, с движением и проприоцепцией, тем более знакомыми и подвижными становятся эти пути самовыражения, тем менее вы боитесь их или боитесь, что какие-то из состояний овладеют вами. Многие из вас, кто работает с телом, понимают, о чем я говорю. Неиспользованные каналы типа телесных ощущений или движения для нас будто сновидения. Но сновидение — только исходная точка процесса, это не более чем снимок сновидящего мира. Процессуальная работа, такая, как двигательная импровизация, сосредоточена на сновидящем процессе, на потоке творчества и изменения, который открывает смысл глубинных сообщений и порождает абсолютно непредвиденные события.

*Обсуждение закончилось, все молчат. Затем Арни поднимает глаза и говорит: “Давайте встретимся завтра в 9:30 утра”. Он отдает группе честь и встает. Кто-то из участников говорит: “Спасибо”.*

**В клубке на полу**





Часть IV.

РАБОТА В МИРЕ



## 10. РАБОТА С ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ

Последнее утро семинара. Участники слоняются по комнате, пока каждому не найдется место в круге. Арни начинает работу с того, что спрашивает, какие сны им снились прошлой ночью.

*Арни:* Доброе утро. Ну и что у нас происходило ночью? Я не собираюсь затевать детальную работу над сновидениями, просто я, проснувшись, люблю послушать рассказы о снах. [*Арни выдерживает паузу и ожидает ответа. Добровольцев рассказывать свои сны не находится.*]

Ну ладно, мне самому приснился грандиозный сон. Рассказать? Мне не часто снятся сны, но прошлой ночью мне снилось, что я вот-вот найду разгадку древней тайны американских индейцев. Когда-то я занимался ими, но в моем сновидении это была настоящая экспедиция. А чтобы разыскать сокровища коренных жителей Америки в такой экспедиции, нужно иметь наметанный глаз, позволяющий замечать подсказки, ключи.

Такие ключи размещались на древних, покрытых резьбой камнях, которые лежали по всей округе. Никто из людей не видел их до сих пор. Подсказки таились в самой резьбе. Это было что-то вроде ацтекских символов, и там встречались изображения китайских часов. Вам когда-нибудь доводилось видеть китайские часы? Это лабиринт. Чтобы найти сокровище, вам надо было разглядеть эти крошечные камешки с вырезанными на них лабиринтами. Я видел их и следовал за древними камнями. Это было захватывающее занятие. Я переходил с одного места на другое, находя одну подсказку, потом другую — настоящая охота за сокровищами!

Внезапно, в какой-то момент сновидения, я стал превращаться в совершенно разных людей. Я был стариком, женщиной, а потом — ребенком. Ребенком я шел вдоль побережья, за мной следовали другие дети, и все мы были искателями сокровищ. И в конце концов, хотите верьте — хотите нет, мы действительно нашли клад! Мы действительно добрались до настоящего сокровища. Это был мешок. Все уселись вокруг мешка и ждали, пока из него не явится

сокровище американских индейцев, соль земли Америки, и мы разгадаем его тайну. Захватывающий момент!

Мешок открыл не я, а одна женщина. Суть сокровища касалась тайны жизни и смерти. По всей видимости, коренные американцы еще в древности овладели искусством воскрешения мертвых. И, ей-Богу, когда женщина открыла мешок, в нем находился секрет индейцев. Очевидно, отец или родственник этой женщины умер несколько лет назад, и они воскресили его! Его голова была жива!

Она открыла мешок. Там находилась живая голова, пришитая к телу куклы. Это живое лицо взглянуло на нее и сказало: “Привет!” Женщина потеряла сознание. Этим сновидение и закончилось. Вот что приключилось со мной прошлой ночью. Обновленный дух племени, патриархальный отец или древний духовный принцип!

*Мэгги:* Я не знаю, известно ли вам, что 16 или 17 августа, то есть через два дня, должно наступить так называемое Гармоническое Схождение. В этот день совпадают пророчества ацтеков и майя, и древние духи возвращаются на землю.

*Арни:* Духи, гм-м. Вечное в нас, во мне. Вечный принцип, у него есть разум, а жизнь и тело даем ему мы... гм-м. Аспект племени важен, будь то в Америке, Африке или где угодно.

Я вдруг припомнил сновидение Черного Лося, в котором он увидел новый племенной ритуал, обновляющий дух его рода. Наше племя тоже умирает. Племенная жизнь на нашей планете угасает. Наш мир мчится в двадцать первый век. Есть ли что-то значимое в моем сновидении?

Китайские часы на камнях и ключи, появившиеся в сновидении, напоминают мне о чувственном осознании, направляющем нас к сокровищу. А само сокровище? До него добираются шаловливые детишки.

Я не очень-то понимаю свой сон. Со временем он сам себя истолкует. Возможно, он связан с этим семинаром или с физическим местоположением Эсалена.

*Сновидение, возможно, действительно связано с Эсаленом. Эсален расположен в Биг-Сур, Калифорния. Изначально это была территория коренных американцев. Незадолго до семинара погиб один из духовных отцов Эсалена, Дик Прайс. Эсаленовское сообщество тогда все еще переживало его кончину.*

Кому-нибудь еще снились сны прошлой ночью?

*Дэвид:* Я поражен тем, что мне вообще что-то приснилось! Я исключительно редко вижу сны. Дело даже не в том, что я действительно видел сон, а в том, что в нем было очень много движения. Там было землетрясение, и оно было настолько мощным, что я действительно поверил, что у нас здесь происходит землетрясение. Когда оно прекратилось, кроме меня о нем никто не знал, все было так спокойно.

Это интересно, потому что, когда вчера мы занимались медитацией, по всем моим каналам проходило одно сообщение: “Сделай главный сдвиг!” Работал ли я над чем-то на физическом плане, или с образом, или со сновидением, одно и то же сообщение приходило по всем каналам. Оно настаивало: “Сделай главный сдвиг!” В сновидении землетрясение было таким сильным, а потом все улеглось.

*Арни:* М-м-м. Итак, ваша медитация тоже перехватила сообщение сновидящего тела. Ну так сделайте этот сдвиг самостоятельно, как дракон, который продирается сквозь земную толщу.

*Лайза:* У меня тоже прошлой ночью был сон. В своем сновидении я сначала паковала чемоданы, а потом их распаковывала, потому что уже приехала туда, куда собиралась. Во сне я выглянула из окна и увидела, что я в Иерусалиме! Со мной были три израильские няни, и я пыталась закрепить решетку на детской кроватке. Я делала привычные вещи, но все это происходило в Иерусалиме!

*Арни:* Вы и сейчас в Иерусалиме? Как вам там?

*Лайза:* Иерусалим прекрасен. Он странный и сложный. Веками он был центром стольких многих вещей.

*Арни:* Добро пожаловать домой! Добро пожаловать в этот древний и противоречивый религиозный центр. Кто еще видел сны?

*Слово берет Энни, женщина, которая прошлым вечером работала над своим диабетом.*

*Энни:* Мне снилось, что я сидела за рулем своего фургона. Мне надо было пересечь реку, и я колебалась, заезжать ли мне на паром. Я направляю фургон на паром, но боюсь. Я даю задний ход и, когда он начинает отчаливать, делаю гигантский прыжок и запрыгиваю на него. Там один зловещий человек, он же и паромщик. Он подходит ко мне, и я не знаю, что дальше делать.

*Арни:* Поздоровайтесь!

*Энни смеется.*

Разберитесь с ним, на его пароме!

*Эрни:* Ну, похоже, он может быть злым или опасным. Он может убить меня. Я не знаю, но мне кажется, если я переправлюсь на другой берег реки, все будет хорошо. Я чувствую, что я покидаю старые места.

*Арни:* Снова и снова, всю нашу жизнь, мы работаем над сновидением детства, нашим индивидуальным мифом. Сначала страшный сон ужасает нас, потом он угрожает нашей жизни в форме хронических симптомов, и позже, когда мы входим в него, он становится нашим загадочным союзником, который дает нам силу жить.

## **Двойные сигналы**

Сменив тему утренних занятий, Арни дает введение в работу с взаимоотношениями.

*Арни:* Этим утром я думал о работе с взаимоотношениями. Это еще один аспект процессуальной работы. Это способ разгадывания сновидений и телесных переживаний, обнаружения их “системного значения”, того, как они обогащают и усложняют взаимные отношения. Почти все взаимоотношения усложняются из-за того, что вы не осознаете, что сновидите в течение разговора.

Это сновидение проявляется в “двойных” сигналах. Знаете, существует множество сигналов, которые вы намерены послать собеседнику. Они относятся к вашему первичному процессу. И в то же время есть также тьма сигналов, которые вы посылаете ему ненамеренно. Эти сигналы содержатся в тоне вашего голоса, в том, как вы используете тело, в вашей позе, в той дистанции, которую вы выдерживаете при общении с другими. Эти непреднамеренные сигналы мы называем “двойными”.

Информация, содержащаяся в этих сигналах, имеет непреднамеренный характер. Вы не идентифицируете себя с ними. Таким образом, они сродни вашим сновидениям. Они вводят в смущение других людей. Вот почему другие иногда осуждают вас за то, что вы сами даже не осознаете. Вы расстраиваетесь и обзываете их идиотами, а они называют вас лжецом. Всем нам хорошо известно, что это такое — завязнуть в трудностях взаимоотношений. Какова худшая из проблем во взаимоотношениях?

*Тереса говорит, что ее серьезнейшая проблема — ревность.*

Прекрасно. Давайте немного поработаем над этим. Давайте посмотрим, чем нам могут помочь двойные сигналы в части ревности. Что лучше: чтобы я притворился, что я ревную вас, или чтобы вы ревновали меня?

*Тереса:* Ну, скажем, вы вечно ревнуете меня, когда я увлекаюсь кем-то другим.

*Арни:* Сыграем в это со мной? Скажем, мне подозрительны ваши взаимоотношения с женщиной, которая сейчас сидит рядом с вами. Чаще всего я склонен подавлять свою ревность. Давайте немного поболтаем. Итак, я спрашиваю: “Ты вчера провела приятный вечер со своей подругой?”

*Тереса:* О да, великолепно!

*Арни:* Ну что ж, я рад за тебя. [*Произнося это, Арни скрежещет зубами, и группа смеется. Он продолжает демонстрировать, как ревность проявляется через двойные сигналы.*] Может, позавтракаем? [*Обращаясь к ней, он смотрит в сторону.*]

*Тереса:* Конечно.

*Арни:* Ты вчера поздно вернулась домой?

*Тереса:* Ну, я немного припозднилась. Я решила немного задержаться.

*Арни:* Ах вот как! Хорошо. Давай немного подкрепимся. [*Обращаясь к группе.*] Сейчас, если вы внимательно наблюдаете за мной, вы обнаружите, что я делаю нечто большее, чем просто беседую с ней. В своих действиях я холоден и безучастен, однако я также посылаю двойные сигналы. [*Разговаривая, он вертит руками, и один из участников указывает Арни на его руки.*]

Да, я действительно не обратил внимание на свои руки. [*Смех в группе.*] Я концентрировался на своем лице! Как бы вы мне могли помочь с моими руками, с тем, что я с ними делаю? Помогите мне войти в контакт с этим сигналом рук, не интерпретируя его.



**Отвлеченный взгляд  
как двойной сигнал**

*Один из участников говорит, что он спросил бы Арни, чем занят его руки.*

Большинство людей с этого семинара дали бы вам хорошую обратную связь, если бы вы спросили их: “Что вы делаете своими руками?” Но обычные люди этого не сделают. Как еще вы могли бы поработать с моими руками?

*Гэри:* Зеркально отразить их движение.

*Арни:* О’кей. Это хорошо работает для человека, который не отличается застенчивостью. Но давайте предположим, что я наиболее трудный клиент. Что мне в таком случае может помочь? Могло бы оказаться полезным, если бы вы ненавязчиво, и пусть даже неверно, постарались истолковать значение моего сигнала. Вы можете сказать: “Я не очень-то разбираюсь в движениях рук, но ваши, похоже, расслабляются”. Я бы очень тепло на это отреагировал!

Помните, вмешательство в процессе работы со взаимоотношениями должно осуществляться адекватно. Вы должны придерживаться первичного процесса человека и поддерживать его. Нельзя ожидать, чтобы люди просто напрямую входили в порожденный ими двойной сигнал. Застенчивые люди нуждаются в вербальном воздействии. Тем не менее клиенты, которые не стыдятся своего тела, могут напрямую, физически работать с двойными сигналами. В этом случае вы можете попросить клиента усилить движение руки или положить свою руку на его и тем самым поддержать движение.

Вы видите, что я делаю со своими руками? Я поглаживаю их. Теперь, когда я усиливаю их движение, одной руке, похоже, становится не очень приятно, а другой это усиление нравится. Идея заключается в том, что действия моих двойных сигналов — это информация, которую мне следует донести до осознания, в данном случае до тех взаимоотношений, в которые я вовлечен. Так, если я внесу это во взаимоотношения, мне придется сказать моему партнеру на другом конце комнаты: “О... пожалуйста, будьте добры ко мне. Мне нужно знать, что вы любите меня”. Видите, руки делают это, потому что я веду себя как холодный и безучастный человек, пытающийся быть открытым, просветленным, а не ревнивым. Итак, моя боль и ревность выражаются в сигналах, с которыми я себя не идентифицирую, вроде моих рук или сновидений.

Аккуратная работа с двойными сигналами облегчает ситуацию. У некоторых ревнивых людей процесс может развиваться, как у меня: они просят любви. Тогда как другие могут посылают двойные сигналы гнева, например, сжимая кулаки и скрежеща зубами. Каждый вторичный процесс проявляет себя в виде повторяющей-



ся последовательности эволюционирующих, развивающихся сигналов, и каждый сигнал адекватен данному моменту. Найти и привнести в свою жизнь эти сигналы — значит создать богатые, глубокие взаимоотношения, поскольку они вносят в них человеческую, подлинную сторону людей.

*[Арни поворачивается к другой участнице, Шелли, и просит помочь ему продемонстрировать еще что-нибудь, касающееся сигналов.]*  
Ну, скажем, мы повздорили, Шелли. По поводу чего мы можем повздорить?

*Шелли [мгновенно]:* Деньги!

*Арни:* Ага! Деньги! Хорошо. Давайте минуты две поругаемся из-за денег. Сколько стоила эта штучка?

*Шелли:* Одиннадцать долларов.

*Арни:* Одиннадцать долларов? Откуда взялись деньги?

*Шелли:* Это мои одиннадцать долларов.

*Арни:* Что значит *твои* одиннадцать долларов? Все деньги, которые я зарабатываю, идут в общий котел. Они наши!

*Шелли:* Ну нет, это деньги для меня.

*Арни [обращаясь к группе]:* Когда я смотрю на Шелли, что я делаю, как вы это видите? *[Арни сидит столбом, ноги скрещены, голова высоко поднята.]*

Поскольку двойные сигналы представляют собой незавершенные процессы, те состояния, которые заморожены и зациклены, то они не поддаются вашему полному пониманию. Мы постоянно подвергаемся искушению проецировать на них все самое худшее. Мы склонны интерпретировать двойные сигналы друг друга, как правило проецируя на них свой собственный материал.

Ваши проекции могут быть верными, однако для другого всегда лучше обнаружить и передать значение своего собственного сигнала. Этот специфический позиционный сигнал, когда я сижу прямо, означает для меня... *[Арни замолкает, закрывает глаза и утрирует свою сидячую позу. Ему нужно некоторое время, чтобы выяснить, что же он делает в этой позе.]*

Посмотрим. Если бы мне пришлось выразить словами то, что я делаю в этой позе, я бы сказал: “Я действительно важная персона, и меня нужно ценить. Но это не имеет никакого отношения к деньгам!”

*Шелли:* Я осознаю это, когда вы об этом говорите, и тоже меняю позу и сажусь более прямо.

*Арни:* Какая вам разница — сидеть прямо или сутулиться?

*Шелли:* Ну, я думаю сидеть твердо — это сильная позиция, я думаю, мне это понадобится.

*Арни:* Итак, вам требуется много сил. Вам важно быть сильной, и вам нужно подкрепление. То есть, на поверхности, мы ведем себя как двое людей, участвующих в приятной дискуссии, но на самом деле, глубже, вам нужно быть сильной, а мне нужно, чтобы меня ценили. Если мы не придаем значения нашим сигналам, мы получаем беседу с двойным дном. Мы говорим об одном, в то время как происходит нечто другое.

*Джим:* Арни, когда вы переходите к обсуждению реального положения дел, что тогда происходит?

*Арни:* Я не могу сказать, что случится, когда вы действительно доберетесь до того, что происходит на самом деле. Но я наверняка знаю, что вы в этом случае обретете конгруэнтность. Вы более целостны, ваш партнер более целостен, а сами взаимоотношения завершены в большей мере. Ваши взаимоотношения вольны претвориться во все, что пытается произойти между вами и вашим партнером. В нашей ситуации мы не будем просто говорить о деньгах, но о том, кто мы такие как люди, о значении и электрическом потенциале наших взаимоотношений.

*Тереса:* Так и с ревностью. Например, если мы говорим о том, что вам не нравятся мои поступки, этот вопрос не является определяющим.

*Арни:* А бывает ли вообще один какой-то вопрос определяющим? Это только половина дела. Другая часть звучит так: “Пожалуйста, будь ко мне добра, я хочу этого. Ты действительно меня любишь?” Если я на самом деле выявлю это, проблема ревности или личных отношений может быть решена за пару минут или вообще стать несущественной. Ревность и деньги — это лишь слова, за ними лежат процессы, жаждущие быть прожитыми в полной мере.

Проблема не только в том, чем она занималась прошлым вечером. Я глубоко обеспокоен тем, любит ли она меня на самом деле. Это кажется очень странным, и в это трудно поверить, пока сам хоть раз не доберешься до этого более глубокого уровня. Как только ты проник в глубокие чувства, что лежат под поверхностью, вся ситуация неизмеримо облегчается. Это как работа с телом. Ты начинаешь с симптома и, еще не осознав этого, уже находишься на пути к целостности.

*Сью:* Есть ли необходимость в заключении соглашения между людьми по поводу того, как работать с взаимоотношениями?

*Арни:* Такое соглашение иметь полезно, но не обязательно. Какие могут быть соглашения, когда сражаешься? Если ваш партнер не заинтересован в работе, вы все же можете работать самостоятельно со своими двойными сигналами. Возможно, вам придется работать с законченным идиотом — именно так мы часто себя ощущаем, в той или иной форме работая с материалом взаимоотношений! Главное, что мы открываем самих себя. Сделаешь это сам — почувствуешь вкус победы. У вас есть для этого все необходимое, и, как знать, может быть, другой человек тоже захочет выиграть и раскрыть себя.

Другой тип двойных сигналов представляют движения рук и ног, которые не конгруэнтны тому, о чем говорится. Например, я скрещиваю руки, или постукиваю ногой, или поглаживаю свою бороду. Попробуйте разглядеть и понять, насколько эти движения соответствуют тому, о чем люди говорят. И еще один действительно важный сигнал — это дистанция и угол между нами. [*Арни встает, чтобы продемонстрировать это вместе с Эми. Он стоит, глядя в глаза Эми, примерно в восьми футах от нее.*]



Предположим, мы с Эми собираемся поработать над чем-то совместно, и я бессознательно выбираю дистанцию для нашего общения. Эта дистанция, например, совершенно отлична от такой. [*Он подходит к ней очень близко, и они стоят почти что нос к носу.*]

Итак, как бы вы могли поработать с дистанцией между нами?

*Грег:* Можно спросить у пары, осознают ли они это расстояние. Если они расположились очень далеко друг от друга, можно развести их еще дальше и спросить, как они это воспринимают.

*Арни:* Правильно. [*Поворачивается спиной к Эми.*] То, как я сейчас стою, предполагает, что я приблизился к своему краю. Я испуган или стесняюсь чего-то. Я хотел бы выйти из беседы и прекратить ее, но я не могу. Как можно работать с людьми, которые стоят слишком близко друг к другу? Многие люди могут часами пребывать в близком контакте, не привнося его в свои взаимоотношения.

[*Эми и Арни сидят очень близко, обратив лица друг к другу.*] Как насчет такой дистанции? Как бы вы могли поработать с ней?

*Один из участников предлагает еще ближе сдвинуть пару.*

Да, нежно придвинуть их друг к другу. Сейчас мы на краю того, чтобы прижаться еще крепче, и между нами достаточный физический контакт. [*Арни делает паузу и начинает размышлять вслух.*] Посмотрим, поза, дистанция и выражение лица. Что еще важно? [*Обращаясь к группе.*] Наблюдайте за моим лицом и смотрите, что происходит. [*Эми и Арни встают на расстояние примерно в два фута и смотрят друг на друга.*] Скажи мне, что я никудышный пловец.

*Эми:* Ты — никудышный пловец.

*Арни:* Нет, я не безнадежный пловец!

*Эми:* А я говорю, никудышный. Ты не умеешь правильно двигать руками.

*Арни делает паузу и поворачивается к группе.*

*Арни:* Что вы можете сказать о цвете моих глаз?

*Все смеются, не ожидая вопроса о таком тонком сигнале.*

Я пытаюсь продемонстрировать необычный и важный сигнал, изменение цвета вокруг глаз. Это очень тонко, но очень важно. [*Обращаясь к Эми.*] Скажи мне что-нибудь действительно ужасное.

*Эми:* Ты — паршивый бегун.

*Арни:* Нет, я не плохой бегун.

*Эми:* Да, да, плохой.

*Арни концентрирует внимание участников на цвете области вокруг своих глаз. Он указывает на глаза, уши и щеки.*

*Арни:* Изменяется ли цвет этой части моего лица? Вообще это трудно воспроизвести.

*Лайза:* Вы имеете в виду пятна?

*Арни:* Да, пятна. По всей области цвет распределяется неравномерно. Особенно он меняется вокруг глаз.

*Вивиан:* Но не цвет самих глаз?

*Арни:* Сами глаза тоже меняются, взгляд затуманивается. Также могут расширяться зрачки. Но вот эта область вокруг глаз и щеки — это особенно важно. Затемнение, насыщение цвета, как правило, отражает чувство, которое человек не хочет проявлять. Печаль или слезы.

Попробуйте не интерпретировать двойные сигналы, а применить мягкий подход. Работая с цветом лица, вы можете попробовать нечто вроде: “Я что-то вижу в вашем лице, но не могу понять, что это”. Эта фраза относится к разряду пустого доступа, и она чрезвычайно полезна. Вы оставляете пространство содержания пустым, и люди сами могут его заполнять. Кого-то вы можете попросить усилить это, сказав: “Вы не могли бы воспроизвести это более четко?” В этом случае большинство людей отвечают: “Ну, я совсем не хотел сказать, что я опечален”.

Еще один способ обработки двойных сигналов, вроде покусывания губы, состоит в том, чтобы неверно их интерпретировать. Скажем, мы беседуем с Эми, и я говорю ей: “Эми, я ведь знаю, что ты не испытываешь страха перед публичными выступлениями”.

*Эми хихикает и начинает покусывать губу.*

Сейчас она слегка покусывает губу. Полезный метод работы с сигналом такого типа состоит в том, чтобы намеренно дать ему неверную интерпретацию. Я могу сказать, например: “Покусывание губы означает, что ты получаешь удовольствие от нашей беседы, не правда ли?”

*Эми [качает головой]:* Нет!

*Арни:* Что же тогда означает твоя губа?

*Эми:* Я в ужасе, я боюсь.

*Арни:* Ага. Намеренная неверная интерпретация, предложенная с юмором, позволяет другому человеку быстро и ясно выразить то, что происходит на самом деле.

*Марта:* Вы совместно работаете с двойными сигналами во взаимоотношениях или каждый работает над своим собственным материалом?

*Арни:* Это не имеет значения. В контексте прошлых парадигм, мы делали свое дело, я — свое, а объединять или разъединять нас —

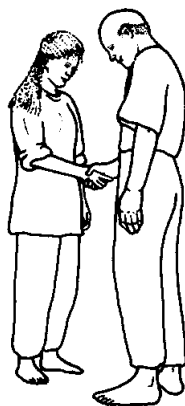
это уже решалось на небесах. Теперь работать над собой, когда рядом с тобой другой человек, значит работать над взаимоотношениями, поскольку, когда вы вместе, существует единое поле и присутствует столько же наборов двойных сигналов, сколько и людей. Поле видеть легче, чем две изолированные личности. Через минуту вы это увидите сами.

Мой самый типичный двойной сигнал проявляется, когда я встречаю кого-то впервые. Сейчас я встречу с кем-нибудь и покажу. [*Арни просит Эми помочь ему в демонстрации. Они поднимаются и ведут себя так, как будто встретились впервые. Арни пожимает руку Эми.*] Привет. Рад с вами познакомиться. [*Разговаривая, он слегка наклоняет голову и отворачивается.*]

Если я так рад вас видеть, то почему я уставился в пол? Я говорю Эми, что я рад ее видеть, а косвенным путем я говорю ей, что, встречаясь с ней, я должен глядеть вниз, чтобы внутренне сосредоточиться. Поскольку я не всегда способен выразить этот сигнал, я иногда смущаю людей. Интересно то, что происходит потом. Один набор двойных сигналов порождает другой набор. Я посылаю двойной сигнал, и тот, с кем я встречаюсь, принимает его и ведет себя странным образом. Часто люди начинают говорить непонятно о чем: “Вы меня помните? Мы лет десять назад встречались в Мексике” — или что-то в этом роде. Тогда я расстраиваюсь и думаю про себя: “Вот же я, здесь. Неужели ты не замечаешь меня?”

Когда работаешь с материалом взаимоотношений, то не имеет значения, кто с кем и что сделал. На самом деле мы никогда не знаем, кто первым сделал то-то и то-то. Возможно, я смотрю вниз, потому что другой тоже ведет себя странно. Каузальное мышление и каузальные подходы не помогут нам в вопросах взаимоотношений. Осознание важнее причинно-следственных связей.

Так, привычное заявление “Если бы не ты, я бы этого не сделал!” служит примером каузального способа мышления. Конечно, все мы порой склонны чувствовать и размышлять подобным образом, особенно если мы оказываемся в напряженном и трудном поле. Однако, будучи объективным, невозможно объявить какого-либо человека причиной чего бы то ни было.



**Интроверсия  
как двойной сигнал**

## Двойные края

*Арни:* Еще один теоретический вопрос. Большинство взаимоотношений нельзя считать удовлетворительными, пока не будет проработана система двойных краев, тех краев, которые оба партнера имеют со своей стороны взаимоотношений. Сейчас я поясню, что имеется в виду.

*[Арни поворачивается к одному из участников, сидящему рядом.]* Предположим, вы и я работаем вместе, а Эми — наш фасилитатор. Эми замечает, что у каждого из нас есть свой край. У нас обоих есть края; этот феномен я и называю двойным краем. У меня край против того, чтобы выражать нечто, и у вас тоже край, связанный с выражением чего-то. Что будет делать Эми?

Как правило, она встает на чью-то сторону и следует за тем, кто ей больше нравится. Сегодня, однако, в учебных целях, она примет обе стороны, сначала вашу, потом мою. Фасилитатор должен быть подобен реке и плавно менять одну позицию на другую, помогая обоим людям достигать осознания, их двойных сигналов и краев, связанных с выражением определенных вещей. Поддерживая осознание, а не кого-то из участников, она устанавливает гибкий нейтралитет.

Тем не менее в работе с взаимоотношениями невозможно оставаться нейтральным, если, конечно, не симулировать нейтралитет и действовать как компьютер. Один из способов осуществить принятие сторон — это пойти на пролом и сразу встать на чью-то сторону, а потом переключиться и принять сторону другого человека. Вы почти всегда будете замечать, что сначала вы встаете на сторону того, кто больше нуждается в поддержке в данный момент. В таком случае ваша работа состоит в том, чтобы помогать тому, на чьей вы стороне, подмечать то, что он не может выразить, и поддерживать его самовыражение. Или помочь ему увидеть, какие сигналы посылает его оппонент.

Когда вы работаете со взаимоотношениями, отмечайте, на чьей вы стороне. Переходите на его сторону и помогайте ему перейти край и выразить то, что он сам чувствует. Потом поменяйте позиции и помогите другому. Вы заметите, что переключаетесь автоматически. При работе со взаимоотношениями все стороны слабы. Все мы теряем способность осознать, когда впадаем в измененные состояния, порождаемые сильными эмоциями.

## Эксперимент с взаимоотношениями

Хорошо. Достаточно теории. Найдутся ли два человека, которые хотели бы выступить перед группой? Это немного стеснительно, но может получиться забавно.

*Мужчина и женщина выражают желание поработать. Они выходят на середину помещения, и Арни спрашивает: “Вы знакомы друг с другом?” Они отвечают отрицательно. “Замечательно, — говорит Арни. — Давайте поработаем вместе, а потом у каждого будет шанс попробовать это в группах по три человека”. Мужчина и женщина выходят в центр комнаты и становятся примерно в четырех футах друг от друга.*

*Женщина [поворачиваясь к мужчине]: Я не знаю вашего имени.*

*Мужчина: Меня зовут Эрик [Это не Эрик из главы 3.]*

*Женщина: А меня — Фрэн.*

*Они оба говорят друг другу “Привет”.*

*Арни [к группе]: Они ведь делают потрясающие вещи, а?*

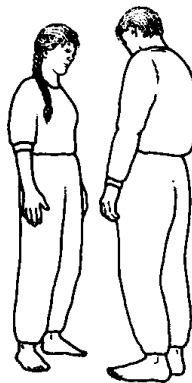
*Фрэн, Эрик, группа — все смеются. Фрэн и Эрик беседуют несколько минут. Ситуация довольно нелепая. Трудно расслышать, о чем они говорят, до нас долетают обрывки разговора. Они обсуждают свою работу, детей и места, где они живут.*

*Эрик: Значит, вы живете в Сиэтле?*

*Фрэн кивает. Эрик предлагает ей присесть. Она соглашается; когда они садятся, Фрэн потирает свою грудную клетку. К ним подходит Арни.*

*Арни: Знаете, как раз перед тем, как вы сели, здесь произошло нечто замечательное. Я могу попросить вас встать на минутку?*

*Фрэн и Эрик встают. Арни поворачивается к Фрэн и с помощью своих рук показывает, какую позу она занимала во время разговора с Эриком. Он*



**Фрэн и Эрик**



*разворачивает ее тело в том направлении, куда оно стремилось во время беседы. Он слегка отводит ее плечо назад, при этом оставляя ее голову обращенной в сторону Эрика.*

*Арни [к Фрэн]:* Извините, я просто хочу немного утрировать это.

*Фрэн отводит свои плечи еще дальше назад.*

Да, вот это самое. Это красиво. Вот как раз так вы и делали, хотя я не имею представления о том, что это за сигнал.

*Фрэн:* Получается, мои ноги указывают одно направление, тело — другое, а лицо смотрит в третьем направлении!

*Арни [касаясь плеча Фрэн]:* Что ж, давайте поработаем над этим. Давайте понарошку будем считать, что это грандиозная поза. Это как раз то, что вам нужно. Мы просто не знаем, что она означает. Это красиво. [*Арни зеркально отражает позу Фрэн, наклон ее головы и оттянутые назад плечи.*]

*Фрэн [наблюдая, как Арни копирует ее позу]:* Ну, это сильно напоминает оборону. Гляжу на вас и думаю: “Э, да он же пытается защитить себя”.

*Арни:* Хорошо, давайте предположим, что ваша защитная позиция разумна. Все хорошо продумано. От чего вам надо защищаться?

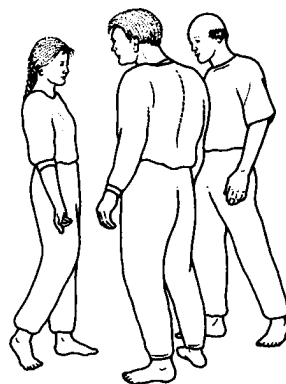
*Фрэн:* Мне неприятно, когда люди спрашивают меня, чем я занимаюсь. Я не люблю отождествлять себя со своей работой. Я чувствую себя более счастливой, когда могу сконцентрироваться на том, чтобы просто быть. Но я чувствую себя немного виноватой из-за этого.

*Арни:* Да-а... Ну а теперь просто продолжайте общаться с Эриком, как вам нравится.

*Фрэн [поворачиваясь к Эрику]:* Вот что происходит со мной, когда люди спрашивают меня, чем я занимаюсь.

*Услышав это, Эрик, похоже, оживляется.*

*Эрик:* Я ощущаю свою неспособность передать то, что действительно происходит внутри меня.



**Склоненная голова  
и втянутые плечи**

*Теперь Арни подходит к Эрику.*

*Арни:* Вы ведь тоже что-то делаете. Могу я встать на вашу сторону?

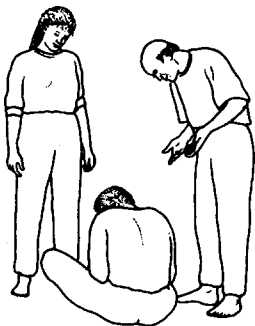
*Эрик кивает.*

Я хочу, чтобы вы почувствовали: что бы вы ни делали, это хорошо. Нет, вы не просто стеснительны или смущены. Я покажу вам одну из вещей, которую вы делаете, совсем немного. [Арни помогает ему подчеркнуть его позу, продвигая его плечи чуть дальше вперед и надавливая ему на грудь, поскольку она была слегка вдавлена, когда он разговаривал с Фрэн.] Стойте в этой позе, пока не поймете, что она пытается сказать. В чем разница между позой, которую мы только что усилили и ее противоположностью?

[Теперь Арни использует свои руки, чтобы ввести Эрика в противоположную позу. Сейчас он стоит прямо, его грудь выдается вперед.]

*Эрик:* Я не знаю. Сначала я как бы защищал свое сердце. Когда меня выставили напоказ.

*Арни:* Не валяйте дурака. Расскажите ей об этом сердце. Расскажите, как вам его приходится защищать. А вы, Фрэн, расскажите ему еще о том, что это значит — просто быть. Давайте, Эрик, расскажите ей о своем сердце.

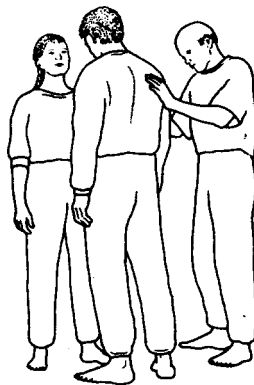


**Эрик проявляет осторожность**

*Эрик [к Фрэн]:* Мне очень легко причинить боль. Я легко увлекаюсь кем-то, а потом они все уходят. Поэтому мне нужно защищать свое сердце. Мне надо быть осторожным, чтобы не было больно. [Эрик продолжает защищать свое сердце еще более явно, сидя на полу, сгорбившись и скрестив руки на ногах.]

*Арни:* Далекое. Вы защищаете себя.

*Фрэн смотрит на Эрика и меняет свою прежнюю позу.*



**Работа с Эриком**

*Фрэн:* Теперь вы выглядите лучше защищенным. А мне как-то проще просто быть, расслабиться. Я умею просто быть.

*Кажется, что Эрик и Фрэн внезапно открыли для себя друг друга. Они крепко обнимаются. Арни обнимает свою подушку, и вся группа смеется.*

Затем Арни обращается к группе и воодушевляет всех попробовать это же упражнение в триадах. Один из троих действует как фасилитатор и следует за потоком ощущений двух других партнеров. Если оказывается, что он заинтересован в поддержке одного из участников пары, то он, следуя за своими собственными ощущениями, должен встать на его сторону, поддерживая выражение его двойных сигналов и воодушевляя его на преодоление края. После того как будет пересечен один из краев системы двойного края, фасилитатор должен переместиться на другую сторону и помочь другому участнику выразить бессознательные сигналы и поэкспериментировать с краями. Таким образом фасилитатор развивает осознание и гибкость.

Группа разбивается на триады. Примерно через полчаса все снова собираются вместе для обсуждения.

## ***Обсуждение***

*Арни:* Итак, похоже, большинство из вас вполне сносно справились с работой. Кто-нибудь нуждался в помощи, чтобы завершить какие-то вещи? Вы сделали какие-то открытия?

*Шерил:* Мы здорово развлеклись.

*Арни:* Мне хотелось бы дать вам один совет из области медитативной практики. Он поможет вам при работе над двойными сигналами, когда у вас неприятности с взаимоотношениями и вы начинаете заикливаться. Ну, знаете, все эти ночные препирательства, которые заканчиваются часам к трем утра! Когда вы уже чувствуете, что с вас хватит и пора все это заканчивать, попробуйте вот что.

Попросите вашего партнера дать вам возможность уйти в себя на некоторое время. Уходите в себя, ощутите, что вы чувствуете, и переключите каналы. Помните медитативную работу, которой мы занимались вчера утром? Это внутренняя работа, но теперь вы ин-

тегрируете свою внутреннюю работу в работу с взаимоотношениями. Нарисуйте картину того, что вы чувствуете, и опишите ее своему партнеру. Потом дайте картине раскрыть себя и просто попросите партнера наблюдать.

Сейчас я покажу вам, как это делается. Возможно, я смогу сделать это здесь, пока я вместе со всеми вами. В конце концов, здесь и сейчас я нахожусь во взаимоотношениях с вами как с группой. Я уверен, что посылаю двойные сигналы, как я это часто делаю. Однако на этот раз я намерен сделать это сознательно. Я намерен уйти вовнутрь.

[*Он берет паузу, смотрит вниз, и его левая рука начинает подниматься.*] Я замечаю, что чувствую нечто. Я чувствую эту новую вещь, которая последнее время сводит меня с ума. [*Обе руки начинают подниматься.*] Я чувствую что-то очень спокойное. На картине, которую я вытягиваю из своего чувства, — пруд без малейшего признака ряби на поверхности. Это то место, где я есть. И где бы еще я ни был, чем бы ни занимался, я буду лишь наполовину конгруэнтен. И в этом мой конфликт с самим собой.

*Пэм:* Что это?

*Арни [тихо]:* Это то чувство исключительного внутреннего покоя, которое я сейчас переживаю месяцами и месяцами. Похоже, что больше ничего в моей голове не происходит. Это просто покой. А теперь я хочу рассказать о картине. Если я не расскажу об этой картине или о моем внутреннем чувстве, тогда они смогут выйти только в виде двойных сигналов и вы отреагируете на них. Осознание — это способ ослабления напряжения во взаимоотношениях. Разрешите мне озвучить свое осознание.

Во мне есть эта особая картина спокойной воды, и я в конфликте с ней. Я не хочу, чтобы она у меня была. Я хочу нормально общаться с вами. Сейчас эта картина пруда просто остается со мной, и я обнаруживаю, что приближаюсь к ней. Ох, это напоминает мне мое сновидение прошлой ночью, мудрая голова на теле куклы. Мое тело сейчас становится неподвижным по мере того, как я успокаиваюсь, а моя голова прочищается.

[*Через некоторое время.*] Не имея фасилитатора, я вынужден быть собственным советником по взаимоотношениям. Я использую собственное осознание проприоцепции и визуализации для работы над двойными сигналами.

*Грег:* Как вы будете взаимодействовать с кем-нибудь с улицы, с человеком, который ничего не знает о процессуальной работе или

совершенно не знаком с психологией и который, возможно, просто примет вас за чокнутого?

*Арни:* Если другой человек испугался, когда я ушел в себя, я бы уважительно отнесся к этому и не стал бы раскрывать свой внутренний мир. Я бы внутренне следовал за своим осознанием и лишь выдавал бы результаты. Вполне достаточно быть ответственным за свое осознание и реагировать. Пробуждать других замечательно, но не забывайте, что все же существует демократия. Пусть и другой понимает свою ответственность по-своему.

*Пэт:* Это звучит так, как будто вы не критикуете людей за их вторичные процессы.

*Арни:* Как можно? В конце концов, мы все сновидим.

## 11. ПРОБЛЕМЫ КЛИЕНТА И ГРУППОВАЯ РАБОТА

Последний сеанс семинара проходит воскресным утром. Все расслаживаются немного плотнее, чем обычно, в воздухе зависло настроение ожидания. Некоторым участникам не терпится задать как можно больше вопросов по поводу работы с клиентами.

*Майк:* Арни, я был восхищен, наблюдая за тем, как вы, про-являя похвальную ответственность, поддерживаете сознание как личности, с которой вы работаете, так и свое собственное. Не могли бы вы немного рассказать о своей работе с клиентами, которые весьма легко входят в переживания, но не в силах их выдерж-жать? Не случалось ли порой, что кто-то залезает в свои дела, а потом впадает в неистовство?

*Арни:* Никто из тех, с кем я работал, до сих пор не входил в психотическое состояние. Почему? Я ограничиваю себя и не про-шу людей обрабатывать те их части, которые они не смогут использо-вать или в отношении которых у них присутствуют мощные края. Тем не менее я отступаю от этого правила, если они пребывают в безнадежной физической ситуации или находятся рядом со смер-тью. Тогда я могу попросить их преодолеть их края, потому что порой оставаться радостным и уверенным, спокойным и сдержан-ным бывает более болезненно и опасно.

Осознание — вот единственный сдерживающий инструмент, который нам необходим. Разрешите привести вам пример. Пред-ставьте себе человека в маниакальном, отчаянном состоянии. Я думаю о ком-нибудь, кто бы мог быть действительно буйным, кто бы мог и выглядеть таким. Кстати, в Портланде и Цюрихе мы сей-час создаем клиники для людей в экстремальных состояниях. Че-ловек, о котором я думаю, выглядит примерно так. Я представляю для вас драму, которую нелегко выдержать. [*Арни встает и идет на другую сторону комнаты.*] Представьте, что я и есть этот чело-век, которому за тридцать, который долгое время скитался по раз-

ным психическим заведениям, который годами сидел на медикаментах, завязывал, потом снова садился на “колеса”.

[Он расхаживает по кругу, размахивая руками и бормоча громко и быстро.] Знаете, так, когда я сюда пришел, они мне сказали, знаете, они это сделали, хорошо, какого черта. Я имею в виду, я вам рассказывал, вы знаете, что случилось, когда я попал сюда. Поезд встал, и люди, ля-ля-ля... [Арни продолжает жестикулировать и издавать звуки, изображая непрерывный поток идей. Он продолжает все это, наращивая скорость и усиливая звук, размахивая руками все более стремительно и агрессивно. Наконец он заканчивает и, уже в своей собственной роли, возвращается на свое место. Он обращается к группе.]

Где располагается край в том, что он делает?

*Никто из участников не решается ответить на этот вопрос. Арни снова поднимается и опять начинает изображать маньяка, на этот раз обращаясь непосредственно к группе и комментируя свое состояние.*

Я — сумасшедший. Мне нужна куча пилюль. Слава Богу, у меня есть эти тормоза! Если бы у меня их не было, я бы сейчас двигался в тридцать пять раз быстрее! Господи, я бы бегал действительно быстро. Но я на самом деле больной человек, и я хочу, чтобы вы исцелили меня, доктор, и, ради Бога, *сделайте это быстро!*

[Опять от своего лица.] Что там происходит? Что здесь первично?

*Один из участников отмечает, что этот человек идентифицирует себя как сумасшедшего.*

Верно. Он сказал: “Я — больной человек”. Это означает, что он идентифицирует себя с больным. Это первичный процесс. Он сказал: “Доктор, я болен. Исцелите меня сейчас!” Итак, он обладает идентичностью психиатрического пациента. Он обращается с собой, как бы зеркально отображая поведение психиатра, говоря себе, что он болен и нуждается в медикаментах. Ну, и как бы вы с ним работали?

[Арни опять встает и снова играет роль этого человека. Он размахивает руками и начинает свою скоропалительную речь.]

Да-а, и вы знаете...

Стив: Замедлить?

Арни [смеясь]: Да, замедлить — это то, что хотелось бы вам, но я ничего не знаю о клиенте! И как?

*Кэтрин:* А почему бы не посоветовать ему ускориться?

*Арни:* Это было бы интересно. А как насчет того, чтобы уловить его вторичный процесс, его незавершенные движения руками? [*Арни показывает участникам, в каком смысле движения рук не завершены. Он непостижимым образом машет руками в воздухе, бормочет и хлопает себя по ляжкам.*]

Незавершенные движения бессмысленны, они повторяют сами себя. Один из лучших способов завершить движение — сдержать его. Это повышает осознание импульса движения. Когда я работал с ним на самом деле, я поймал его за руку, когда та шла вниз. [*Арни выходит вперед и играет маниакального клиента. Эми демонстрирует, как была остановлена его рука при движении вниз.*]

Я сказал ему: “Что здесь происходит?” А человек поглядел на меня и закричал: “Я действительно... взбешен!”



**Двигательная работа  
с гневом**

Я лишь помог ему выразить свою ярость, но сам он не знал, отчего он в ярости. Потом я сказал: “Хватит разговоров, просто ударь как следует”. Он несколько раз ударил боксерскую грушу, что висела в моем кабинете. “Что тебя так злит?” — спросил я его. И он сказал: “Что меня действительно злит, это...” — и заплакал. “Что меня действительно злит, это то... что ребенком они отдали меня в приют. Я скитался из приюта в приют и никому никогда не был нужен”.

Потом я спросил: “Так ты сумасшедший или ты злой?” Он сказал: “Я еще не понял это, но я взбешен, абсолютно взбешен тем, что со мной произошло. Меня всегда сдавали в приют”. И потом он расплакался.



Где теперь тот приют, в который его сдали? Каким образом он *сейчас* находится в приюте? Он пребывает в приюте, называя себя больным. Этого не хочет ребенок. Другими словами, ребенок, вторичный процесс злости и ярости, тоже взбешен первичным процессом, медицинским подходом, который записывает его в больные.

Обнаружение его ярости через движение мгновенно замедлило, успокоило его. Теперь я наконец могу ответить на ваш вопрос о сдерживании. Вам не надо сдерживать людей. Вам не требуется ни удерживать, ни отталкивать их. Программы на самом деле не могут сдерживать людей, однако их собственные переживания и ваше осознание — это лучшее сдерживающее средство.

Иногда процесс даже бывает опасно сдерживать. Опасно следовать лишь за одной своей частью. Что касается этого человека, было бы опасно следовать только за первичной стороной, которая желает охладить его пыл, или только за вторичной, катартической стороной, его взрывоопасностью. Его хладнокровие имеет провокационный характер; оно провоцирует ярость. Спрашивая его о ярости на ее пике, я помогаю ему свести процессы вместе. Полный процесс уравнивает сам себя, и только тогда он становится истинно мудрым и сдержанным.

*Все молчат, потом начинает говорить Мелисса.*

*Мелисса:* Один из моих клиентов... О, это очень болезненно и эмоционально...

*Вступает Арни и просит Мелиссу показать этого клиента.*

*Арни:* Самое лучшее, что можно сделать, рассказывая о клиенте, с которым работаешь, это дать сенсорную информацию о ситуации. Фактически для решения проблем на практике в половине случаев требуется сенсорная информация. Если она отсутствует, рассказываемая история будет лишь рассказом о своей собственной психологии. Это прекрасно, но не столь же полезно для вас или вашего клиента как реального человека. Итак, вы можете показать ее нам?

*Мелисса:* Она очень, очень хорошенькая, и... [*Не закончив своего описания, она усаживается очень прямо, вытянувшись вверх.*]

*Арни:* Вот так. Действуйте как она. Эй, привет, как вас зовут?

*Мелисса [в роли клиента]:* Не подходите слишком близко. Я не терплю, когда до меня дотрагиваются.

*Арни:* Вы не шутите?

*Он приподнимается и осторожно приближается. Все напряженно следят за происходящим.*

Здесь видится прямое приглашение к работе с гневом. Одна часть нуждается в помощи, однако другая часть предостерегает вас против того, что вы, следуя человеческим чувствам, хотите сделать и даже должны сделать. Поступая так, ей придется разозлиться, а вам придется принимать это как есть.

*Мелисса:* Правильно! Она похожа на свою мать. Она не может позволить, чтобы ее видели плачущей. Она разворачивает кресло так, что бы я ее не видела.

*Арни:* Итак, смотрит кто-то другой. Она оказалась в гуще сражения с неким негативным критиком, который против эмоций, против какой-то части ее самой, которой нужно выйти наружу. Возможно, это как раз тот, кто делает вашу жизнь в качестве терапевта невыносимой. Если она не хочет обсуждать что-то или влезать в этого критика, тогда, может быть, вам есть смысл прекратить ее препирания с бессознательным критиком и вступить с ней в личную конфронтацию по этому поводу.

*Мелисса:* Полагаю, мне страшно будет сделать это.

*Арни:* Это звучит очень убедительно. Мы все здесь можем подумать о том, что бы могло помочь. Даже если я дам вам несколько умных советов, они не обязательно могут соответствовать вашему процессу с ней. Очень важно знать себя, и, поскольку вы чувствуете себя безопаснее, приближаясь к ней с вербальной стороны, вы должны следовать своим путем. Может, в этом для вас и заключается смысл процессуальной работы.

Возможно, сначала вы захотите поговорить с ней. Вы могли бы сказать: “Дорогая, пожалуйста, убедитесь в том, что все мои действия правильны в отношении вас. Мне хотелось бы попробовать действительно что-то сильное. Я хочу игнорировать ваши предупреждения и глубже войти в проблему контакта. Не знаю, позволите ли вы мне попробовать это”.

Выслушивая ваши описания интеллектуального вмешательства до того, как они произошли, она обладает правом выбора и держит контроль. Если клиент не реагирует посредством хорошей обрат-

ной биосвязи на то, что вы делаете, как бы великолепно это ни осуществлялось, на данный момент это ложный след. Верное воздействие в неверный момент не работает.

*Тэрри:* Как вы распознаете сигналы, которые советуют вам остановиться, когда вы уже не следуете за процессом?

*Арни:* Я не всегда это знаю. Я не пытаюсь узнать, что означают сигналы. Если я не уверен по поводу каких-то сигналов, я просто спрашиваю. “Я смотрю на вас, а вы покусываете губу. Это негативный сигнал? Может, мы пойдем в другом направлении?”

## **Групповая работа**

*Арни:* Давайте займемся групповым процессом, чтобы завершить то, чем мы занимались в течение этого уик-энда. Следует ли мне предложить вам некую групповую теорию? Вы ведь все равно сами все знаете в глубине души.

Мы живем в том, что математики называют полем. Поле создает атмосферу и организует наши чувства. Это нечто вроде сновидения, которое ищет персонажи, чтобы наполнить ими себя.

Вы не поверите, но я всегда ненавидел группы. Я чувствовал, что в них недостает пространства для личности. Теперь я понял, что я ненавидел в них то, что они организуют и поляризуют нас, привязывая к конкретной роли. В любой группе всегда существует хороший парень и плохой парень, спаситель и жертва, лидер и последователь. Эти роли важны. Это сновидческие персонажи, которых групповое поле использует для того, чтобы выразить себя, однако нам не следует навсегда застревать ни на одном из них.

Роли, которые людям достается играть в группе, подобны полюсам магнита. Если есть одна роль, всегда появляется другая, ее уравновешивающая. Полю постоянно требуются эти полярности, чтобы создавать напряжение и атмосферу. Таким образом, там, где наличествует лидер с идеей, должна существовать группа или индивид с другой идеей. Другими словами, каждый лидер обречен на вызов. Последователь альтернативной идеи либо выходит на сцену и выражает себя, либо сидит тихо, молча в тряпочку, чувствуя себя аутсайдером. Лидер улавливает это напряжение и начинает ощущать неуверенность. Похоже, что все эти человеческие процессы служат частью нашего бытия в едином целом. Группы обладают тенденцией создавать роли и при этом оставаться как можно лучше

сбалансированными. Напряжение, которое возникает, — это нормальное явление. Оно толкает нас к познанию другого, к разделению, единству и духовному опыту.

Сегодня у нас не много времени для групповой теории или группового процесса, но мы прямо сейчас можем прощупать поле в этом помещении прежде, чем мы закончим утреннюю работу. Обладает ли наше поле особыми частями или это просто некое общее ощущение?

*Группа называет разные части, которые могут присутствовать в поле. Все соглашается с тем, что есть лидеры и верные последователи.*

Давайте найдем роли, которые могут присутствовать, и придадим форму нашему групповому полю. Посмотрим, какими ролями мы можем его заполнить. Я намерен помочь заполнить его сам. Разрешите я перейду на эту сторону комнаты. [*Он отходит к дальнему краю круга.*] Предположим, что эта точка, где я сейчас стою, представляет собой позицию лидера, всех тех, кто чувствует свою идентификацию с лидерством. И тогда должна быть позиция для критика. Где она?

*Один из участников говорит, что позиция критика расположена на противоположной стороне комнаты. Арни указывает на место в середине, между позициями лидера и критика.*

Хорошо. Давайте здесь зожим позицию для позитивных чувств. И давайте отведем позицию для молчаливых людей, для тех, кто не говорит. Обязательно должна быть позиция для тех, кто просто чувствует и наблюдает за тем, что происходит.

Я сам начну заполнять некоторые из позиций. Смотрите, возможно, вас самих тянет занять одну или несколько позиций. Мы все так непросты, что нас никогда не устраивают роли, которые предоставляет нам группа. Внутри нас больше одного чувства и больше одной мысли. Наши чувства могут принадлежать разным ролям. Мы почти никогда не испытываем одного-единственного чувства, и мы никогда не желаем пребывать в одной-единственной роли.

Опасность групповой жизни заключается в том, что, втянувшись в одну роль, можно застрять на ее односторонней позиции. Мы слишком целостны для этого. Итак, свободно выбирайте себе

столько ролей, сколько воистину считаете нужным, и переключайте их, если понадобится.

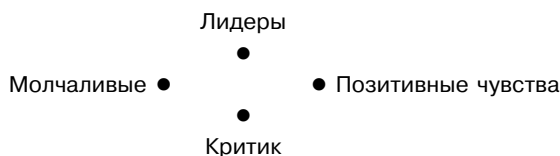
Сейчас мне хотелось бы занять позицию критика. Эми, ты не могла бы встать на позицию лидера?

[*Арни идет на точку критика, а Эми стоит на позиции лидера. Сейчас Арни говорит от лица критика.*] О'кей. Это был замечательный семинар, но меня постоянно раздражала программа занятий. Я, конечно, понимаю, что на вас, ребята, давил контракт с Эсаленом на проведение вводного курса, но я хотел бы продвигаться немного медленнее, сконцентрироваться на одном аспекте процессуальной работы. Вот чего мне более всего хотелось бы.

*Эми [в качестве лидера]:* Хорошо. Есть что-нибудь еще, на чем ты хотел бы остановиться?

*Арни:* По некоторым причинам я хотел бы, чтобы ты сконцентрировалась на серьезных болезнях или взаимоотношениях. [*Теперь Арни переходит в точку для позитивных чувств и обращается к Эми, которая все еще пребывает в роли лидера.*] Ты мне понравилась. Ты была в полном порядке.

[*Он передвигается в точку тишины и безмолвно стоит там. Примерно через минуту он возвращается к роли лидера и становится рядом с Эми.*] То был короткий семинар. Десять часов — это немного. Если кто-нибудь хочет занять какую-либо из позиций, пожалуйста, занимайте.



### Роли в группе

*Вэнди подходит к позитивной точке.*

*Вэнди:* У меня есть нечто для позитивной позиции. Я приехала сюда с одной целью — просто провести уик-энд у океана. Я также хотела ознакомиться с вашей работой, о которой мне рассказывали мои друзья. Я не знала, что готова так глубоко войти в свой собственный процесс, и я благодарна вам за это. Я смогла сделать что-то очень важное во взаимоотношениях со своим мужем, и я чувствую себя великолепно. Спасибо.

Сегодня утром мне вдруг пришла в голову идея, что, когда мы вернемся, я открою свою компанию по производству этих замечательных процессов, так что вы обо мне скоро услышите.

*Она идет к точке молчания, напевая что-то, и опять садится. К позитивной точке подходят другие и произносят теплые слова о семинаре, работе и тех переживаниях, которые они испытали. Встанет Стив и идет на позицию критика.*

*Стив [колеблясь]:* Ну, я испытываю некоторую фрустрацию по поводу... ну, по поводу всех других частей. У меня такое чувство, что мои вопросы не затрагивают суть. Я не знаю, к чему все это.

*Арни [в роли лидера]:* “Другие части” чего? Именно сейчас ваши вопросы не затрагивают суть вещей. Я не понимаю, о чем вы говорите. Продолжайте.

*Стив:* Я пытался задавать вопросы как можно в более сжатом виде, но мне это не очень-то удавалось.

*Арни:* Хорошо, спасибо. Это полезно. Может, со временем мне удастся вытянуть на разговор вас и других. А может, прямо сейчас?

*Стив:* Да, это похоже на группу профессионалов. А как же те люди, которые просто блуждают, ничего не зная о технологии? Это настолько мощная работа, что люди часто завершают ее в очень болезненных точках. Я полагаю, мой вопрос заключается в том, что происходит с этими критическими переживаниями, когда мы все расходимся.

*Арни:* Вы должны мне помочь с этим. Мое первое побуждение — отметить, что эти семинары по большей части учебные, а не терапевтические. Я пытаюсь сделать так, чтобы люди взяли ответственность за самих себя. Но это еще не вся правда. Я также хочу позаботиться о каждом, даже если я говорю, что это не так.

Я действительно рекомендую людям общаться с другими участниками семинара или фасилитаторами вне рамок нашей совместной работы с тем, чтобы проработать незаконченный материал. Однако я должен признаться, что я не могу заботиться о каждом, даже если бы я этого захотел. Итак, я не обладаю той мерой ответственности в этом отношении, но, с другой стороны, я не Бог, и я действительно люблю проводить время вдаль от других, в медитации, просто в одиночестве.

Однако я не удовлетворен своими ответами. Разрешите мне встать на вашу сторону. [*Он переходит на позицию критика и ста-*

*новится рядом со Стивом.]* “Все в порядке, но всякий человек несет ответственность за того, к кому он хоть однажды прикоснулся!”

*[Арни возвращается к роли лидера. Он молчит примерно минуту, потом пытается ответить на критику. Он начинает говорить, потом останавливается.]* Да-а, м-м-м, я думаю, что подошел к краю. Я хочу сказать, что я действительно беру на себя ответственность! Я чувствую, что очень, очень беспокоюсь о всех вас и всей мировой ситуации. Вот почему я так много путешествую и работаю в трудных местах и в странах Третьего мира, где действительно круто! Я знаю, что мне следует разрабатывать кросс-культурные методы, и единственный путь здесь — учиться у самого мира. Часто я не сплю ночами, если я уверен, что то, что я делаю, не завершено или слишком болезненно, слишком долго, слишком ограничено или если это создает атмосферу дурных чувств.

Но я не только терапевт. Я нормальный человек, учитель, и меня также интересует наша общая судьба. Что до меня, семинар для меня терапевтичен лишь косвенно; это некое обучение, не только психологии, но и самой жизни. Я привязан к этой работе, потому что я люблю ее, и еще потому, что нечто неведомое просит меня принять участие во всеобъемлющей трансформации и пробуждении, процессе, частью которого мы все являемся.

*Стив переходит на позитивную точку.*

*Стив:* Хорошо, спасибо. Я тронут. Я также чувствую дыхание работы и то, как она затрагивает человека.

*Теперь другая участница, Джоан, подходит к позитивной точке и обращается к Арни.*

*Джоан:* Арни, я полюбила вашу энергию и юмор. А теперь я сама хочу занять позицию лидера.

*[Она перемещается в позицию лидера, а Арни отправляется на позитивную точку. Пока он идет, она обращается к нему.]* Подождите. Я хочу, чтобы вы остались здесь со мной.

*Арни:* Я вернусь через минуту, но я хочу сказать вам с этой позитивной точки, что, я полагаю, вы смогли бы стать фантастическим лидером. Я слышу это в вашем голосе и вижу это в том, как вы стоите.

*Джоан:* Это место слишком важно, чтобы мне стоять на нем. *[Она перемещается в позитивную точку и обращается к группе.]*

Спасибо всем людям, которые помогли мне попасть сюда, всем моим друзьям в это прекрасное утро и вам, Арни. [*Она обнимает Арни.*] Мне хотелось бы иметь больше информации о ваших учебных программах в Орегоне и Швейцарии, чтобы я могла приехать на них. Это, наверное, одна из самых жутких вещей, которые мне доводилось говорить.

*Шерил шагает на позитивную позицию. Она поворачивается к Арни.*

*Шерил:* Вы не такой сумасшедший, как я думала. Вот что я поняла за этот уик-энд. Я научилась меньше драматизировать вещи и больше использовать юмор. Ваши внутренние качества ребенка вытащили меня из моего серьезного, аналитического подхода к жизни. Я вам страшно признательна за это. Еще я здорово поработала над собой вчера и сегодня утром, это была замечательная возможность.

*Ларри:* Я люблю вашу безумную мудрость. Вы еще более безумны, чем я думал, и мне это нравится.

*Арни [к Ларри]:* Да, да и вы сами — безумный маньяк! Безумие и дурачества помогают нам получать удовольствие от наших трансформаций!

*Рэйчел [в молчаливой позиции]:* С некоторыми из вас мне не доводилось раньше встречаться иначе, как в форме призраков — ведь вас так много. Пребывание здесь с вами, с Арни и Эми, дало мне такое ощущение творчества.

Я хочу встать сюда [*она направляется к точке лидера*], потому что это то, чему я учусь сейчас [*начинает плакать*], следовать за своей силой и своим путем. Я шла сюда всю свою жизнь, чтобы быть тем, что я есть, и чтобы все это видели, и теперь мне нужно вынести это в мир. Вы меня еще увидите.

*Когда Рэйчел заканчивает, группа аплодирует ей.*

*Мария:* Я очень интровертирована, поэтому мне довольно трудно стоять здесь в позитивной роли. Я приехала сюда в основном потому, что получила очень приятное письмо от Эми. Я написала ей в Цюрих, так что мои симпатии к ней были предопределены.

[*К Арни.*] Я хотела встретиться с вами, поскольку слышала о вас столько разного, и это было слишком хорошо, чтобы быть правдой. “Так сказал Арни” и “Арни — это чудо” и так далее, и я подумала: “Попробуем. Арни тоже человек, такой же, как все”.



Примерно неделю назад мне приснился сон, который я не поняла, потому что один персонаж в этом сне был очень похож на вас. Но тогда я этого не знала. Я пришла на эти занятия и благодарна вам обоим за вашу доступность, честность и то, что вы с Эми продолжаете работать над собой.

Есть много харизматических людей, которые пробуждают совершенно драматические вещи, но они как-то не очень хорошо уживаются во мне. Но то, что вы делали на моих глазах, настоящее. Оно исходит из вашей сути.

*Эри [в критической позиции]:* У меня нет повода для критики. У меня есть вопрос. Вы когда-нибудь пугаетесь? Иногда мне кажется, что на вас надвигается что-то физическое, мощное, особенно со стороны мужчин, которые раза в два больше вас. Как вы оцениваете, насколько далеко вы можете пойти и как вы себя защищаете?

*Арни:* Пока растешь, приходится драться, чтобы пробиваться дальше. Поэтому я не очень боюсь физического контакта. Я защищаю себя, держась ближе к земле. Я не знаком ни с какими боевыми искусствами. Но я научился многому, изучая видеозаписи своей работы.

Поработав со всеми видами буйных людей, включая и убийц, я нечто обнаружил. До сих пор я не встречался с ситуацией, когда агрессия, будучи обработана осознанием, не выливалась бы в нечто полезное. Осознание должно быть лучшей колыбелью для взращивания чего бы то ни было.

Тем не менее, если я пугаюсь, я говорю об этом или использую это. Я сбегаяю. Я говорю людям, что я их боюсь. Я готов восхищаться силой кого-либо другого. Иногда самое безопасное, что только можно изобрести, — это испугаться! Испуг — это реакция, которая тоже принадлежит процессу! Однако работа с яростью в движении — это не фунт изюму. Есть много способов работать с вещами. Если вы напуганы кем-то, кто пребывает в гневе, тогда, поскольку он непосредственно охвачен им, предложите ему остановиться и визуализировать свои переживания, или ударить по подушке, или издать яростный вопль. Это вопрос смены каналов. Запомните, если кто-то выбирает вас, чтобы вы работали с ним, значит, это ваша особая природа, включая ваши страхи, вашу неспособность к чему-то, ваши склонности, нужна ему, причем не моя природа и не чья-либо еще.

*Гэри:* Благодарю. Скажите, а вы сознательно поднимали колено вверх, когда прошлым вечером сражались с Роном, большой обезьяной?

*Арни:* Да.

*Гэри:* Я так и думал.

*Рон:* Я специально позволял ему держать колено в этой позиции, чтобы не ушибить его!

*Арни [смеясь]:* Это подтверждает мои чувства по отношению к Рону. У него большое сердце.

*Тэсс [вставая на позитивную точку]:* Я чувствую, как от вас обоих исходит всеобъемлющая доброта.

*Арни:* Эми все же гораздо приятней меня.

*Смех.*

*Тэсс:* Я привыкла тяжело, интенсивно работать, но я не могу определить, насколько тяжело это дается вам, потому что вы работаете так нежно.

*Арни:* Иногда мне кажется — здесь вообще делать нечего. И я действительно чувствую, что я в отпуске, когда работаю.

*Тэсс:* Спасибо. [*Она обнимает Арни.*]

*Арни:* Здесь где-то должно быть место для духа. Я почувствовал это только что, когда тебя обнимал. Давайте отведем духу вон ту точку. [*Арни направляется направо.*]

*Дэнни передвигается на роль духа.*

*Дэнни:* Арни, я многому научился у вас, например тому, как уважать людей. И я обнаружил, что это и есть разрешение глобальной ситуации, которая имеет место. Вы действительно преклоняетесь перед людьми, я восхищен этим до глубины души. [*Теперь он передвигается на роль критика.*] И я действительно чувствую себя немного разочарованным этими короткими вводными крошками и кусочками. Но я, по крайней мере, теперь знаю, что бы мне хотелось, когда я в следующий раз попаду на такие занятия. Я бы хотел более интенсивной работы над взаимоотношениями.

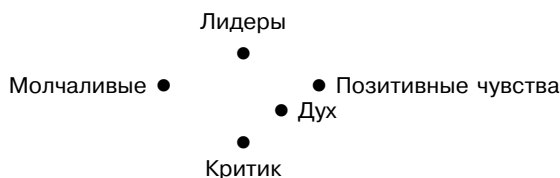
*Арни:* Я обещаю!

*Рон:* Я нервничаю. Я был активен и некоторое время работал здесь, в Эсалене. Я встречал мало людей, которые до такой глубины поразили бы меня. Я не знаю, правильное ли слово я выб-

рал, я вообще не знаю, кто вы на самом деле. Как вы смогли про-  
извести такое мощное воздействие? И все же вы смогли. Участво-  
вать в ваших занятиях — большая честь.

Я думаю, я хочу сказать, что Эсален нуждается в таких людях,  
как вы. Все это проходит через точку перехода, о которой большин-  
ство людей не знает. Эсалену нужны могущественные люди, зна-  
ющие люди, люди, которые способны общаться и учить тому, что  
они сами знают, и учить тому, что исходит из этой точки, от духа.  
Этим вы меня и поразили.

Как только вы определили точку для духа, я осознал ваше вли-  
яние на меня. Я надеюсь, вы вернетесь, и было бы замечательно,  
если бы вы поработали здесь еще. И это все потому, что я привязан  
к Эсалену. Эсален раскрыл меня для множества таких вещей,  
которым я сам никогда не раскрывался. Я действительно предан  
Эсалену как институту, хотя существует еще множество великих  
мест.



### Дух в группе

*Арни:* Что-то во мне вот-вот готово расплакаться, когда вы го-  
ворите это, но я не знаю что. Спасибо. Я до глубины души тронут  
тем, что вы сказали.

*Рон:* Как правило, я занимаю критическую точку, вон там.

*Арни [мгновенно]:* Правда? Сделайте это, если хотите.

*Рон [улыбается]:* Так приятно побыть в позитивной роли! [*Он  
подходит к Арни, и они обнимаются. Рон отступает и смотрит на  
Арни.*] Я хочу поднять вас! [*Он приподнимает Арни от пола, пример-  
но так, как он делал предыдущим вечером.*]

*Все смеются и аплодируют.*

*Кэтрин:* Я сама приехала из Третьего мира. И ваша идея о том,  
что болезнь владеет ключом, — это шаманизм. [*Теперь говоря в роли*

*критика.] И я балдею оттого, что вы в Цюрихе! Вы так далеко. Я надеюсь, вы будете приезжать сюда чаще, на Западное побережье.*

*Арни:* Будем, будем. Мы переезжаем в Портланд и будем жить на побережье Орегона.

*Дженет передвигается на роль молчаливого и раздражается танцем, поднимая руки над головой и прыгая по полу.*

*Дженет:* Я действительно влюблена в того эльфа, который живет в вас, а чтобы узнать одного, требуется лишь один. [*Под всеобщий смех она бежит к Арни. Она прыгает ему на руки. Он ловит ее в воздухе. Затем она возвращается на место для духа и преклоняет голову.]* Большое вам спасибо.

*Эми [в роли духа]:* У меня столько эмоций, что мне трудно говорить. Мне вообще бывает очень трудно находиться в группах людей. Эта стеснительность тоже, наверное, роль, в которой нуждается группа.

В прошлом году, когда я приехала в Эсален, мне было не по себе. В этом году я чувствую, что меня тепло приняли, а эта группа — особенно. Вещь, которая меня больше всего трогает, я полагаю, это тот дух, та сила ваших процессов, которые проявились здесь. Все вы работали в направлении схожей цели, и мне приносит облегчение это чувство в группе такого размера.

Трудно расстаться с тем ощущением надежды и взаимопомощи, которое мы создали все вместе. И, Арни, я почитаю за честь быть рядом с тобой, видеть, как ты учишь, и видеть, какое влияние ты оказываешь на людей. Это трогает меня, и это так прекрасно.

*Она отправляется на свое место. Арни делает паузу. Он слегка застенчиво расшаркивается, не представляя, как вести себя с ней дальше.*

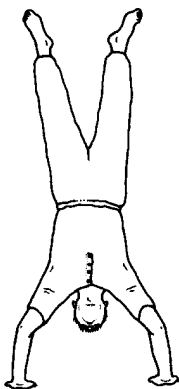
*Арни:* Гм-м, Эми, прежде чем ты сядешь... погоди. Ты меня вечно удивляешь. Я безъязык. Ты меня смущаешь... Ты — мой учитель в любви.

*Они накоротке обнимаются. Оба смущены, Эми садится. Теперь, похоже, уже все засмущались. Гэри нарушает тишину счастливым смехом.*

*Гэри:* Легкость, которая здесь присутствует, вынуждает меня подумать о новом типе лидерства. [*Он подходит к точке лидера и делает стойку на руках! Люди хлопают и смеются. Гэри говорит из своей перевернутой позиции.*] Новое лидерство игриво, а не авторитарно. Это не тот тип лидерства, к которому мы привыкли в прошлом, потому что, я думаю, оно связано с точкой духа.

Люди затихают по мере того, как завершается групповой процесс и курс занятий. Непреднамеренно и тихо они берут друг друга за руки, образуя единый круг. Некоторое время они тихо сидят, многие — опустив голову, некоторые безмолвно, некоторые — перешептываясь друг с другом. Через несколько минут они поднимаются и начинают прощаться.

**Новый лидер делает стойку на руках**



## 12. РАБОТА В ГОРЯЧЕЙ ВАННЕ

Несколько месяцев спустя после этого семинара мы снова были приглашены в Эсален, однако на этот раз не просто провести уик-энд в горячих ваннах источника, а в самое сердце собственного индивидуального процесса Эсалена. Нас пригласили на пять недель в качестве резидентных преподавателей с тем, чтобы работать со всем эсаленовским сообществом.

Что за работа! Мы вторглись в большой сложный коллектив, включающий почти две сотни людей, все еще оплакивающий смерть Дика Прайса, их бывшего лидера, и переживающий, как результат этого, распад на конфликтующие фракции. Эсален предоставил нам более чем достаточно возможностей проверить наши методы разрешения конфликтов и формирования сообщества. Закалив свой инструментарий в пламени расизма в Африке, напряженных ситуациях на Ближнем Востоке и в групповых процессах в Европе и Соединенных Штатах, мы все же не были уверены в том, что эти методы подойдут или будут эффективны для того, с чем мы могли столкнуться в Эсалене. Мы сомневались в том, чему мы будем обучать маленький мир Биг-Сура; придется ли нам изменять свою теорию и практику в свете повседневной жизни бок о бок с теми, с кем мы будем работать? Во многих отношениях эта группа казалась похожей на другие группы и организации, где рабочие и преподаватели восстают против системы, требуя большего доступа к управлению и влияния на него, и где все боятся распада своего сложившегося мира.

Однако Эсален отличается от других организаций, с которыми нам приходилось работать. Хотя здесь, конечно, присутствуют особенности, характерные для других институтов, Эсалену удается поддерживать дух риска и открытости в отношении перемен. Как ему удалось это? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны задать другой. Что такое Эсален?

Рожденный в огне и пертурбациях 60-х, Эсален стал *enfant terrible*, которому удалось создать окружающую среду, позволяющую

расти и развиваться Фрицу Перлзу и гештальттерапии, Иде Рольф и рольфингу, Уиллу Шутцу и его методу встреч, а также множеству других гуманистических подходов и школ. Эсален приютил Грегори Бейтсона, Стена Грофа, Рам Дасса, Джозефа Кэмпбелла, Александра Лоуэна и многих других.

Сегодня, в девяностые, Эсален подобен юноше, превращающемуся во взрослого мужчину. Все еще передовой в своем роде в западном мире, это прежде всего центр отдыха и конференций, представляющий новые или популярные психологические традиции, а также эзотерических учителей и мыслителей, творящих на стыке естественных и гуманитарных наук. По словам Майкла Мерфи, одного из лидеров Эсалена, для этого места “в меньшей степени применима метафора терапии, а в большей — искусства, созерцания, интеллектуального поиска и социальной неангажированности” (Los Angeles Times Magazine, Dec. 6, 1987). И все же Эсален пока излучает атмосферу тайны, поиска и внутреннего роста.

Эсален, как и любое сообщество, невозможно понять со стороны. Наши первые впечатления от его великолепных окрестностей охладились той напряженной атмосферой, которая окутывала многие личные взаимодействия. Этот изолированный мирок (ближайшие соседи — полтора часа езды на север), казалось, варится в собственном беспокойном соку. По мере того как мы стали друзьями и вошли в семью, мы стали симпатизировать им и фактически подхватили инфекцию их проблем.

Дик Прайс, один из основателей Эсалена и человек, уважаемый за его пределами, недавно погиб во время прогулки в горах, недалеко от Эсалена. Он, очевидно, медитировал сидя, когда сверху, с соседней скалы, на него обрушился огромный камень. Его мягкий голос, нежный подход к гештальттерапии и его скромные манеры оказывали решающее воздействие на поддержание Эсалена в целостности.

Но столь же огромное влияние, как и легендарный Дик, оказывал вечный, всепроникающий дух каменистой, сухой земли. Эта особенность укрепила веру и пробудила любовь к природной окружающей среде, которую можно пережить лишь непосредственно. Мы почувствовали силу коренных американцев и их земли и поверили: что бы ни случилось с политическим обликом Эсалена, работа на этой земле будет плодотворной до тех пор, пока из нее будут бить горячие серные источники.

История Эсалена фактически дает надежду остальному миру, изрешеченному болью и симптомами. С проблемами внутренних, изолированных городов можно встретиться на Ближнем Востоке, в Африке и других странах Третьего мира, практически в каждом сообществе. В большинстве случаев группы страдают от своей разобщенности, фрагментации. В Эсалене мы научились, что радикальные, новые перемены можно осуществить в кратчайшие временные сроки.

## **Зарождение агрессии при встрече**

Наша первая задача заключалась в том, чтобы собрать всех вместе. К счастью, я запомнил уроки, полученные в других местах. Наши чувства как фасилитаторов часто являются сновидениями непредставленных частей группы. В некоторые моменты мы были веселы, испуганны, ностальгичны и даже воинственны. Мы часто оказывались сверхчувствительными, отчасти потому, что само сообщество не было способно входить в контакт со своей собственной чувствительностью. Мы постоянно сталкивались с вопросами “Кто есть мы и кто есть они?”, и мы не могли на них ответить.

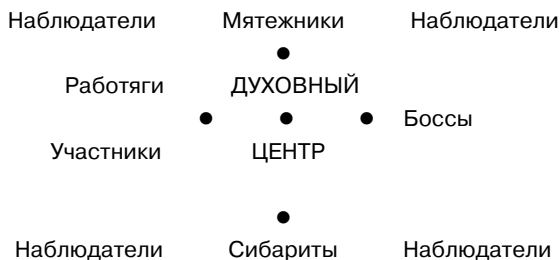
Общий процесс сообщества тогда был забываем. Первая напряженная большая встреча состоялась в Хаксли. Были приглашены все. Мы начали формировать огромный круг, пытаясь прочувствовать атмосферу и ощутить роли, присутствующие в групповом поле. Мы выделили роли духовников, мятежников, сибаритов, администраторов и работяг Эсалена.

Нам едва хватало времени для объяснения концепции краев и напряжений, когда те, кто связывал себя ролью мятежника, выбивали для себя шанс, чтобы наконец выразить себя. Они раздражались поразительным неистовством в отношении роли администратора. Те, кто был в других ролях — духовники, сибариты и даже работяги, — потихоньку рассеивались и смывались, пока фракция мятежников громила администрацию, оставляя лишь две эти позиции на сцене нашего театра глобального процесса.

Содержание ярости мятежников было важным, но оно бледнело на фоне их гнева. Радикальное насилие периода стычек 60-х, которое мы наблюдали в тот вечер, казалось последней опорой парадигмы катартического прорыва. Это лишь одно из состояний в более широком процессе, грубая форма общения, которую вы-



бирают, как правило, те, чьи послания, как они полагают, не слышны.



### **Распределение полевых ролей во время групповой работы**

Мы с Эми жались по углам в то время, как запертые в ограниченном пространстве силы Эсалена буйствовали внутри комнаты. Мы тоже уже были готовы встать на линию огня, когда нас моментально осадили, обвинив в поддержке одной стороны против другой. Ой! У нас было достаточно возможностей, чтобы попрактиковаться в наших методах внутренней работы, пока мы ретировались на некоторое время в уголок, подальше от разрушительного шторма. Эми ощущала напряжение даже острее, чем я, а сам я был почти болен в течение этих начальных сеансов.

По мере того как административная часть держала оборону, члены сообщества одобрили те методы разрешения конфликтов, которые мы им предложили: переключить роли и почувствовать другую сторону. Люди использовали свое осознание, чтобы ощутить ту роль, которую они чувствуют, они вошли в эти роли и выразили себя. Мятежники — критики — постепенно трансформировались и начали моделировать перемены, которые они требовали. После двух часов сражения им удалось привести конфликт ко временному разрешению.

Местные духи местности, должно быть, были удовлетворены, поскольку, как только завершился процесс, на Эсален хлынул дождь, положив конец двухлетней засухе в этом районе Северной Калифорнии. Был ли это просто “случай”, или действительно синхронность между дождем и групповым процессом указывает на связь между человеческой атмосферой и небесами?

## Трансформация и доброта

Так же, как отдельные индивиды изменяют некоторые части своей повседневной жизни в результате работы над собой, так и большие группы развиваются путем перемен в своих подгруппах после работы в большой группе. Работа с групповым процессом схожа с племенным ритуалом, который интегрируется в последующие дни через сплетни, переоценки, удивление, страх и общий обновленный интерес к жизни сообщества.

Следующее занятие групповой работой было первым, в котором принимали участие высшие представители администрации. К тому времени сообщество Эсалена уже почти изменилось. Между процессами в больших группах мы проводили семинары для персонала, схожего с тем, который был описан в первой части этой книги. Мы также работали с малыми группами в Эсалене, от 5 до 50 человек, которые давно пытались совместно поработать над своими переживаниями в сообществе. Мы были поражены гибкостью и способностью к обучению у администрации, рабочих, студентов, а в особенности группы работников кухни.

Последний групповой процесс являл собой полную противоположность первому. Напряжение спало, и единственным вопросом, который возник в этот момент, явилась трогательная проблема: как соединить с сообществом тех людей, которые все еще чувствуют себя исключенными из него. Мы воодушевили тех, кто еще не говорил, “посторонних” в комнате, на то, чтобы они сформировали свой круг внутри общего. К концу нашего пребывания в Эсалене происходило воссоединение.

Эсаленовское семейство, так же как и другие маленькие миры, проецировало некоторые свои лидерские импульсы на администрацию и приглашенных преподавателей. Они не могли поверить в то, что никто, кроме них самих, не сможет исцелить их собственные раны. Хотя Эсален обладает своей собственной индивидуальной природой, это модель любого места, человека или ситуации. Мы все страдаем от множества голосов, от конфликтов, вызванных существованием стольких различных систем убеждений. Члены всех организаций, стран, сообществ, ты и я — все вечно представляют себе, что у других есть интеллект, понимание и власть, чтобы спасти нас, нашу планету и чтобы при этом они были нейтральны и неподкупны. У всех групп есть эта тенденция — желать лидера или спасителя и, таким образом, подавлять свои врожденные силы.

Мы вспоминаем нашу последнюю работу, проведенную в Эсалене. Мы экспериментировали с процессуальной работой на занятии под названием “Живое Дао”. К нашему восторгу, этот семинар посетил мастер тай-цзы, Аль Хуан. (Он рассказал нам, что его собственная организация называется “Живое Дао”. Мы посчитали, что такое название — то что нужно!) Форма семинара определялась случайно. Мы решили крутануть бутылку; на кого покажет горлышко, тот станет объектом нашего внимания, нашей работой на данный момент, и что бы ни случилось, будет считаться рекомендацией природы о направлении нашего дальнейшего обучения.

Бутылка указала на очень стеснительного человека, которого мы назовем Джо. Джо, должно быть, был наистеснительнейшей личностью во всем Эсалене. Когда бутылка недвусмысленно указала на него, он заплакал. Его ужасала перспектива выходить на середину и чего-то там делать. “Что я могу? — говорил он. — Я такой стеснительный”.

Арни попросил Джо подняться, и пусть любые движения в его мышцах, суставах и костях укажут нам путь. Джо начал медленно двигать руками, а Арни трепетно следовал за его движениями. Руки Джо начали колебаться вперед и назад, и по мере того, как Арни помогал ему уловить это движение, он постепенно превращался в дирижера с магической палочкой или хореографа, ставящего танец. Арни усилил это движение, и Джо стал направлять Арни, и оба они закружились в танце по всей комнате.

Джо был поражен. “Я и представить себе не мог, что смогу сделать что-либо подобное”, — бормотал он со слезами на глазах. Арни подошел чуть ближе к Джо, осторожно коснулся его и отошел с тем, чтобы позволить танцу развернуться и создать то, что должно было свершиться. Джо кружился еще несколько раз, настраиваясь на свой внутренний ритм, и когда его танец подошел к концу, все приветствовали его одобрительными криками.

Аль Хуан вышел на середину комнату и тепло обнял Джо. Арни наблюдал за ними со стороны, а потом присоединился к ним, завершая тройное объятие. Затем, не произнося ни звука, к ним спонтанно стали присоединяться другие, пока каждый в комнате не оказался внутри аутентичного коллективного объятия, центр которого образовали Джо и Аль.

Дао говорило с нами через Джо. Его чувствительность вызвало мощное переживание, сконцентрированное на сообществе, чувство, которое рвалось наружу с самого начала нашего пребывания здесь.

## **Вопросы, оставшиеся без ответов**

Мы были благодарны за возможность помочь Эсалену, однако и сам Эсален стал для нас великолепным учителем. Мы еще раз имели возможность подтвердить нашу гипотезу о том, что процессуальная работа с напряженностью в группе быстро приводит к созданию сообщества. Кроме того, наделяя нас возможностями помощи, Эсален позволил нам поддержать саму его основу — систему помещений и инфраструктуру, которые позволяют существовать семинарам, подобным тому, что был описан в этой книге. Эсален был для нас тем, чем Биг-Сур является для самого Эсалена — землей, на которой можно расти.

Теперь мы понимаем, что помогать земле, которая поддерживает нас, не только честь, но и обязанность. Если то, что мы делаем, полезно, то мир вокруг нас почувствует это и тоже попросит о помощи, и, таким образом, терапия сможет трансформироваться в некоторую новую форму политики или экологии.

В Эсалене мы также, возможно впервые в жизни, осознали, что организационную работу нельзя преподавать в форме обучающей группы, поскольку здесь все зависит от нашего внутреннего развития. В самом начале мы были лишь неразличимыми частями эсаленовской сумятицы. Мы постоянно сходили с рельсов концепций, барахтаясь в неопределенности и соображая, хорошие мы или плохие. Во время работы мы метались от моментов разочарования до любви к тем группам, с которыми работали.

Помимо прочего, Эсален требовал от нас роста так же, как мы требовали этого от других. Дав нам возможность познакомиться со многими групповыми и индивидуальными терапевтами, политическими и религиозными учителями, он поставил нас перед вопросами, ответ на которые мы так и не нашли: Кто мы такие и каков смысл того, что мы делаем?

Часть V.

ДУХОВНЫЕ  
ИЗМЕРЕНИЯ



## 13. БУДУЩЕЕ ТЕРАПИИ

В течение нескольких месяцев, после нашего пятинедельного пребывания в Эсалене, мы размышляли над вопросами более широкого контекста, которые возникли при работе над этой книгой. Следующая глава была порождена обсуждениями нашей работы и нашими семинарами в Эсалене.

Наша сегодняшняя работа, наши сомнения и страсти должны каким-то образом пояснить природу терапии. Но каким образом? Каждый из нас, кто сегодня является социальным работником и оказывает помощь, стремится к тому, чтобы изменить подход к идеям, касающимся медицины и психологии. Наш интерес к трансперсональным вопросам побуждает нас осознать замкнутость нашей теперешней работы, но он также и разочаровывает нас, если не приносит результатов в работе с обычными людьми, повседневными проблемами. Каким образом воплотить наши небесные идеалы в современной практике?

Перемены, происходящие в нашей совместной жизни на этой земле, также влекут за собой и перемены в терапии. В Третьем мире племенная жизнь и ее шаманские ритуалы отмирают, и тем не менее здесь, на Западе, мы наблюдаем возрождение интереса к целительству. Это возрождение, возможно, будет способствовать объединению тех аспектов нашей жизни, которые в настоящее время разделены традициями и убеждениями, среди которых искусство, музыка, танец, драма и прежде всего измененные состояния транса, экстаз, изумление и ярость. Древние ритуалы и методы содержат как раз ту смесь политики, духовного исцеления, музыки и искусства, которую мы все так искренне жаждем.

Мы полагаем, что наш интерес к смешиванию и использованию элементов трансперсональной психологии, юнгианства, нео-фрейдизма, гештальта, телесной работы, танца, целительства и шаманических методов подразумевают как раз такую новую терапевтическую форму. Действительно, мы полагаем, что многие уже опередили свое время и уже практикуют новые формы терапии, не дожидаясь, пока они будут названы. Отдельные практики всегда шли

вперед теорий, которыми они руководствовались; часто наша работа сама по себе более обширна, чем мы могли бы это сформулировать.

Однако “новая” форма также порождает сомнения в наших умах: не станет ли она еще одной формой старых редуционистских методов? Старые формы, подобные буддизму и даосизму, неотразимо привлекательны, потому что они подчеркивают простоту, осознание и “пустоту” человеческого бытия. Любая новая или усовершенствованная форма работы должна, по крайней мере, нести в себе обещание объединить нас с этим древним восточным идеалом ради стабильности и глубины и наделить нас свободой при встречах с сегодняшними проблемами перенаселения, терроризма, расизма, войн мафий, наркотиков, СПИДа и насилия.

## **Новые или старые формы?**

Старые или новые формы должны включать даосский принцип *у-вэй*, или “недеяния”, дабы удовлетворить нашу потребность в расслаблении и приятном времяпрепровождении. Но они также должны включать дзэнское пробуждение, то есть электрическое, энергетическое единение с собой и другими, живущими рядом. Новая форма должна обучать нас быть собой в процессе медитации и учитывать наше стремление к концентрации и внимательности. И все же она не должна делать нас безучастными невротиками и снимать нашу ответственность за работу с происходящими в мире событиями, как-то утечками нефти в море, коматозными пациентами, наркотиками, проблемами улицы, агрессивными экономическими и расистскими конфликтами.

Расширение нашей идеи терапии важно, но участвовать в этом и называть ее “терапией” — все равно что вливать новое вино в старые мехи; это уже не работает. И все же терапия должна оставаться важнейшей частью такой работы, поскольку она требуется множеству людей. Всем нам нужна помощь, по крайней мере, на какое-то время. Терапия уже вышла из моды, потому что немногие терапевты заботятся о том, чтобы быть полезными! Вот почему многие из них просто перегорают, оставляя профессию, надеясь на внутренние перемены.

Наверное, термин “духовность” лучше, чем терапия, поскольку он включает наши самые высшие устремления. При этом “ду-



ховность” вызывает отчуждение у тех, кто сжигает себя в религиозных битвах, равно как и возбуждает стремящихся к звездам и наделяет самодовольством стреляющих лишний билетик в нирвану.

## **Исследуя дхарму**

Может быть, это наука. В конце концов, исследования, эксперименты, строгое изучение и обучение важны при работе с другими. Фактически процессуальная работа порождается чем-то вроде научного метода, смесью работы, проверки того, что работает на самом деле и вопрошания: “Что происходит на этой земле?” Давайте рассмотрим свидетельства, зафиксированные на видеокассете, разработаем новые методы, расширим наши теории, исключим из новых подходов то, что отвергается отрицательной обратной связью от наших клиентов и учеников, и, наконец, изменив все, в один прекрасный момент сформируем нечто работающее.

Сможет ли новый метод с уважением относиться к теории информации, с одной стороны, и все же работать с полтергейстом и другими призраками, с другой стороны? Будет ли он включать любознательность ума новичка и рисковать, впутываясь в новые приключения, подобно воину? Сможем ли мы использовать современную медицину и новейшую психофармацевтику и быть при этом отчасти шаманами? И предоставит ли наша работа возможность развлечения? Наслаждаться, любить, дурачиться и пребывать в экстазе не менее важно для нас, в нашей работе, чем быть серьезными. Нам требуется “работа”, которая дала бы нам полный доступ ко всем нашим частям и сущностям. Ни больше ни меньше!

Мы называем эту комбинацию подходов процессуальной работой из-за недостатка лучшего имени, потому что “процесс” предполагает, что теория и практика пребывают в стадии перехода и никогда не могут быть завершены.

## **Обучение**

Процессуальная идея очень близка буддизму. Чтобы научиться истинному самообладанию, мы должны тренировать в себе состояние бодрствования и концентрации даже в гуще измененных состояний, подобных тем, что имеют место в состоянии экстаза или во время битвы. Некоторым из нас придется снова обучаться тому, как радоваться жизни. Мы все хотим смеяться, однако для вос-

торженного смеха требуется не только отрешенность, но также и осознание того, как непредсказуемое может прятаться за видимостью. Увы, не существует методов научить тому, как замечать явные или первичные события и ловить вторичные — проделки трикстера!

Улавливание этих процессов и работа с ними требуют внимательности, самообладания, восторга и сострадания. Сострадание предполагает смягченное сердце. В ходе процессуальной работы это сердце становится теплее от переживания множества драматических событий и измененных состояний, а также в результате осознания того огромного, всеобъемлющего потенциала, который находится в нашем распоряжении. Сострадание являет себя, открываясь невозможному, абсурдному, ужасному и мощному, даже когда остальные наши чувства впадают в шок. Открытое сердце говорит больше, чем что-либо другое. “Давай, влезай на лошадь задом наперед. Пусть разворачивается невозможное. Дай ему демократический шанс наравне с другими событиями развернуться и стать самим собой”.

Так же, как трансперсональные традиции часто придают минимальное значение эго, так и в процессуальной работе отсутствует теория личности, а также высшие или низшие состояния. Здесь нет типов, нет частей, к которым мы привязываемся, — кроме тенденции развивать осознание; здесь нет неизменных идентичностей — кроме, конечно, беспристрастного наблюдателя и метакоммуникатора.

Вместо того чтобы смещать акцент на наши теперешние и будущие идентичности, образы сновидений, на персонажи сказок и проблемы, почему бы не уделить больше внимания нашей постоянно меняющейся вечной природе, которая обладает врожденной основой в осознании? Зачем разрабатывать, а потом придерживаться теорий личности, которые описывают части или персонажи сновидений, если они реальны лишь в тот момент, когда мы их переживаем? В конце концов, все эти персонажи и части обладают лишь временной ценностью; это только имена энергетических состояний до того, как они трансформировались через процессуальное раскрытие.

## **Духи времени и “верное понимание”**

Возможно, мы найдем новые имена для старых форм, таких, как “детство”, “мать” и “комплекс”, поскольку проникновение в их послание и развертывание их посредством заботливого вхожде-

ния в их энергии изменяет их. Давайте изобретем более гибкие имена для этих частей: возможно, мы могли бы называть их “духами времен” или даже “духами времени”.

Давайте разработаем свой путь работы с изменениями. Придерживайтесь самоописаний и образов до тех пор, пока они имеют силу, помня, что по сути они лишь некая форма духа времени. Нам особенно привлекает учение Тич Нат Хана, который говорит, что “верное понимание” приходит, когда пребываешь в потоке, в то время как прошлое “знание” служит “препятствием” для него. Мы все должны вступить на этот буддийский путь, который подчеркивает преодоление нашего прошлого знания, даже знание самих себя.

## **Кросс-культурные парадигмы**

Мы любим размышлять над этими вопросами, сомневаться и восхищаться тем, что мы делаем. И мы любим необычную обратную связь! Мы были удивлены, услышав от участников нашего семинара из Африки и Индии, что наша процессуальная работа уходит корнями в их культуры. Даже знахарь племени массаи, которого мы встретили во время сафари в Кении, подарил мне свой посох, поскольку он был уверен, что мы делаем ту же самую работу. Мы думаем, что эти индийцы и африканцы пытаются научить нас тому, что внимательность, спокойствие, сострадание и терпимость представляют собой насущную необходимость кросс-культурного характера. Это фундаментальные составляющие работы, которая пытается иметь дело со всеми ситуациями, со всем, что приходит на ум наблюдателю и что встречается ему по дороге.

## **Вскачь, задом наперед**

Идея вскочить на коня задом наперед преобразует и древние, и кросс-культурные убеждения, парадигмы, мастерство и метамастерство таким образом, что мы, к нашему восхищению, находим решения там, где их никогда не принято было искать. К примеру, возьмите наши экологические бедствия. Если мы поскачем на коне задом наперед, то догадаемся, что мы покупаем больше машин, используем больше газа, выкачиваем больше нефти и рождаем детей больше, чем нам требуется, потому что мы желаем удушить самих себя в планетном угаре. И мы также догадаемся, что это верное направление, хотя средства могут быть никудышные.

Давайте проскачем еще немного дальше, еще радикальнее разворачивая нашу точку зрения, и рассмотрим следующее. Зачем нам ждать смерти до самой смерти? Почему прямо сейчас не плюнуть на себя и свой образ жизни: **ОСТАНОВИТЕ МИР!** Каждый может сам решить, что лично ему останавливать. Но, конечно, подавляющему большинству из нас придется “остановить” свою привязанность к тому, чтобы быть тем, кем он, как ему представляется, есть: приятным или злобным, честолюбивым или религиозным, космополитом или реалистом! Нам нужно стать настоящими в том смысле, чтобы мы на время идентифицировали себя с тем, что мы делаем и чувствуем в данный момент. А затем мы должны выйти наружу, понаблюдать за жизнью и позволить ей развернуться, отринув свою идентификацию со своими поступками. Если мы разрушаем мир, то мы должны и собирать его по кусочкам и находить в этом мудрость. Возможно, это попытка совершить метафорическое самоубийство.

Работа с непреднамеренным и неожиданным — это не просто парадоксальное вмешательство в дела всадника; это философия и стиль жизни, которые работают, когда другие решения пасуют, когда перестают работать обращенные к себе и другим увещевания отказаться от пагубных пристрастий. С такой парадигмой выигрывает каждый, независимо от того, живет он или умирает.

## **Обучение процессуальной работе**

Кто способен заниматься процессуальной работой? Должны ли вы обучаться медитации, работе с телом, психиатрии, работе со сновидениями, групповой работе, работе с взаимоотношениями и движением, шаманизму, целительству, работе с умирающими и духовному развитию? Думаем, что нет.

Конечно, отчасти процессуальная работа представляет собой набор техник, которым можно обучить, однако она в основном поддерживает установки на концентрацию и осознание. Если вы обладаете этим, то автоматически производите инструментарий, требуемый в данной ситуации, и можете превратить кризис в праздник. Однако использование этих подходов всегда будет обусловлено вашим индивидуальным развитием; их нельзя просто заучить.

Мы довольно смутно представляем себе, как научить этому развитию. Как вы вырастаете до той точки, где сохраняете равновесие даже в гуще сражений или где вы даже сами ищете вызова? Как мы

развиваем отрешенность и сострадание? Кажется, все, даже смерть, указывает нам на необходимость этих установок, но кто может держать их в течение хотя бы нескольких мгновений? Некоторые учителя направляют нас в этих чувствах и умениях через их моделирование. Многие терапевты обучают самообладанию, внимательности, состраданию и восторженности в ходе работы над самыми тяжелыми проблемами клиента. Лучшие наставники понимают, что они могут лишь указать путь; остальное делает обучающийся.

Большинство учеников могут, а может, и должны читать литературу о древних и современных мистических школах, изучать дзэн, буддизм, даосизм, шаманизм и боевые искусства. Но, честно говоря, мы считаем, что лучшими учителями являются те невысказанные вызовы, которые бросает нам жизнь.

Чтобы научиться отрешенности, вы должны делать то, что обычно делаете! Как можно чаще сражайтесь с жизнью. Попробуйте контролировать ее, толкать реку вперед, быть насколько возможно “плохим”, эгоистичным, тщеславным и крутым. Сражайся с судьбой! УПОРСТВУЙ ВО ВСЕМ! По крайней мере, пока вещь сама не вырвется от тебя. Это и есть процессуально ориентированное обучение; принимать и проходить через каждую фазу, которая появляется на горизонте, достигать своей цели, даже не поняв, как ты оказался в нужном месте.

Может быть, вы не можете обучиться “новой” работе, кроме как через осознание — но это только на мгновение. Однако замечайте, как вы снова все забываете, как вы пытаетесь это понять и не можете, как вы хотите стать мудрым и толковать, как вы хотите измениться и освоить мир. И наконец, а лучше сказать, еще раз, когда все остальное не сработает, поймите, что сама жизнь обучает процессуально-ориентированному мышлению, отбрасывая все другие изношенные методы выживания. В конце концов, кто готов измениться, пока он не придет в полное изнеможение? Только когда мы подходим к концу прямой, некоторые из нас, на некоторое время, готовы будут открыться и оседлать коня задом наперед.

И в этот исключительный, пусть даже и временный момент нечто вроде благоговейного покоя восстает из круговерти жизни, даже если вокруг бушует шторм. И мы помним, что это место покоя, затерянное в гуще индивидуальных и социальных перемен, было там всегда и ждало, чтобы мы в него вошли.

## ЛИТЕРАТУРА

Dennehy, Virginia, "Process-Oriented Body Work and Religious Experience". Неопубликованная докторская диссертация, Palo Alto, California, Institute of Transpersonal Psychology, 1988

Diamond, Julie, "Patterns of Communication". Неопубликованная рукопись, Zurich, 1988.

Goodbread, Joseph, *The Dreambody Toolkit*, Harmondsworth, Penguin Arkana, 1987.

Hanh, Tchich Nhat, *The Heart of Understanding*, Berkeley, Calif., Parallax Press, 1988.

Kaplan, Amy, "The Hidden Dance: Introduction to Process-Oriented Movement Work". Неопубликованная магистерская диссертация, Yellow Springs, Ohio, Antioch University, 1986.

Mindell, Amy, "Moon in the Water: The Metaskills of Process-Oriented Psychology". Неопубликованная докторская диссертация, Cincinnati, Union Institute, 1991.

Mindell, Arnold, *Dreambody*, Boston, Mass., Sigo Press, 1982.

Harmondsworth, Penguin Arkana, 1988.

*River's Way*, Harmondsworth, Penguin Arkana, 1988.

*Working with the Dreaming Body*, Harmondsworth, Penguin Arkana, 1985.

*The Dreambody in Relationships*, Harmondsworth, Penguin Arkana, 1987.

*City Shadows*, Harmondsworth, Penguin Arkana, 1988.

*Coma: Key to Awakening*, Boston, Mass., Shambhala, 1989.

*The Year I: Global Process Work*, Harmondsworth, Penguin Arkana, 1989.

*Working on Yourself Alone*, Harmondsworth, Penguin Arkana, 1990.

## Видеокассеты

Mindell, Arnold, *Conflict Resolution*, Process Work Center of Portland, 733 NW Everett, Box 11, Suite 3c, Portland, 97209 OR, USA.

*Working with the Dying*, Thinking Allowed Productions, National TV Broadcast, 2560 9th St., Suite 123 Berkeley CA 94710, USA.

*Process-Oriented Psychology*, Thinking Allowed Productions, National TV Broadcast, 2560 9th St., Suite 123 Berkeley CA 94710, USA.

Mindell, Amy and Arnold, *Process Work*, a TV program of 4 evenings, Process Work Center of Portland, 733 NW Everett, Box 11, Suite 3c, Portland, 97209 OR, USA.

*Chronic Symptoms*, a TV program of 4 evenings, Process Work Center of Portland, 733 NW Everett, Box 11, Suite 3c, Portland, 97209 OR, USA.

## СОДЕРЖАНИЕ

Даос в огне. Предисловие В.В. Майкова .....	5
В ванне. Предисловие Э. Минделл .....	7
<b>Часть I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА .....</b>	<b>15</b>
1. Вскачь, задом наперед .....	17
2. Сновидения и телесные процессы .....	33
3. Край и измененные состояния .....	49
<b>Часть II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА .....</b>	<b>69</b>
4. Медитация .....	71
5. Движение .....	86
6. Телесная работа .....	101
7. Хронические симптомы .....	117
<b>Часть III. ОТКРЫТОЕ МЕСТО .....</b>	<b>137</b>
8. Процессуальная работа и шаманизм .....	139
9. Открытое место .....	156
<b>Часть IV. РАБОТА В МИРЕ .....</b>	<b>169</b>
10. Работа с взаимоотношениями .....	171
11. Проблемы клиента и групповая работа .....	190
12. Работа в горячей ванне .....	206
<b>Часть V. ДУХОВНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ .....</b>	<b>213</b>
13. Будущее терапии .....	215
Литература .....	222

Арнольд и Эми Минделл  
ВСКАЧЬ, ЗАДОМ НАПЕРЕД  
Процессуальная работа в теории и практике

Перевод с английского  
*Л. Масловой и В. Самойлова*

Редакторы  
*В.В. Майков, В.Н. Цапкин*

Корректор  
*Т.С. Пращицкая*

Ответственная за выпуск  
*И.В. Тепикина*

Компьютерная верстка  
*С.М. Пчелинцев*

Главный редактор и издатель серии  
*Л.М. Кроль*

Научный консультант серии  
*Е.Л. Михайлова*

Изд. лиц. № 061747  
Гигиенический сертификат  
№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.  
Подписано в печать 21.10.1999 г.  
Формат 60×88/16  
Усл. печ. л. 14. Уч.-изд. л. 11,5.

ISBN 5-86375-121-5  
ISBN 5-88389-036-9

М.: Независимая фирма “Класс”, 1999  
103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.  
[www.igisp.ru](http://www.igisp.ru) E-mail: [igisp@igisp.ru](mailto:igisp@igisp.ru)

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)  
Купи книгу “У КРОЛЯ”



