

Тексты Трансперсональной Психологии

Эми
Минделл

АЛЬТЕРНАТИВА ТЕРАПИИ



Эми Минделл
Альтернатива терапии. Творческий
курс лекций по процессуальной работе
Серия «Трансперсональная психология»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9525222

*Альтернатива терапии: творческий курс лекций по процессуальной работе./ Эми Минделл; [пер. с англ.: А. Киселева].: Беловодье; Москва; 2011
ISBN 978-5-93454-146-1*

Аннотация

В этом весьма необычном руководстве рассматриваются новаторские идеи и практические методы процессуально-ориентированной психологии, многие из которых еще никогда не становились достоянием широкой общественности. Цели процессуальной работы связаны не с традиционной психотерапевтической теорией, а с уникальной мудростью и путем процесса, или самой природы. Каждая из 32 глав представляет собой «занятие», в котором выдвигается на первый план и всесторонне исследуется один из принципов, что позволяет автору представлять строго организованный материал в шутильной форме, которая одновременно привлекательна и полезна терапевтам различных школ.

Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Введение	9
В лодке: процесс сновидения	11
Об этой книге	12
Часть I	15
Глава 1	15
Работа по разбору случаев и процесс сновидения	16
Открытия в ходе изучения разбора случаев	17
Где пребывает тайна?	18
Глава 2	19
Мэри	19
Дона Карлетта	19
Орел	20
Первая встреча Мэри и доны Карлетты	20
Уолдо	21
Карта приема	22
Глава 3	25
Содержание	25
Процесс терапевта	27
Структура процесса	29
Призраки и ум новичка	30
Экстраполяция	31
Краткосрочные и долгосрочные перспективы	31
Глава 4	33
Словесное содержание	33
Сновидения	34
Истории	34
Поведение клиента	37
Процесс терапевта	40
Структура процесса: первичный и вторичный процессы	41
Упражнение с картой приема	41
Глава 5	43
Путешествие вниз по реке	43
Статичные имена и процессы	43
Относительность	44
Зачем находить структуру?	44
Встречные течения реки: край	45
Три раза у края	46
Изменения структур процесса	47
Глава 6	48
Занятие 1	48
Переформулирование и настроение	50
Пример: быть матерью	52
Структура процесса и «призраки»	53
Призраки как симптомы и пристрастия	54

Глава 7	56
Занятие 2	56
Поведение, двойные сигналы и движение	56
Менее известный, более загадочный сигнал	58
Наименее представленная часть	59
Континуум	59
Глава 8	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Эми Минделл

Альтернатива терапии: творческий курс лекций по процессуальной работе

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ



Психология. Антропология. Искусство

Редакционный совет:

Владимир Аршинов (Россия) Бронислав Виногородский (Россия) Станислав Гроф (США) Павел Гуревич (Россия) Александр Киселев (Россия) Сергей Ключников (Россия) Владимир Козлов (Россия) Стенли Криппнер (США) Леонид Кроль (Россия) Владимир Майков (Россия) Яков Маршак (Россия) Арнольд Минделл (США) Эми Минделл (США) Виктор Петренко (Россия) Валерий Подорога (Россия) Джон Ровен (Великобритания) Аркадий Ровнер (Россия – США) Михаил Рыклин (Россия) Тыну Сойд/ia (Россия) Дмитрий Спивак (Россия) Чарлз Тарт (США) Евгений Файдыш (Россия) Вячеслав Цапкин (Россия)

ALTERNATIVE TO THERAPY

A Creative lecture Series on process Work

EMY MINDELL

LAO TSE PRESS
Portland, Oregon
2006

© 2006, Amy Mindell

Перевод с английского *Александра Киселева*
Научная редакция к. ф. н. *Владимира Майкова*

От автора

Эта книга была бы невозможна без любви, поддержки и мудрости моего партнера Арни Минделла. Именно выдающиеся открытия Арни вдохновили тело и дух материала этой книги. Меня всегда глубоко трогали его сочувственный поход к человеческим переживаниям и глубокое почтение к мудрости природы. Он помогал мне справляться с каждым аспектом этой книги и давал мне силы продолжать, когда я чувствовала себя подавленной бременем работы. Я бесконечно ему благодарна.

Я глубоко благодарна всем студентам и коллегам, которые на протяжении многих лет изучали и проверяли эти идеи в центрах процессуальной работы в Портленде, в Орегоне, и в Цюрихе, в Швейцарии, а также друзьям и ученикам в Японии, Лондоне и многих других странах по всему миру. Я особенно благодарна Рэнди Кеси, Дону Менкену, Соне Штрауб, Яну Дворкину и Роберту Кингу, равно как многим терапевтам и клиентам за очень полезные отзывы о деталях этой работы. Я также хочу поблагодарить Маргарет Райян и Мери Маколи за их проницательную и обстоятельную редакторскую помощь.

Наконец, я признательна людям, с которыми я работала, разделявшими со мной свои путешествия. Меня глубоко тронули их жизни, и они помогли мне больше узнать об удивительной природе нашего существования.

Предисловие

Кажется, в воздухе всегда витает нечто земное и нечто волнующее и необычайное. Я всегда чувствовал, что каждый момент одиночества наедине с собой, каждый момент отношений, каждый момент в группе драгоценен. Я бываю счастливее всего, когда соприкасаюсь с этим ощущением драгоценности. Для меня это счастье составляет основу работы с самим собой и другими; это глубинная предпосылка психотерапевтической деятельности.

Новичку кажется, что есть так много того, что можно узнавать, того, что можно делать, того, что мы не можем делать и того, что мы хотим делать. Учитель вначале чувствует себя обязанным объяснять подробности разных вещей. Но по мере накопления опыта вы осознаете, что делать нечего. В жизни происходит так много всего, что никогда от вас не зависело. После борьбы со стремлением «делать» вещи, вы соскальзываете в сферу «недеяния». Духовный человек мог бы описать это недеяние как «служение». В известном смысле, терапия – это форма служения.

Итак, мы начинаем учиться обычной терапии, изучая людей и то, что известно в психологии, медицине, науке и шаманизме. Мы изучаем людей, чтобы работать с ними. Мы учимся, тренируемся и советуемся с наставниками. Все это имеет решающее значение. Однако то, что в действительности происходит, когда вы «работаете» с кем-либо, непредсказуемо. Вы можете пытаться объяснять работу друг с другом с точки зрения паттернов и значений вещей. Но эти объяснения не определяют того, что в действительности происходит в ходе работы.

На свете никогда не будет единственного способа определения терапии или ее альтернативы, подходящего для всех терапевтов. Однако мы должны пытаться. Для меня процессуальная работа представляет собой некое сочетание использования своего сознательного ума, внимательного наблюдения, следования видимым сигналам, а также открытости к волшебству момента. Для этого необходимо ясное осознание тончайших вещей, которые происходят внутри и вокруг вас. Этот вид осознания очень отличается от самопрограммирования, от указания себе, что делать. Программы могут быть полезны, но целительный аспект работы с кем-либо, в конечном счете, состоит в пребывании в контакте с удивительностью неизвестного, с непредсказуемой природой процесса, в уважении к моменту и к святости многочисленных размерностей отношения.

Новая книга Эми «Альтернатива терапии» посвящена именно волшебству момента, которое она, в собственной творческой манере, описывает с помощью сказочных персонажей. Мне очень нравится эта книга, поскольку ее учителя летают в воздухе, объясняя свое волшебство. Я помню ее самые первые семинары по терапевтической работе, называвшиеся «Магические вмешательства». Магия, которую она описывает – это преданное служение процессу, Дао, как оно возникает, объясняет и интерпретирует само себя, создавая новые вопросы, и, в конечном счете, отвечая на них.

Я желаю читателю приятного путешествия вслед за сказочными учителями Эми в терапию и за ее пределы. Наслаждайтесь путешествием, но не забывайте прагматические, конкретные резюме в начале каждой главы, в которых Эми суммирует важнейшие моменты, описывающие суть вмешательств. Можно сказать, что эти идеи подобны пальцам, указывающим на луну. Пальцы показывают нам, где находится луна, где должно быть то нечто, которое влияет на нас своим притяжением и светом, но, в конечном счете, почти недостижимо. Как говорят нам в предпоследней главе двое из магических учителей Эми – донна Карлетта и мадам Фламбе – в конечном счете, необходимо понять, что заключительное упражнение в обучении – это танец, движение, следование ритму вещей.

Арни Минделл,
Йахатс, Орегон

Введение

Я думала, что эта книга – про терапию и про то, как стать более хорошим терапевтом. Но в ходе ее написания я поняла, что это не так. Она про то, как следовать Дао (древний китайский термин, означающий «*путь природы*»), когда вы работаете с другим человеком и помогаете ему. Метод, о котором я буду рассказывать, называется «процессуальной работой» и был создан моим партнером и мужем Арни Минделлом.

В словаре Вебстера термин «*терапевтический*» определяется как (а) «служащий для лечения или исцеления, лечебный» и (б) «служащий для сохранения здоровья». «*Психотерапия*» определяется как «лечение умственного расстройства любым из различных способов, связанных с общением между подготовленным специалистом и пациентом, включая консультирование, психоанализ и т. д.».

Эти определения подразумевают, что нечто неправильно, и что это затруднение можно лечить или исцелять. Значит терапевт – это *целитель*, помогающий другому человеку в достижении «здорового» состояния – то есть здорового в соответствии с тем, как это определяется в той или иной конкретной культуре. В зависимости от подготовки, терапевт может использовать разнообразные методы – от поведенческих до духовных подходов и от когнитивной до глубинной психологии.

Я не рассматриваю процессуальную работу ни как специфически терапевтическую, ни как психотерапию как таковую, несмотря на то, что она может быть исцеляющей в более широком смысле. По существу, у специалиста по процессуальной работе другая ориентация. Хотя он уважает желание клиента получить лечение и исцеление и прилагает все силы, чтобы достичь этой цели, однако в большей степени сосредоточивается на том, что возникает в данный момент и том, как следовать его уникальному течению. Он не знает, что, в конечном счете, правильно или неправильно для отдельного человека, пары или группы. Вместо этого, он обращает внимание на поток опыта и обнаруживает его внутреннюю мудрость. Хотя он ценит и уважает преходящие культурные идеи о здоровье, болезни и смерти, но, в конечном счете, делает больший акцент на удивительной тайне событий и на то, как они разворачиваются. В известном смысле, его подлинный руководитель – природа.

Пожалуйста, заметьте, что хотя такие термины, как «терапия», «терапевт», «клиент», «случай» и «перенос» относятся к более старой парадигме, я использую их, поскольку их легко понимать на данном этапе, и я не нашла более подходящих слов. Однако, у меня новая точка зрения на все эти термины, и в будущих книгах они, несомненно, будут меняться, отражая эволюцию нашей работы.

Процессуальная работа включает в себя медицинскую и терапевтическую парадигму, но выходит за ее пределы и задается вопросами: «Что происходит? Что разворачивается в этот момент?». Порой кажется, что сосредоточиваясь на осознании потока опыта, специалист по процессуальной работе движется в направлении, противоположном тому, что диктуется здравым смыслом. Он обнаруживает, что опыт, который так сильно выводит из равновесия наш сознательный ум, в действительности несет в себе семя потенциальной мудрости и творчества. Иными словами, разрешение проблемы заключено в ней самой. Жизнь полна необычайных и зачастую скрытых потенциальных возможностей.

Сформулированная Арни концепция процессуальной работы рождалась из юнгианской ориентации, в которой сновидения рассматриваются как значимые события. Затем Арни расширил эту телеологическую концепцию, включив в нее такие области, как работа с телом и движением, работа с отношениями и группами, а также околосмертные и коматозные состояния. Для специалиста по процессуальной работе, переживания в равной мере возникают как из привычного нам повседневного мира, так и из «невидимых» влияний при-

роды. Эта смесь порождает непостижимые события, через которые мы проходим изо дня в день.

Философская и практическая родословная процессуальной работы включает в себя и других предшественников, искавших паттерны и мудрость природы и старавшихся понять, как эти паттерны влияют на нашу повседневную жизнь и выражаются в ней. К некоторым из их методов относятся древние шаманские практики, алхимия, мистицизм, восточные духовные практики, основанные на медитации и осознанной внимательности, а также верования аборигенов в «Сновидение». В известном смысле, «семейное древо» процессуальной работы включает в себя всех индивидов, целителей и терапевтов, обращающих свои взгляды на таинственное Дао.

Я бы обманывала саму себя, если бы утверждала, что не стремлюсь быть *терапевтом* или *целителем*. У меня своего рода врожденное побуждение облегчать страдание, приносить сострадание в жизнь людей и вносить свой посильный вклад в старания улучшить жизнь человечества. На самом деле, я пережила много бессонных и расстроенных ночей, когда не была способна заставить это улучшение происходить!

Так что же мне делать с этой склонностью хотеть исцелять? Будь я подлинным специалистом по процессуальной работе, в роли какового я иногда выступаю, я бы использовала свое осознание, чтобы замечать эту тенденцию и почитать ее как один из преходящих ликов Дао. Точно так же, когда кто-либо обращается за «терапией», я бы знала, что эта просьба – важный аспект Дао, и прилагала бы все усилия, чтобы ему следовать. В то же время, если бы мне повезло обрести более широкое воззрение, я бы замечала и спонтанные послания природы о том, что делать. Я бы тотчас же освобождалась от знания того, что правильно, или потребности что-либо делать, и вместо этого училась следовать тому, что разворачивается само собой. Я бы спрашивала: «Что пытается происходить?», а не «Что мне следует делать?». Я бы знала, что процессы нашей жизни определяю не я, а вся природа и наши взаимодействия с ней. Тогда я была бы способна сплести эти прозрения воедино, чтобы обращаться к сознательным заботам моего клиента.

В лодке: процесс сновидения

Когда вы в своей процессуальной работе следуете Дао, это подобно тому, будто вы плывете по реке на лодке вместе со своим клиентом. Или, возможно, вы оба плывете в собственных лодках рядом друг с другом, стараясь двигаться с потоком. Сама река – это уникальная смесь процессов клиента и терапевта и мгновенное выражение Дао, развертывания событий. У каждого из вас может быть идея о том, куда вы направляетесь, но вы оба также должны приспосабливаться к преходящему течению потока воды, непостижимому пути природы.

В этом плавании по реке меня больше всего увлекает то, что с виду хаотическое движение потока воды содержит в себе скрытый план, паттерн, лежащий в основе нашего повседневного опыта. В процессуальной работе этот паттерн называется *процессом сновидения*. Мы переживаем этот процесс сновидения, выражающий себя через различные каналы – такие как наш опыт во взаимоотношениях, телесные симптомы, которые у нас развиваются, а также наши ночные сновидения и дневные фантазии. Хотя процесс сновидения содержит в себе общую схему событий, то, что лежит в основе его выражения от момента к моменту, в высшей степени загаочно.

Чтобы следовать процессу сновидения, нам необходима и научная, и духовная установка: нам нужна проницательность ученого, тщательно использующего свое осознание, чтобы отслеживать паттерны и сигналы в самом себе и другом человеке, а также непредвзятость шамана, который может входить в процесс сновидения и следовать ему, не обязательно зная направление его движения.

Я не столь наивна, чтобы думать, что это представление о жизни легко постичь, или что читатель его с готовностью примет. И все же, как любит говорить Арни, мы все становимся даосами – либо в начале жизни, под влиянием жизненных переживаний, либо, безусловно, в ее конце, когда смерть учит нас освобождаться. И лечебная и Даосская парадигмы необходимы и относительно; ни одна из них не абсолютна. Они обе – важные и взаимодополняющие аспекты нашего человеческого опыта.

Об этой книге

Я писала эту книгу, чтобы поделиться фундаментальными и тонкими открытиями, которые выросли из моих исследований процессуальной работы за прошедшие двадцать лет и помогают осветить некоторые из ключевых принципов процессуально-ориентированных методов следования процессу сновидения. Меня постоянно привлекает открытие «Дао, еще не выраженного словами» – основных принципов, лежащих в основе процессуальной работы, но пока еще не получивших словесного выражения. Кроме того, эта книга представляет собой практическое руководство и своего рода учебное пособие, в котором читатель посредством многочисленных упражнений может исследовать свои собственные психологию и обучение. Многие упражнения можно делать в одиночку; другие требуют помощи друга или коллеги. Я писала эту книгу еще и потому, что в ситуации каждого клиента я вижу свою собственную борьбу и свои растущие барьеры, свои ограничения, свои страхи и надежды, свои сновидения. Вдобавок, я вижу свое отражение в каждом из терапевтов, старающихся обрести большее осознание течения природы и приспосабливаться к нему. Я надеюсь, что эта книга поможет вам в вашем подходе к жизни и в вашей работе с другими.

Я сосредоточиваюсь на специальном обучении и учениях, вдохновляемых наблюдением конкретных случаев работы с индивидуальными клиентами. Я ограничила свою тематику, чтобы обуздать побуждение охватить все, для чего потребовалось бы много жизней и много страниц. Однако, мой ум не раз выходил из повиновения, когда я старалась сосредоточиваться на материале индивидуальной работы, поскольку процессуальная работа многомерна, и индивидуальная работа часто пересекается с работой над отношениями и групповым процессом.

Эта книга касается, в основном, действительных проблем в терапии, реальных затруднений, с которыми сталкиваются терапевты – не теоретических вещей, которым их учили, а проблем, реально возникающих в практике. Эта книга сосредоточивается, в первую очередь, на примерах терапевтических *вмешательств* в долгосрочных и краткосрочных случаях, а не на долговременных случаях как таковых. Однако, краткосрочные проблемы рассматриваются с точки зрения вечной самости, как она проявляется в сновидениях, сигналах и переживаниях. Кроме того, я сосредоточиваюсь, в основном, на процессуальной работе, а не на ее отношении и взаимосвязях с другими важными школами терапии, в частности, юнгианской и гештальтпсихологией. В будущем это могут сделать другие авторы.

Ситуации «клиент – терапевт», которые я описываю, представляют собой выдуманные примеры, которые я извлекла из изучения сотен терапевтических случаев. По существу, для того, чтобы защитить конкретных людей, я создала из них типичные ситуации, которые изображают не людей, а вымышленные обобщенные примеры клиента и терапевта. Ничто в этой книге не относится к действительному клиенту или терапевту. Я предлагаю анализы и практические навыки, которым можно учиться на этих примерах, а также теоретические построения, помогающие пониманию и прослеживанию данных процессов.

Поначалу я писала эту книгу как пособие для обучающихся процессуальной работе. Затем я поняла, что в действительности ее тематика гораздо шире: она дает любому читателю некоторое представление о процессуально-ориентированном подходе к пониманию людей и работе с ними, равно как и введение в глубочайшие вопросы о жизни и смерти. Любой терапевт, разделяющий даосские принципы и чувства в своей жизни или включающий их в свою работу, получит пользу от этих методов, которые легко приспособить к индивидуальным стилям терапии. Однако, полезность этих методов, в том числе, тех, что касаются вопросов прикосновения и отношений, зависит и от конкретной терапевтической ориентации и системы, в рамках которой работает данный терапевт.

Моя задача в этой книге – побуждать всякого продолжать думать о людях, которые работают вместе, стараясь помогать друг другу расти. Я сосредоточиваюсь на процессуальной работе, хотя в глубине души представляю себе изменения во всех видах терапии. В этой книге я предлагаю не факты или строгие процедуры – я не хочу, чтобы эту книгу использовали в качестве программы для подготовки или стандарта, к которому следует принуждать людей. Вместо этого, я стремлюсь стимулировать творческое воображение. Теории меняются, идеи эволюционируют. Принципы, с которыми я сталкивалась, кажутся неизменными, но термины, используемые для их описания, зависят от конкретного периода времени и моего личного роста и ограничены им. Следовательно, это – неоконченная работа; она будет продолжаться в будущие годы. Недавно мне приснилось, что я беременна и вот-вот должна родить, хотя ребенку было еще очень рано появляться на свет. Поэтому я решила, что этой книге пора появиться в ее теперешней форме.

Книга подразделяется на пять частей, основывающихся на последовательности сеансов разбора случаев работы с клиентами. Часть I посвящена приему информации от клиента и ее краткому обзору. Здесь мы исследуем, какие виды информации о конкретной ситуации «клиент – терапевт» полезно собирать, и создаем карту для отображения информации с тем, чтобы мы могли открывать скрытую в ней структуру. В последующих главах Части I разъясняются специфические аспекты этой карты.

Части II–IV посвящены методам взаимодействия с клиентом и установления связи с течением его или ее процесса. Часть II касается основных подходов. В Части III исследуются более продвинутые подходы, относящиеся к таким областям, как работа со сновидениями, задание темпа, прослеживание собственных чувств, и приспособление вмешательства к состоянию сознания человека. В этой части мы видим многие тонкости работы и понимаем, что даже лучший метод, применяемый в неправильное время, с неправильным чувством или без адаптации к состоянию сознания человека, работает не слишком эффективно. Часть IV конкретно сосредоточивается на пересечении между процессами клиента и терапевта.

В части V мы переносим внимание на психологию терапевта, исследуя то, как на терапевта воздействуют его работа, его собственное развитие, его боязнь неудачи, его личный миф и стиль терапии и его потенциал развития в старца и даоса. Глава 32 обращается к Большим Вопросам: Какова наша цель? Куда мы идем? Что такое старец?

Мне посчастливилось проверять все идеи, содержащиеся в этой книге, на занятиях, которые я с 1985 года проводила в центрах процессуальной работы в Портленде, Орегоне и в Цюрихе, в Швейцарии. Кроме того, мы с Арни проводили совместные занятия по разбору случаев во многих местах по всему миру и с самыми разнообразными терапевтами из различных культур. Наша работа в странах, где мы не знали местного языка, помогала нам понимать межкультурные применения процессуально-ориентированной терапевтической работы. Даже если мы не всегда могли понимать словесное содержание, мы были способны проводить работу, наблюдая телесные движения человека и его реакцию на наши предложения.

Читателя может удивить или даже шокировать сказочный тон этой книги. В некоторых случаях ситуации будут выглядеть удивительными, странными или шокирующими. Но это, в основном, обусловлено тем, что ради краткости и общности, я решала не создавать полный контекст. Я также не могла избежать одного из своих любимых развлечений – придумывания историй и забавных персонажей для собственного удовольствия. После попытки писать в традиционно научном стиле, я начинала представлять себе сказочные персонажи, которые поясняли бы понятия лучше, чем я сама – ясным и увлекательным образом. Книга начинала обретать свою собственную жизнь, полную фантастических персонажей, у которых есть свое мнение и есть, что рассказать; порой они представляют информацию в беспечной и юмористической манере. Даже Арни (или мои проекции на него) выступает как

«Орел», основатель Процессуальной Работы, а также временами говорит от имени многих других персонажей. В большинстве персонажей на протяжении всей книги проявляются мои собственные аспекты. Господи, помоги мне, это – не стандартный текст!

У меня было много внутренних споров и сомнений в отношении этого стиля письма. Одной части меня (назовем ее стороной А) казалось, что подобный юмор – это кощунство, что терапия представляет собой серьезное и зачастую болезненное дело, и что в такой глубокой области нет места этой манере письма. Она заявляла, что все эти безумные персонажи делают всю мою работу не вызывающей доверия и несерьезной.

Другая часть меня (сторона Б) полагала, что этот метод – наиболее ясный и всесторонний способ подачи материала. Сторона Б также настаивала, что обучение может быть веселым и захватывающим, и что даже наши клиенты не всегда хотят, чтобы их считали беднягами, лишенными чувства юмора или радости в жизни. Она заявляла, что процессуально-ориентированная работа и жизнь в целом полны сновидения и творчества, и потому для них есть место и в писательстве и обучении. Кроме того, ситуации можно рассматривать как короткие сказки о терапии.

Сторону А беспокоило, что люди будут узнавать недостаточно. Сторона Б отвечала, что в книге есть много фактов и популярного материала, обеспечивающих ей прочное основание. На самом деле, продолжала сторона Б, беззаботная манера письма позволяет легче включать в текст более конкретную информацию и практические методы. Сторона А говорила, что было бы хорошо, если бы в книге было достаточно строгости и обучения, и потому позволяла мне продолжать писать. По существу, книга представляет собой смесь этих двух взаимодополняющих подходов.

Я надеюсь, что читателям понравятся эта книга и воображаемые персонажи, играющие в ней роли учителей. Некоторые из этих учителей попадают в по-настоящему жесткие состояния, но не воспринимают их слишком серьезно. Даже хотя временами они становятся догматичными, и их учения порой кажутся в большей степени ориентированными на «состояние», нежели на «процесс», подлинная суть процессуальной работы состоит в способности ощущать поток событий и постоянно приспосабливать наши методы и чувства к изменениям Дао. Поэтому, сперва я хочу поблагодарить дону Карлетту, Рино, Мэри и всех остальных. Без вас я бы никогда не узнала, что Дао и некоторые из его принципов допускают словесное выражение, хотя тайна по-прежнему остается.

Всего за несколько дней до завершения этой книги мне приснилось, что позади книги стоят три высоких, покрытых снегом горных пика. Для меня эти пики представляют самые основные принципы природы, глубинные принципы, стоящие за всеми мыслями и деталями данной работы.

Часть I

Нахождение скрытых структур путем создания карты приема информации

Глава 1

Процессуально-ориентированная работа с клиентами

В течение последних двадцати лет я была вынуждена искать некоторые из невидимых принципов, которые лежат в основе процессуально-ориентированной психологии, или процессуальной работы, как ее называют в Соединенных Штатах. Процессуальная работа – это путь, который я как женщина и терапевт выбрала и на личном, и на профессиональном уровне. Она составляет ядро моего подхода к работе, которую я провожу с другими людьми, и это духовная практика, направляющая мое личное мировоззрение и мое путешествие по жизни.

Моя книга *«Метанавыки»*¹ начиналась как поиск эмоциональных установок, воспитывающих практические навыки процессуальной работы. В то время меня преследовало интуитивное ощущение существования чего-то большего, чем очевидные умения, что оживляет процессуальную работу, что дает возможность брать за образец ее даосскую философию и воплощать ее в жизнь, работая с другими людьми. Моя следующая книга, *«Кома: целительное путешествие»*, родилась из желания пролить свет на личные и практические навыки, необходимые для работы с людьми в коматозных состояниях, которых мы с Арни наблюдали и сопровождали в течение длительного времени. И я постоянно жаждала большего знания и осознания своей практики в качестве процессуально-ориентированного терапевта.

Сегодня меня очаровывают ключевые принципы и тонкие методы, которые я открыл/представления терапевтами своей работы с клиентами и последующих отзывов супервизоров. Исторически, сеансы такого типа получили название *“case control”* или *“case supervision”* (наблюдение или контроль работы терапевта с клиентом)², в зависимости от страны и школы терапии. Недавно Арни назвал эти сеансы «кристаллизацией процесса», тем самым выражая идею, что такое наблюдение включает в себя открытие кристаллоподобной структуры, уникального паттерна, существующего в любом отдельном взаимодействии «клиент – терапевт» и связывающего воедино его различные детали. Кроме того, изменение названия отражает потребность в обновлении термина *“case”*, который многие могут вос-

¹ В русском переводе: «Психотерапия как духовная практика» (Прим. пер.)

² Этот термин, не имеющий точного аналога в русском языке, означает контроль или наблюдение за работой терапевтов (не обязательно начинающих), осуществляемый путем индивидуального или группового обсуждения ими своей работы с конкретными клиентами с более опытными учителями или наставниками – супервизорами (от *supervision* – букв. «присмотр», «надзор»). Это аналогично врачебным конференциям или обходам в больницах, на которых лечащие врачи или практикующие интерны рассказывают о своей работе с конкретными больными своим коллегам и главному врачу, с той лишь разницей, что *“case supervision”*, в некотором смысле, представляет собой своего рода сеанс «терапии терапевта»; поэтому применительно к психотерапии можно говорить о «сеансах *“case supervision”*». Эта практика берет свое начало из классического психоанализа, где каждый практикующий аналитик должен проходить собственный психоанализ, так как в процессе работы он не всегда может осознавать особенности отношений, складывающихся между ним и клиентом (перенос, контрперенос и т. п.). В дальнейшем я буду переводить *“case supervision”* как «разбор случаев», поскольку суть этой практики лучше всего передает русский эвфемизм «разбор полетов». Я намеренно не хочу использовать кальку «супервизия», чтобы лишний раз не засорять русский язык; кроме того, термин «разбор случаев» имеет большее широкое значение «разбора случаев из практики», применимый не только к психотерапевтам и врачам, но и к педагогам, ученым и т. д., и позволяет избежать употребления слова «случай» по отношению к людям. (Прим. пер.)

принимать как унижительный³. Я до сих пор не нашла более подходящего слова и потому использую в этом тексте термин “*case*”, а также “*case control*” и “*case supervision*”, в надежде, что читатель поймет – я ищу более благородные и подходящие термины⁴.

В особенности меня вдохновляли сеансы разбора случаев, которые Арни проводил в течение последних двадцати лет во многих странах по всему миру, и в которых нередко принимали участие от тридцати до ста терапевтов. На этих сеансах всегда царила стимулирующая атмосфера, где все говорили одновременно, вместе думали, вместе медитировали, разыгрывали те или иные вещи, и где в центре внимания всегда было развитие терапевта и восприятие клиента в качестве части этого терапевта⁵.

На этих сеансах я начинала понимать, как важно развивать большую тонкость в моей работе. Широкий спектр клиентов, о работе с которыми шла речь, и уникальность каждой ситуации «клиент – терапевт» требовали гораздо большего усовершенствования моих методов и моего понимания себя как терапевта. Начав изучать эти тонкости, я выявила ряд ключевых принципов, лежащих в основе работы. В «Альтернативе терапии» я пытаюсь разъяснять эти принципы. Выдуманные типичные примеры, которые я создала в данной книге, были извлечены из этих исследований.

Работа по разбору случаев и процесс сновидения

В сегодняшних школах психотерапии существует много разных подходов к разбору и контролю случаев работы с клиентами. Хотя эта книга и не о контроле случаев как таковом, мне представляется, что для понимания происхождения основных принципов, о которых я в ней рассказываю, полезно взглянуть на эволюцию нашего процессуально-ориентированного подхода к разбору случаев.

Когда Арни в конце 1970-х гг. впервые начал проводить занятия по разбору случаев, будучи обучающим аналитиком в Институте Юнга в Цюрихе, каждого терапевта, которому предстояло описывать ситуацию своей работы с клиентом, сперва просили представить информацию в письменном виде. Затем на занятии терапевт читал эти записи, а Арни и другие члены группы высказывали свое мнение, чтобы помочь терапевту достичь большего понимания.

Со временем акцент Арни несколько менялся. Хотя прием информации от клиента («содержание») оставался важным, Арни начал сосредоточивать основное внимание и на выявлении подробностей («процесса») взаимодействия клиента и терапевта. Арни мог просить терапевта «разыгрывать» типичные взаимодействия с клиентом. Это поведенческое разыгрывание нередко открывало новые, живые части информации о ситуации, которые до этого ускользали от внимания.

Добавляя к «картине» эту поведенческую информацию, Арни показывал, что можно связывать представление клиентом словесной информации и его сновидений и ситуаций отношений с текущим коммуникационным обменом между ним и терапевтом. Вместо того, чтобы строить предположения о сновидении или содержании прошлых переживаний клиента, можно было с помощью чувственных сигналов, наподобие тона голоса, жестов, позы и ритма речи открывать, как эта информация возникает в текущий момент. Арни часто гово-

³ В английской медицинской терминологии слово *case* (букв. «случай») означает «больной» или «болезнь», в том числе, психическую. Например, *case history* означает «история болезни», *psychiatric case* – «психиатрический пациент» и т. д. (Прим. пер.)

⁴ Я особенно благодарна Сюзане Рёссинг за ее поддержку в поиске новых названий. – Э. М.

⁵ Более подробно о процессуально-ориентированном наблюдении работы терапевтов с клиентами можно прочитать в книге: Alan Richardson and Peter Hands “Supervision using Process-oriented Psychology Skills” в сборнике *Supervision in the Helping Professions: A Practical Guide* (редакторы М. McMahon and W. Patton. Melbourne: Pearson Education. Australia, 2001).

рил, что никогда не бывает уверен в своей интерпретации сновидения или в понимании той или иной ситуации терапии, не имея возможности видеть, как сновидение проявляется в текущий момент. Это направление внимания создавало живую и стимулирующую ситуацию обучения.

Обращение Арни к сбору поведенческой информации о клиентах основывалось на его открытии *Сновидящего тела* – зеркала, существующего между телесными переживаниями и образами сновидения. Он обнаружил, что сновидения случаются не только ночью, когда мы спим, но и проявляются в течение дня в наших спонтанных движениях, телесных ощущениях, в наших проблемах взаимоотношений и взаимодействиях с внешним миром. *Процесс сновидения* проявляется в любое время, опровергая представление о том, что представляют собой «материя» и «психика». Вместо того, чтобы полагаться исключительно на ночные сновидения или на словесную информацию, Арни начал наблюдать течение процесса сновидения и его проявления через различные чувственные каналы (слух, зрение, ощущение, движение и отношение).

Модель процессуальной работы имеет тройную основу, характеризующуюся научной и эмпирической, равно как и глубоко мистической природой. Практикующие процессуальную работу сосредотачиваются на сигналах, которые можно видеть и измерять, в то же время, зная, что они исходят от глубинного и невидимого процесса сновидения. Подобно «Несказанному Дао», этот процесс сновидения представляет собой источник всего сущего. Мы не можем видеть его непосредственно, но замечаем его отзвуки в его проявлениях в нашей повседневной жизни. По существу, процессуальная работа – это феноменологический поход, делающий акцент на восприятии потока событий и уважительном отношении к нему, а также на убеждении, что даже самая трудная проблема содержит в себе зародыш ее решения. Следовательно, терапевт действует как помощник осознания, который замечает, что происходит, содействует осознанию клиента и старается как можно лучше следовать природе.

Благодаря акценту на теории сигналов и каналов, в процессуальной работе используется набор нейтральных терминов, не зависящих от конкретной культуры. Это позволяет работать с широким спектром людей – от маленьких детей, еще не умеющих говорить, до людей из других стран, людей в крайних состояниях сознания (например, находящихся на пороге смерти) и до групп людей или организаций. Теория процессуальной работы не отдает предпочтения какой-то одной точке зрения на действительность перед другой, и вместо этого *сосредоточивается на отношении между нашими различными частями и процессами*. Она следует переживаниями, а не придерживается каких бы то ни было стандартов, определяемых культурой.

Открытия в ходе изучения разбора случаев

С годами эта процессуально-ориентированная форма разбора случаев позволила сделать ряд открытий, которые занимали центральное место в моих исследованиях. Одно из них состоит в том, что обычно существует несоответствие между словесным описанием терапевтом проблем своего клиента и действительными поведенческими сигналами клиента. Иногда, когда терапевт действовал как его клиент, этот клиент выглядел очень непохожим на человека, которого он перед этим описывал! Это несоответствие чаще всего было результатом того, что терапевт оказывался поставленным в тупик ситуацией клиента и потому был неспособен его ясно видеть. Разыгрывание роли клиента нередко выводило на поверхность ощутимую информацию, которую терапевт еще не осознал.

Еще одно открытие, сделанное при изучении такого типа разбора случаев – это то, что иногда, описывая своего клиента, терапевт описывает не *того человека*, а *самого себя* и

свои собственные проблемы! На самом деле, бывают моменты, когда клиент кажется вполне благополучным по сравнению с внутренней борьбой терапевта! В таких ситуациях разбор случаев нередко смещается в направлении внутренней работы терапевта.

Разбор случаев несет с собой многие сложные задачи. Одна из них касается обнаружения процесса сновидения – фундаментальной структуры, которая лежит за словесной и поведенческой информацией, связывая их воедино. Методы и предложения для того, как действовать в любой данной терапевтической ситуации, должны быть подходящими для индивидуального клиента, конкретного стиля терапевта и особого момента во времени. Чрезвычайно важно наличие у терапевта метанавыков. Без правильного чувства-отношения, в особенности, доброты и сочувствия к тем, с кем мы работаем, даже самый лучший метод потерпит крах, подобно дырявой лодке в море.

Где пребывает тайна?

Большая часть процессуальной работы основывается на следовании с открытым сердцем и умом таинственному, вечно меняющемуся Дао – не обязательно понимая его заранее. Меня беспокоило, не может ли описание подробностей этой работы лишить ее части тайны и прелести. Я боялась, что оно будет создавать «Дао, выразимое словами» и, следовательно, не *настоящее* Дао! Не уничтожат ли написанное слово и подробное объяснение какую-то часть красоты ее природы? Не будут ли они создавать в умах людей строгие, линейные и негибкие мнения, вместо того, чтобы поощрять основной даосский подход процессуальной работы, которая открыта к моменту и его учению? Не будут ли методы становиться более важными, чем сами люди? Неизбежно ли все, чего я опасалась?

Конечно, до некоторой степени, на эти вопросы следует ответить – «да». В то же время я понимала: то, что происходит в любом данном терапевтическом сеансе – это частица волшебства и тайны, проанализировать или нарушить которые не способен никто. Никакая книга или письменное слово не могут описать красоту и многообразие, которые мы находим в самой природе. Хотя существуют паттерны, которые можно видеть и изучать, а также полезные методы, однако то, как именно разворачивается процесс – это волшебство. Глубоко личное взаимодействие между клиентом и терапевтом можно как изучать, так и до некоторой степени понимать; в то же самое время оно остается в высшей степени священным и непредсказуемым. И, как говорил Юнг, методы терапевта необходимо снова и снова приспосабливать, всякий раз заново, к текущей ситуации. Мы должны учиться плавать, прежде чем отважно бросаться в воду. Есть надежда, что явно определенные методы и техники отходят на задний план, когда мы осознаем свое погружение в реку жизни.

Я создавала и то, что хотя изучение чего-либо может его уничтожить, оно также потенциально способно помогать нам учиться еще более открываться Дао и его тайнам. Карта и несколько вех позволяют нам находить путь к тем аспектам нашей жизни, которые обычно могут оставаться затененными. Специальные методы служат в качестве руля и паруса, с помощью которых мы можем преодолевать уникальное и зачастую остающееся без внимания течение реки. Терапевт как фасилитатор осознания помогает привлекать внимание к особенностям течения природы. Я надеюсь, что эти главы дадут читателям ключи к глубинам процессуальной работы и представление о бескрайности нашего человеческого опыта.

Глава 2

Создание карты приема информации

Терапевты могут стесняться рассказывать о своих случаях супервизору из-за таких факторов, как блоки в восприятии, терапевтический стиль или личная психология. Карта приема может помочь давать обзор и оценку различных аспектов процесса индивида.

Мэри

Отправляясь в наше путешествие, чтобы исследовать некоторые ключевые принципы разбора случаев и процессуально-ориентированной психологии, давайте познакомимся с нашим гипотетическим терапевтом – Мэри. На всем протяжении книги она будет сопровождать вас, и учиться рядом с вами. Думайте о ней как о друге, ученике и спутнике на пути. Мэри занимается практикой всего год и до сих пор обладает оптимизмом новичка, хотя ее нередко преследуют сомнения в себе и внутренняя критика. Ей очень хочется выполнять хорошую работу со своими клиентами.

Мэри всегда была склонна к мечтательности и никогда не чувствовала себя вполне в своей тарелке в повседневном мире. В детстве у нее было желание устанавливать связь с более глубокими частями людей и помогать им в их жизни. Люди распознавали этот дар и спонтанно обращались к ней за советом. Однако она изо дня в день чувствовала себя полностью подавленной ненормальной жизнью.

В первый год ее работы в качестве терапевта к ней обратился один клиент. После первой встречи с ним Мэри охватила необъяснимая тревога. Что-то в этом человеке заставляло ее нервничать. Мэри знала, что ей следует рассказать об этом клиенте своему супервизору, но была очень расстроена и опасалась, что не сумеет ясно описать свое восприятие ситуации. Она боялась, что ее супервизор будет критиковать ее за недостаток осознания. Однако она набралась смелости все равно организовать встречу.

Дона Карлетта

Давайте познакомимся с несколько необычным наставником Мэри из времени сновидения, доной Карлеттой. Мэри с детства осознавала присутствие доны Карлетты, но никогда до конца не знала, что делать с этой мудрой внутренней фигурой. Дона Карлетта появлялась в сновидениях Мэри в множестве форм и либо давала ей полезный совет, либо, напротив, выступала как преследующий ее страшный дракон. В любом случае было ясно, что дона Карлетта была не с нашей планеты.

В последние несколько лет дона Карлетта выступала в роли супервизора терапевтической работы Мэри. Она говорила, что много лет училась искусству процессуальной работы и была терапевтом больше лет, чем может вспомнить. Она училась непосредственно у Орла, основателя процессуальной работы, и с годами учила и наставляла многие сотни терапевтов с этой планеты и из других мест.

Орел

В предстоящей серии занятий, которые посещают Мэри и ее товарищи-учащиеся, в качестве учителей выступают дона Карлетта и некоторые из ее коллег. Информация в этих занятиях навеяна сеансами разбора случаев, проводившихся Орлом, и происходит из этих сеансов. К сожалению, во время этих занятий Орел улетел в гиперпространство работать с другими измерениями. Поэтому он не ведет ни одно из индивидуальных занятий, хотя на них всегда присутствует его дух.

Первая встреча Мэри и доны Карлетты

Мэри организовала встречу с доной Карлеттой, чтобы обсудить ситуацию со своим новым клиентом. Однако Мэри так нервничала, что едва могла говорить. Ее мысли путались. Дона Карлетта понимала дилемму Мэри, поскольку сама много раз чувствовала это, когда работала под контролем наставника, а также видела это у многих других терапевтов. Она убеждала Мэри, что терапевт может нервничать или неохотно рассказывать о клиенте, а также туманно описывать детали этой ситуации по нескольким причинам. Она упомянула некоторые из них:

- ♦ Поскольку мы – ограниченные существа, всегда есть аспекты нашей работы с людьми, лежащие вне нашего осознания; всегда есть информация, которую мы не видим или не осознаем. Будь это не так, супервизор, вероятно, не был бы нужен. Следовательно, терапевт нервничает, поскольку открывает область (или области), где ему недостает осознания.

- ♦ Знания терапевта могут быть ограниченными, и ему может быть просто нужно учиться у кого-то, обладающего большим опытом.

- ♦ Самая очевидная причина смятения терапевта и затуманивания его осознания состоит в том, что он не обладает отстраненностью, которая позволяла бы ему получать общее представление о ситуации. Он погружается в текущее взаимодействие и нуждается в ком-то со стороны, кто бы помог ему получить более ясное общее представление о происходящем.

- ♦ Терапевт может не замечать часть информации из-за того, что он не осознает свой терапевтический стиль. Стиль терапевта может блокировать его способность замечать те или иные аспекты ситуации «клиент – терапевт».

- ♦ Терапевта могут «насновидеть»; это означает, что он бессознательно становится частью процесса клиента.

Это затуманивает его видение и затрудняет получение общего впечатления.

- ♦ Терапевт может пытаться заставлять клиента меняться определенным образом, но это не работает. Он может сосредоточиваться на определенном пути, хотя процесс может идти в другом направлении.

- ♦ Ситуацию еще более усугубляет то, что когда терапевт представляет свой случай, на поверхность могут выходить наиболее бессознательная часть его самого и некоторые из его собственных глубинных проблем, что затрудняет его понимание.

- ♦ Дона Карлетта говорила, что одно из самых интересных открытий, которое Орел сделал много лет назад, состоит в том, что терапевт часто застревает с клиентом именно в том месте, где происходит рост терапевта. Иными словами, клиент и терапевт зачастую работают над очень сходной областью развития. Это смешение процессов мешает терапевту ясно видеть, что происходит.

Дона Карлетта говорила Мэри, что позднее будет более подробно обсуждать многие из этих примеров. Мэри была не уверена, какая из этих причин применима к ее ситуации,

но испытала облегчение, узнав, что другие терапевты часто проходят через сходные переживания.

Дона Карлетта убеждала Мэри, что процесс каждого клиента подобен драгоценному камню с кристаллической структурой внутри, хотя вначале эта структура не всегда очевидна. Она вспоминала одного из своих любимых художников – Микеланджело – говорившего, что художнику нужно просто стесывать части камня, чтобы открывать заключенную в нем форму. Так и донна Карлетта говорила, что они с Мэри будут стараться обнаружить эту основную форму или структуру, чтобы понять чувства Мэри и, что самое главное, оказать наибольшую помощь этому конкретному клиенту. Затем она попросила Мэри как можно лучше описать ситуацию с ее клиентом.

Уолдо

Давайте познакомимся с клиентом Мэри – Уолдо. (Читателю следует иметь в виду, что последующее описание носит гипотетический и упрощенный характер, как и любая ситуация «клиент – терапевт» в этой книге. Оно призвано служить забавным примером, который специально преувеличен, чтобы помогать всем нам получать удовольствие от процесса обучения. В действительности, подробности любого конкретного сеанса бывают гораздо более тонкими и сложными.) Вот информация, которую сообщила Мэри о своей первой встрече с Уолдо.



Новый клиент Мэри – Уолдо

Карта приема

Прежде чем более непосредственно говорить о ситуации Мэри с Уолдо, донна Карлетта объяснила, что одно из самых важных эмоциональных качеств (или *метанавыков*⁶, как она их называла) процессуального работника – это открытость и понимание по отношению к человеку и различным аспектам его или ее процесса. (Более подробно о метанавыках говорится в Главе 12.) Однако, видение терапевта нередко бывает неясным из-за упоминавшихся выше различных проблем. Поэтому донна Карлетта объясняла Мэри, что для обретения такой открытости и ясности, и для подлинного понимания уникальности и глубины процесса клиента, важно на мгновение отступить назад и составить себе общее впечатление путем сбора определенных видов информации о ситуации «клиент– терапевт». Для объединения и организации разрозненных данных донна Карлетта использовала карту приема. Прежде чем конкретно сосредоточиваться на вопросах Мэри о ее работе с Уолдо, донна Карлетта познакомилась Мэри с этой картой.

Донна Карлетта разработала карту приема после многих лет изучения типов информации, о которых важно знать, выступая в качестве наставника терапевта в его работе с клиентом. Она выбрала образ колеса с многими спицами и секциями, соединяющимися с центральной ступицей. Эта ступица символизирует структуру процесса или скрытый паттерн, объединяющий казалось бы разрозненные части информации (см. рисунок).

Донна Карлетта говорила, что хотя эта карта с описываемыми ею категориями будет хорошим началом, в дальнейшем, в зависимости от вашей терапевтической парадигмы и процесса, вы будете подчеркивать, расширять, акцентировать или удалять те или иные области или добавлять новые области.

Карта состоит из четырех частей. Первая из них – это «содержание», общая информация о жизни человека, его сновидениях, истории и т. д. Вы можете узнать эти подробности из описания человеком своего жизненного опыта.

Вторая часть, касающаяся «поведения клиента», относится к текущему поведению человека в данный момент: как он сидит, ходит, говорит, а также как он взаимодействует с терапевтом (например, типы его реакций и ответов на ваши взаимодействия с ним). Вы можете собирать эту информацию, прося терапевта «действовать как» его клиент.

Третья область обобщает «процесс терапевта» и его эмоциональные реакции, а также проблему, касающуюся ситуации конкретного случая, и то, как ситуация клиента соотносится с терапевтическим стилем или личной психологией терапевта, либо и с тем, и с другим.

Четвертая – центральная – часть представляет «структуру процесса», которая содержит в себе паттерн или процесс сновидения, связывающий воедино различные части информации в карте. Структура процесса обеспечивает общую картину и дает представление о текущих, а также долгосрочных перспективах, касающихся жизни человека.

⁶ Более подробно об эмоциональных установках терапевта можно прочитать в книге: Amy Mindell, *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*. (В русском переводе: Эми Минделл, «Психотерапия как духовная практика».)



Дона Карлетта говорила, что она сама, работая с кем-либо, обычно не заполняет эту карту на самом деле, а вместо этого держит ее в памяти, разговаривая с клиентом. Но все же она нередко использует карту после сеанса, чтобы углубить свое понимание конкретного случая. Она прибавила, что некоторые терапевты получают реальную пользу от заполнения карты в процессе разговора со своими клиентами; кроме того, она сказала, что в некоторых терапевтических школах специальная карта приема составляет ключевую часть начального процесса терапии.

Дона Карлетта заверила Мэри, что позднее будет более подробно обсуждать каждую часть карты. А сейчас она хотела упомянуть семь разных причин, по которым Карта Приема полезна для терапевтов. Мэри поняла, что дона Карлетта собирается сказать нечто важное. Она села, взяв ручку и блокнот.

1. Если у вас возникли трудности с клиентом, и нет ясной обшей картины – и если у вас нет наставника (супервизора), к которому вы могли бы обратиться за помощью – то попытка самостоятельного заполнения этой карты и обдумывания ее деталей может давать много полезных догадок и большую общую картину того, что происходит.

2. Карта может быть хорошим способом отслеживания типов информации, которые вам может быть важно знать относительно вашего клиента и взаимодействия «клиент – терапевт». Если вы хотите обсудить свой случай с наставником, эти подробности будут важными ключами к пониманию ситуации.

3. Карта обнаруживает, какого рода информацию вы, как правило, не знаете о своем клиенте или не спрашиваете его о ней. Возможно, вы заметите, что никогда не спрашиваете своего клиента о сновидениях. Возможно, вы совершенно не осведомлены о том, как человек одевается или ведет себя. Вместо осуждающего отношения к этому упущению, более интересно исследовать смысл, скрытый за тем, почему вы не осведомлены о той или иной информации или не спрашиваете о ней.

4. Еще одна причина для использования карты состоит в том, что она будет помогать вам связывать друг с другом различные элементы процесса. Глядя на карту, вы начнете видеть, что многие из элементов не являются просто изолированными или беспорядочными. Одним из фунда ментальных открытий Орла было существование процесса сновидения, течения процесса, который обнаруживается не только в наших ночных сновидениях, но и через все наши разнообразные модусы переживания мира. Он назвал эти модусы, или проводящие пути «каналами на сенсорной основе», как то: зрительный и слуховой каналы, проприоцепция (чувство тела) и движение, а также каналы отношений и мира. Поэтому тот же самый паттерн может проявляться через такие области нашей жизни, как зависимости, проблемы отношений, телесные симптомы и сновидения. Помня об этом, мы начинаем видеть взаимосвязи в карте.

Вместо того, чтобы чувствовать себя погруженным в море мелких кусочков информации, с помощью карты приема вы начинаете открывать объединяющий поток, который, извиваясь, проходит через разнообразные переживания в жизни человека. Дона Карлетта говорила, что иногда смотрит на карту приема так, будто это астрологическая карта жизни человека, картина преходящего скопления звезд.

5. Карта приема способна помогать осмысливать ваши собственные чувства и то, как они могут вписываться в большую схему процесса клиента, а также указывать на вашу собственную внутреннюю психологическую работу.

6. Когда скоро вы обдумали различные аспекты жизни человека и начали находить структуру, карта приема будет помогать вам составлять себе представление о полезных методах ведения работы с вашим клиентом. Однако донна Карлетта говорила Мэри, что, в конечном счете, полезность наших методов определяют специфический момент во времени и обратная связь клиента.

7. Как только вы собрали некоторое количество информации, становится возможным догадываться об элементах карты, которые неизвестны. (Методы изгнания призраков и экстраполяции описаны в Главе 3.) Дона Карлетта говорила, что усвоила от своего учителя следующее правило: хотя люди крайне удивительны и непредсказуемы, и мы никогда не можем знать в точности, как будут выглядеть события, некоторая степень предсказуемости все же возможна.

Это замечание ошеломило Мэри, но и возбудило ее любопытство. Дона Карлетта сказала, что вскоре будет более подробно обсуждать все понятия в карте. Но сперва она хотела обсудить случай Уолдо.

Глава 3

Пример Уолдо

Карта приема помогает терапевту дифференцировать информацию, получаемую от клиента, собирать ее в согласованную структуру и открывать процесс сновидения, который объединяет различные элементы.

Дона Карлетта и Мэри шаг за шагом проходили по карте приема применительно к взаимодействию Мэри с Уолдо, хотя донна Карлетта сказала, что у них, возможно, не будет достаточно времени для исследования всех деталей ситуации Уолдо. Она еще раз подчеркнула, что карта приема – это всего лишь инструмент, помогающий терапевту оценить глубину и красоту процесса индивида. Мэри немного успокоилась и могла сообщить дальнейшие подробности о ситуации Уолдо.

Содержание

Представление проблемы. По словам Уолдо, он пришел потому, что его жена говорила, будто ему нужна терапия. Он не согласен. Он сказал, что не может понять, почему люди считают его неотесанным и грубым. Он сам считает себя славным парнем.

Прошлый опыт терапии. До этого у него не было никакой терапии и, на самом деле, он не хочет и думать об этом. Ему кажется, он в этом не нуждается.

Другие подробности. Он торговец, но несколько раз лишился работы – по его словам, из-за того, что ему все время попадают «бесчувственные» начальники. В отношении своего прошлого, он говорит, что мать его не любила. Он сказал, что его отец был славный малый и мало бывал дома, после чего оставил эту тему. Это навело дону Карлетту на мысль, что может быть важная информация об этих отношениях, которую мы пока не знаем.

Сновидения. Уолдо снилось, что он шел по улице и видел, как его сосед избивает людей. Затем соседом занялась появившаяся полиция.

Телесные симптомы. Сперва Уолдо сказал, что у него нет никаких симптомов. Однако, у него, по-видимому, язва желудка, которая вызывает жжение, он скрипит зубами и временами чувствует пульсирующую головную боль. Он уверен, что все это пустяки, и что пиво поможет ему с этим справиться.

Зависимости. Он говорит, что у него нет никаких зависимостей, но тем не менее, каждый день пьет кофе и много пива и курит сигареты. Когда Мэри спросила его, что он чувствует, когда пьет пиво, он сказал, что ничего не чувствует и просто воспринимает это как нечто само собой разумеющееся.

Отношения и мир. В ходе беседы Мэри выяснила, что он не способен сказать своей жене, что не любит зеленую фасоль, которую она готовит каждый вечер. Но он отмахивается от этого и говорит, что на самом деле это не проблема.

Он говорит, что всем нравится, но также упоминает, что его не любят почти все окружающие, включая его жену, его начальника и соседей! Приходится удивляться, почему такой славный парень, у которого нет никаких проблем, может быть такой проблемой для других! Он говорит, что его начальники были бесчувственными, а его жена считает его грубым и отчужденным и говорит, что сыта им по горло. Он не может понять, о чем она говорит.

Учитывая все это, донна Карлетта и Мэри заполняли раздел содержания в карте следующим образом.



ПОВЕДЕНИЕ-НАБЛЮДЕНИЕ

Информация органов чувств. Дона Карлетта сказала, что в дополнение к описанию содержания (см. Карту приема выше), ей нужны чувственные подробности относительно того, как Уолдо ведет себя, находясь с Мэри. Эта информация поможет ей понять, как словесное содержание Уолдо соотносилось с текущим поведением Уолдо и раскрывалось в нем. Кроме того, эти подробности, возможно, дадут новые порции информации.

Дона Карлетта пояснила, что «чувственная информация» касается того, как Уолдо сидит, говорит, движется и жестикулирует. (Более подробно об этом говорится в Главах 4 и 12.) Чтобы выявить эту информацию, донна Карлетта попросила Мэри действовать как Уолдо. Мэри хихикала и стеснялась, но предприняла смелую попытку.

Дона Карлетта выступала в роли Мэри, терапевта. Играя роль Уолдо, Мэри сидела слегка развалясь, внешне расслабленно. В то же время, «его» руки и ноги были скрещены, а тело было примерно на 45° повернуто в сторону от донны Карлетты. Его плечи выглядели немного втянутыми и напряженными, и он редко смотрел на дону Карлетту. Его лицо было слегка нахмурено, и время от времени он возбужденно пристукивал ногой.

Уровень взаимодействия. Дона Карлетта объяснила, что ей также нужно видеть динамическое течение взаимодействия между ними в процессе их беседы. Как Уолдо с ней поздоровался? Как он отвечал на предложения Мэри? Чтобы наблюдать это, донна Карлетта просила Мэри продолжать «действовать как» Уолда, а она, в роли Мэри, будет с ним беседовать.

Пытаясь взаимодействовать с «Уолдо», донна Карлетта заметила следующее в отношении его поведения. Уолдо выглядел так, будто он пытается принимать ее вопросы, но его тело оставалось повернутым в сторону, его плечи, казалось, еще больше втягивались и напрягались, и его голос звучал неприветливо. Хотя Уолдо удавалось слегка улыбаться, когда она что-либо предлагала, он, по-видимому, не прислушивался ни к одной из ее рекомендаций или не следовал им. Время от времени с его губ срывался едва заметный стон, как будто предложения терапевта были крайне глупыми и нелепыми.



Дона Карлетта заметила, что, несмотря на предшествующие колебания Мэри, теперь ей, судя по всему, действительно нравилось вести себя как Уолдо. Дона Карлетта сказала, что вскоре поговорит об этом, но пока она предложила Мэри совместно заполнить раздел карты, посвященный поведению.

Процесс терапевта

Проблемы терапевта. Дона Карлетта поблагодарила Мэри за исполнение роли Уолдо. Она сказала, что теперь ей нужно больше узнать о затруднениях Мэри в ситуации с Уолдо. Мэри поспешно сказала, что Уолдо заставляет ее сильно нервничать и из-за этого она теряет связь со своими навыками и общей картиной. Она в растерянности в отношении того, что с ним делать. Она также сказала, что чувствует себя неуверенно потому, что Уолдо велела прийти его жена, но она чувствует, что на самом деле Уолдо не хочет с ней общаться.

Реакции терапевта. Дона Карлетта хотела больше знать о чувствах Мэри. Она спросила Мэри: «Что в Уолдо тебя особенно затрагивает? Что в нем тебя беспокоит или расстраивает?» Эти вопросы удивили Мэри. Дона Карлетта объяснила, что сильные реакции на клиента порой дают некоторые самые важные ключи для более глубокого понимания терапевтом этого человека и самого себя. (Еораздо больше об этом будет сказано в Елавe 8.)

Немного подумав над этим, Мэри сказала, что ее больше всего расстраивает в Уолдо то, что он ее совсем не слушается! Кроме того, он «довольно грубый». Кажется, она просто не может его расшевелить, даже хотя ее предложения кажутся хорошими идеями – по крайней мере, ей самой. Она также уверена, что если бы только он смягчился и имел больше сочувствия, то его жизнь была бы лучше. Но он, судя по всему, вовсе не обращает внимания на ее понимание. По большей части она чувствует, что он ее пугает. Мэри даже стыдилась признавать, что начала думать о том, не было ли бы лучше, если бы Уолдо приходил на прием не к ней, а к кому-то из ее коллег!

Психология, или процесс терапевта. По мере того как Мэри продолжала говорить о своих затруднениях с Уолдо, дона Карлетта заметила, что Мэри начинает волноваться.

Мэри сказала, что ее чувства, касающиеся Уолдо, продолжались несколько дней после того, как он покидал ее кабинет. Она сказала, что даже просыпалась посреди ночи в холодном поту, беспокоясь об этой ситуации! В противоположность своему обычному сочувственному отношению, она начала бояться дня, когда она должна будет снова встретиться с Уолдо в своем кабинете.

Расспрашивая Мэри дальше, дона Карлетта обнаружила, что Уолдо напоминает Мэри ее собственного отца. Эмоции Мэри тянулись дальше, чем, казалось бы, заслуживал этот конкретный случай. Мэри колебалась между желанием сделать Уолдо более чувствительным человеком и желанием больше ему нравиться. Дона Карлетта поняла, что Мэри, возможно, надеялась изменить Уолдо так, чтобы она, наконец, обрела любовь, которой у нее никогда не было в ее собственной жизни. Поэтому дона Карлетта предположила, что Мэри, вместо того, чтобы сосредоточиваться исключительно на методах, которые могли помочь Уолдо, работала над собственными чувствами по отношению к своему отцу.

Еще одна проблема для Мэри в этой ситуации касалась ее терапевтического стиля и личностного развития. Вначале, когда дона Карлетта просила Мэри вести себя как Уолдо, Мэри стеснялась быть «грубой». Обычная идентичность Мэри, а также ее основной терапевтический стиль были мягкими и сочувственными. Ей было трудно открыться этому грубому поведению. Однако дона Карлетта заметила, что как только Мэри преодолела свое первоначальное стеснение, она, казалось, так наслаждалась грубой энергией, что не хотела останавливаться! На самом деле, она выглядела более живой и энергичной, чем обычно. Ее застенчивость в отношении этой стороны самой себя отчасти также лежала в основе дискомфорта, который она испытывала с Уолдо.

Дона Карлетта продолжила работать с Мэри над ее личным опытом этой грубой энергии. Она еще раз попросила Мэри вести себя «грубо», чтобы сосредоточить ее осознание на телесных ощущениях и чувствах, и чтобы выяснить, что на самом деле выражает это поведение. Мэри попробовала это снова и через некоторое время сказала, что на самом деле для нее это был житейский и спонтанный способ самовыражения. Мэри осознала, что хотя теперь эта энергия казалась ей совершенно естественной, она редко верила или следовала своим спонтанным чувствам или интуитивным догадкам в своей собственной жизни или с другими людьми. Она вспомнила, что ребенком комфортно чувствовала себя с такого рода энергией, но ее семья не одобряла такой образ жизни.

Дона Карлетта рекомендовала Мэри стараться сосредоточиваться на присущем ей мягком стиле, ценить и в большей степени осознавать его, а затем замечать, когда проявляется более земная, более спонтанная сторона ее натуры, и стараться использовать и то, и другое с пользой для собственной жизни и для работы с людьми. (О стиле и психологии терапевта более подробно говорится в Части V.) Она добавила, что доступ Мэри к этой, предположительно, более грубой части себя мог бы помочь Уолдо чувствовать себя более понятым. Она сказала, что отрицание аспектов самих себя может быть одной из причин, почему мы, как терапевты, испытываем затруднения в установлении отношений или понимании отдельных клиентов.

Теперь Мэри и дона Карлетта заполнили раздел карты, касающийся процесса терапевта.



Структура процесса

Теперь дона Карлетта привлекла внимание Мэри к центру ее карты – структуре процесса. Она объяснила, что структура процесса помогает нам видеть паттерны, присущие различным частям информации в карте, организуя материал в две категории: аспекты процесса клиента, с которыми он отождествляется в большей степени, и аспекты, с которыми он отождествляется меньше. Качества, с которыми клиент отождествляется в большей степени – это аспекты его текущей идентичности или первичного процесса; качества, которые находятся дальше и пытаются проникать в его осознание, относятся к вторичному процессу этого человека. Дона Карлетта сказала, что по сути дела, процессуальная работа основывается на понимании и оценке всего процесса. Поэтому важно различать различные аспекты и, открываясь, привносить осознание в те вещи, с которыми мы отождествляемся, и те переживания, которые не признаются или находятся дальше от осознания. Она говорила, что эта структура меняется во времени, и потому Мэри не следует привязываться к какому бы то ни было отдельному описанию, однако понимание текущей структуры может помочь в ее работе с Уолдо. Дона Карлетта начинает с первичного процесса Уолдо.

Первичный процесс Уолдо: Как Уолдо себя идентифицирует? Что он говорит о себе? Он говорит, что он – приятный, добродушный и счастливый малый. Он говорит, что у него нет никаких симптомов, и что все хорошо. Он не способен сказать своей жене, что ему не нравится ее стряпня.

Этот первичный процесс можно видеть в его поведении в том, что он сидит полуобернувшись к терапевту и пытается приятно улыбаться и принимать вопросы терапевта. Дона Карлетта заметила, что первичный процесс или идентичность Уолдо в качестве добродушного, беззаботного человека, который стесняется говорить жене, когда ему что-либо не нравится, по-видимому согласуется с одной из его зависимостей, пивом, которое охлаждает страсти, помогая ему забывать обо всем и быть беззаботным.

Вторичный процесс Уолдо: Вторичный процесс относится к переживаниям, которые, как нам кажется, случаются с нами, к тем вещам, которые мы переживаем, но не отождеств-

ляемся с ними. У Уолдо есть скрипящие, пульсирующие и жгучие симптомы, которые с ним случаются. Другие люди его не любят. Его начальники были бесчувственными. Он пьет много кофе, хотя на первичном уровне он чувствует себя успокоенным и расслабленным. Ему снится сосед, который избивает других людей, и крутые полицейские. Все это – показатели его вторичного процесса.

Каковы вторичные аспекты его поведения? Уолдо сидит, скрестив руки и ноги и отвернувшись в сторону, и говорит грубым голосом, хотя утверждает, что он – вполне приятный человек. Кажется, что он противится всему, что делает терапевт, хотя не говорит этого прямо. Орел называет такого рода сигналы «двойными сигналами». Они происходят одновременно с первичными сигналами.

Мэри по-настоящему удивила эта точка зрения. Она была уверена, что первичный процесс Уолдо состоял в том, чтобы быть неприятным и грубым, а его вторичный процесс – в том, чтобы быть более чувствительным и сочувственным! Мэри видела в нем забияку, который не делает ничего из того, что она ему говорит. Он упрям и раздражает других.

Дона Карлетта объяснила, что если бы спросить Уолдо, грубый ли он, то он, вероятно, выглядел бы шокированным и бормотал: «Ох, нет, я не такой. Я очень милый». Он не отождествляется с этим грубым поведением. Поэтому другие выражают недовольства этой его частью. Как правило, он сталкивается с такими грубыми людьми в своей жизни и в своих сновидениях – и он сам определенно не такой. Терапевт остро осознает это грубое и упрямое поведение и обеспокоен им. Дона Карлетта добавила: можно было бы предположить, что отец Уолдо был грубым, и это ранило Уолдо, а потому он сам не хочет быть таким. Однако это грубое поведение проявляется в его вторичном поведении, как будто этот вторичный сигнал призывает наше осознание, прося быть распознанным, исследованным и развернутым.

Призраки и ум новичка

Возможно из-за своего интереса к иным мирам и духам, дона Карлетта иногда описывает поиски вторичного процесса как «охоту на призраков»! (Более подробно об этом говорится в Главе 9.) Она переняла этот термин у Орла, который любит говорить о призраках, в особенности, когда дело касается процессов в больших группах. Дона Карлетта описывает «призрак» как переживание, о котором человек говорит, но не отождествляется с ним, так что переживание повисает в атмосфере, подобно призраку. В случае Уолдо призрак имеет различные проявления, как то: «неприятные» персонажи, которые действуют в его сновидениях, его плохой начальник, его грубый голос, его пульсирующие и жгучие симптомы, кофеин и поза его тела. Он не отождествляется ни с чем из этого, так что они обладают «призрачным» присутствием.

Здесь дона Карлетта напомнила Мэри о том, как важно сохранять ум новичка. Она объяснила, что если бы мы собирались работать с Уолдо, нам нужно было бы больше узнать о его телесных переживаниях и зависимостях и о том, как в точности он их описывает и испытывает. Критерий этой работы, который она усвоила из своих занятий с Орлом, состоит в следовании индивидуальному опыту каждого человека. Любые два человека с одним и тем же симптомом могут переживать его совершенно по-разному. Более того, переживание человеком своих сигналов нередко полностью отличается от нашего представления о том, что с ним происходит. Дона Карлетта напомнила Мэри, что она должна позволять человеку объяснять ей свой процесс. Однако ради этого упрощенного и краткого примера, давайте будем допускать, что телесные симптомы Уолдо, его пристрастие к кофе и его вторичная поза тела – это выражения какого-то сильного и глубокого поведения, которое он не осознает.

Дона Карлетта еще раз повторила идею ума новичка, подчеркнув, что ошибочно приписывать к словам, которые описывают эти процессы. Они представляют собой лишь нашу

первую попытку называть процесс, который только начинает разворачиваться. Это лишь поверхностные описания переживаний посреди потока. Пока мы не начинаем входить в эти сигналы и разворачивать их, мы не знаем, что в точности они пытаются выразить. Когда Мэри становилась «грубой», «грубость» затем трансформировалась в чувство житейскости и спонтанности. Дона Карлетта также напомнила Мэри, что эта информация раскрывает один срез жизни Уолдо, которая, безусловно, будет меняться и трансформироваться в зависимости от момента.

Экстраполяция

Дона Карлетта рассказала Мэри, что зная структуру процесса, вы можете использовать ее, чтобы помогать себе в заполнении тех областей карты приема, о которых вы не знаете. Она называла это экстраполяцией. (Более подробно об этом говорится в Главе 11.) Вы экстраполируете на основе имеющейся у вас информации и структуры процесса, и, исходя из этого знания, представляете себе, какими могли бы быть другие элементы! Например, если бы вы не знали о пристрастиях Уолдо, то могли бы догадываться, что он использует какое-то вещество, наподобие пива, чтобы сглаживать острые углы и чувствовать себя расслабленным и беззаботным. Вы могли бы также догадываться, что есть еще одно вещество, вроде кофе, которое поддерживает его энергию и силу. Если бы вы ничего не знали о позе его тела, но знали другие аспекты карты, то могли бы догадываться, как он будет выглядеть: что он будет сидеть расслабленно, но одновременно демонстрировать вторичные сигналы, как то: стиснутые челюсти или сложенные руки.

Краткосрочные и долгосрочные перспективы

Дона Карлетта завершила обсуждение центра карты рассмотрением краткосрочной и долгосрочной перспектив процесса Уолдо. Она сказала, что вообще первичный процесс человека определяет «где он находится» в данный момент, в то время как вторичный процесс говорит кое-что о его будущем развитии и долгосрочном пути. Она также сказала, что позднее объяснит, как можно узнать о краткосрочных и долгосрочных путях человека, изучая его сновидения.

Возьмем Уолдо. В краткосрочной перспективе Мэри будет учиться тому, как взаимодействовать с ним, как помогать ему осознавать свой общий процесс. Она будет стараться следовать его ответным реакциям в отношении того, как далеко и в каком направлении он бы хотел идти. Возможно, его будет нужно больше подбадривать и хвалить за его попытку быть добросердечным человеком, прежде чем обращаться к его «грубому» поведению.



ПОЛНАЯ КАРТА, созданная Мэри и до ной Карлеттой

Куда он мог бы двигаться в будущем? Что мы можем представлять себе в его будущем, если он будет способен более полно и с пользой прослеживать и разворачивать свой процесс в своей жизни? Дона Карлетта сказала: «Представим себе, что его «грубость», если ее использовать осознанно, это своего рода форма силы и целеустремленности, которая пытается войти в его повседневное осознание и более полно быть частью его жизни. Возможно, сумел бы использовать эту силу и целеустремленность с пользой, чтобы создавать лучшие отношения со своей женой и другими людьми. Он мог бы использовать эту силу с любовью, объединяя приятный и сильный процессы. Он также мог бы опираться на эту силу, чтобы более твердо бороться со своими зависимостями и быть более эффективным в своей работе. Сознательное использование этой энергии в своей жизни могло бы быть для него способом интеграции силы «полиции», которая действует в его сновидении».

Далее дона Карлетта хотела обсудить детали карты приема более общим образом.

Глава 4

Развертывание карты приема

Важно собирать информацию с трех уровней взаимодействия «клиент – терапевт»: словесное содержание, поведенческие сигналы, а также чувства и переживания терапевта.

Мэри была крайне заинтересована картой приема и хотела изучить ее более подробно. Дона Карлетта сказала, что будет понемногу объяснять каждую из областей, и что дальнейшие пояснения будут даваться на последующих занятиях. Она напомнила Мэри, что карта приема – это не просто технический инструмент, а средство для оценивания и лучшего понимания процесса «клиент – терапевт». Вот запись их беседы, сделанная Мэри.

Словесное содержание

Представление проблемы. Почему человек приходит к вам? Какова его цель?⁷ Нуждается ли человек в помощи с проблемой взаимоотношений? Он одинокий, подавленный, обессиленный? Ищет ли он работу? Чувствует ли он духовный голод? Нуждается ли он в помощи с творческим проектом? Есть ли у него определенные долгосрочные и краткосрочные цели? Кто рекомендовал человеку обратиться к вам – его партнер, начальство или кто-то другой? Хочет ли человек находиться здесь? Имейте в виду, что если человека направил к вам в обязательном или добровольном порядке кто-то другой, то этот другой человек или организация представляет собой призрачную фигуру, которая может играть решающую роль в работе.

Другие подробности. Информация, которую вы хотите получить от клиента о его повседневной жизни, очень сильно зависит от вашего индивидуального стиля, от вашей конкретной школы терапии и от конкретного клиента. Например, работая с взрослым человеком или с ребенком, вы можете сосредотачиваться на разных частях информации. Вот подробности, которые считает важными дона Карлетта.

Личные и социальные характеристики: пол, возраст, расовая или этническая принадлежность, сексуальная ориентация, страна происхождения (если это не его родина, то как долго он живет в этой стране? как насчет его родителей?), уровень образования, профессия, экономический уровень, религия, ситуация взаимоотношений, образ жизни в настоящее время.

Информация о прошлом и родительской семье: подробности о детстве и историческая информация, которая кажется человеку важной в отношении родительской семьи. Страдал ли человек от какого-либо жестокого обращения? Помещали ли его когда-либо в лечебное или исправительное учреждение?

Если ваш клиент – ребенок, у вас может быть совершенно другой набор вопросов, например: Как у ребенка дела в школе? Есть ли у него братья или сестры? Друзья? Как ребенок ведет себя дома?

Ответы на эти вопросы предоставляют важную основополагающую информацию. Например, усыновление или удочерение может оказывать огромное воздействие на чувства человека в отношении жизни. Нередко центральную роль в терапии играют переживания

⁷ В русском языке слова «человек», «терапевт», «клиент» относятся к мужскому роду и потому я, за исключением особых случаев, использую в переводе мужской род, а не пишу «он» или «она», «его» или «ее процесс» и т. д. Это отнюдь не сексизм, а простое требование русской стилистики. (Прим. пер.)

детства и родительские отношения. Знание об общественном положении человека может обнаруживать культурную дискриминацию из-за экономического класса, сексуальной ориентации, расы или возраста – части информации, имеющие важное значение для понимания общего контекста его жизни и переживаний.

О какой информации человек не говорит? Например, если человек, не упоминая одного из родителей, делает акцент на другом, это может быть важной информацией, которую следует иметь в виду. Вспомните, что Уолдо упомянул о своем отце, но затем быстро оставил эту тему.

Взаимоотношения и мир. Находится ли человек во взаимоотношениях с кем-либо в настоящее время? Какого рода отношения у него были в прошлом? Хочет ли человек быть во взаимоотношениях? Жалуется ли он, что трудно найти подходящего партнера? Упоминает ли человек о том, что о нем говорят другие люди?

Как человек взаимодействует с окружающим его миром? Например, какого рода синхронности или непорядки случаются с ним в окружающей среде? Скажем, быть может, его постоянно расстраивают соседи? Просят ли человека всегда вести собрания, несмотря на то, что он давно от этого отказался? Приходят ли всегда животные к его двери?

Сновидения и истории. В эту категорию входят ночные сновидения, а также другой зрительный или «воображаемый» материал, вроде повторяющихся историй, фантазий, рисунков и игр с песком. Дона Карлетта сказала, что эти виды информации создают карты течения процесса человека. (Подробнее о работе со сновидениями говорится в Главе 17.)

Сновидения

Недавние сновидения. Какие сновидения были у человека в последнее время? Эти сновидения ближе всего связаны с текущей жизненной ситуацией человека.

Сновидения и воспоминания детства. Какое самое раннее сновидение может вспомнить человек? Было ли это периодически повторявшееся сновидение? (Детские сновидения открывают долгосрочные паттерны, формирующие жизнь человека.) Если человек не может вспомнить свое детское сновидение, то каково его самое раннее воспоминание? Это воспоминание эквивалентно детскому сновидению и его можно понимать таким же образом⁸.

Первое сновидение в терапии. Было ли у человека запоминающееся сновидение перед самым началом терапии или сразу после первого сеанса? Это сновидение даст информацию о паттерне терапии.

Истории

Если человек не помнит сновидения, то повторяющиеся истории тоже можно рассматривать как феномены, подобные сновидениям. Какие истории рассказывает и пересказывает человек о своей жизни? Такие истории остаются с нами надолго и содержат глубокие паттерны жизни. История может повествовать о героическом поступке, ужасном событии или удивительном переживании. Иногда истории могут пересказываться повторно, поскольку человек ищет окончания, или еще не найдено чувство завершенности.

Мэри была заинтригована идеей историй. Она подумала, что, возможно, у большинства людей есть некая история о своей жизни, которую они повторяют. Дона Карлетта рекомендовала Мэри попробовать следующее упражнение внутренней работы.

⁸ См. статью Алена Страhana «Мудрость сновидящего тела: изучение случая физического симптома» (Alan Strachan, "The Wisdom of the Dreaming Body: A Case Study of a Physical Symptom", *Journal of Process-Oriented Psychology*, 5'1993), где он описывает связь между детскими сновидениями и хроническими телесными симптомами.

Упражнение

Истории, которые повторяются

1. Вспомните какую-либо историю о чем-то, что происходило в вашей жизни, которую вы, как обнаруживается, повторяете снова и снова.
2. Подробно перескажите себе эту историю.
3. Если в истории было что-то незаконченное, как бы вы могли закончить ее сегодня? Если в ней происходило что-то удивительное и чудесное, вспомните подробности того поразительного опыта.
4. Независимо от того, была ли это радостная или тягостная история, подумайте о том, какое возможное значение она могла иметь для вашей сегодняшней жизни и потенциально для вашего будущего.

Повторяющиеся фантазии

Нереальный материал также проявляется в форме повторяющихся фантазий. Частой детской фантазией Мэри было то, что когда она будет петь на лужайке перед домом, ее обнаружит «охотник за талантами». Эти «утверждения» можно трактовать во многом так же, как ночные сновидения.

Рисунки или игра с песком

Другой зрительный материал включает в себя рисунки или песочные узоры⁹. Опять же, эти образы можно рассматривать тем же образом, что и сновидения, как визуальные представления процесса человека.

Дона Карлетта напомнила Мэри, что работая с любым сновидением или другим визуальным материалом, чрезвычайно важно спрашивать человека о его *ассоциациях* со значимыми фигурами или элементами сновидения или картины. Как всегда подчеркивает Орел, необходимо убедиться, что ассоциации представляют собой не просто *интеллектуальные определения*, а имеют *эмоциональные связи* с разными частями сновидения.

Прошлый опыт терапии и первое знакомство. Проходил ли человек терапию ранее? Направил ли клиента к вам другой терапевт? Если человек ранее проходил терапию, то каков был его опыт? Почему закончилась предыдущая терапия?

Опыт предыдущей терапии или то, как она закончилась, может описывать паттерны, нуждающиеся в понимании или завершении. Например, если клиент сказал, что ушел от своего терапевта потому, что тот терапевт на самом деле его не понимал, то этот опыт может повториться и с вами, или человек может искать завершения того, что уже произошло. Дона Карлетта сказала, что в зависимости от обстоятельств, терапевт мог бы поднять такой вопрос на некотором этапе терапии и сказать: «Тот же опыт, который у вас был с предыдущим терапевтом, в какой-то момент может случиться и между нами, хотя я буду делать все от меня зависящее. Что вы будете делать, если до этого дойдет? Давайте исследуем это сейчас, а не ждать, пока это не случится. Что с вами происходит, когда вы чувствуете, что вас неправильно понимают?»

Кроме того, полезно осознавать любые необычные или из ряда вон выходящие вещи, которые происходят до или во время вашей первой встречи с клиентом; например, если он пропускает первую встречу, забывает время сеанса и приходит слишком поздно или слишком рано, задает много вопросов о вашем дипломе, и так далее. Все это дает важную информацию об общем процессе человека.

⁹ Более подробно об игре с песком (песочных картинах) можно прочитать в книге *Dora Kalff, Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche* (Santa Monica, Cal. Sigo Press, 1980).

Телесные симптомы. В процессуальной работе часто играют важную роль понимание телесных симптомов и работа с ними. Дона Карлетта напомнила Мэри, что важно выяснять медицинские подробности, касающиеся симптома, и если вас что-то беспокоит, предлагать человеку пройти медосмотр (или другие медицинские проверки), если он этого не сделал. Избегает ли человек западной медицины и выбирает «альтернативные» подходы? Почему? Прежде чем проводить любую работу с движением или симптомом, выясните, нет ли у человека таких состояний, как хрупкость костей (остеопороз. – *Прим. пер.*) или заболевания сердца, в отношении которых вы должны соблюдать осторожность. Спрашивайте о медицинских и альтернативных препаратах и травах, которые человек может принимать от своих симптомов, и о том, удовлетворен ли он этим лечением.

Самое важное, выясните, как человек переживает симптом. Узнайте у человека его чувственно-ориентированное описание симптома. Полезный вопрос для этого: «Если бы вам нужно было создать этот симптом у меня, как бы вы это сделали?» Например, представьте себе женщину, страдающую от головной боли. Она говорит, что переживает головную боль как давление, которое напирает вовне изнутри ее головы. Чтобы создать это переживание, терапевт имитировала «голову», сведя вместе согнутые пальцы рук. Затем женщина продемонстрировала головную боль, поместив свои руки внутрь «головы» и давя наружу.

Дона Карлетта добавила, что каждый симптом состоит из двух разных переживаний. Одно из них ближе к нашей идентичности (первичный процесс), а другое дальше от нее (вторичный процесс)¹⁰. В только что приведенном примере одна часть симптома – это сторона, которая создает давление, а другая часть – сторона, воспринимающая давление и страдающая от него. Когда женщина стала разворачивать дальше своего «создателя симптома», создателя давления, она еще сильнее нажала руками наружу и сказала: «Я хочу быть свободной! Я хочу быть более творческой и не столь ограниченной!» Другая сторона, голова, на которую воздействует давление, сказала, что боится меняться и открываться. Обычно эта женщина идентифицирует себя, главным образом, как довольно консервативную (что показывает та сторона симптома, которая воспринимает давление и страдает от него), а ее вторичный процесс – это тот, кто хочет быть свободным (что показывает та сторона ее головной боли, которая давит вовне).

Зависимости и лекарства. Есть ли у человека зависимости или тенденции к зависимостям? Зависимость от вещества означает, что употребление этого вещества опасно для здоровья человека и ему требуется все больше и больше этого вещества для достижения того же самого эффекта. Тенденция к зависимости от вещества означает, что употребление этого вещества еще не достигло той стадии, когда оно опасно для здоровья человека¹¹.

Орел обнаружил, что у нас бывают две зависимости или тенденции к зависимостям – одна, связанная с нашим первичным процессом, и другая, связанная с нашим вторичным процессом. Например, у высокопоставленного бизнесмена есть первичное пристрастие к кофе, сила которого отражает побуждение его первичного процесса быть бодрствующим и быстрым. В то же самое время у него есть вторичное пристрастие к алкоголю, который помогает ему успокаиваться и расслабляться¹². Дона Карлетта указала, что это противоположно ситуации Уолдо.

¹⁰ Подробнее о работе с симптомами см. Arnold Mindell, *Working with the Dreaming Body* (Portland, Oregon: Lao Tse Press, 2002); подробнее о методах работы с телом см. Amy Mindell, *Coma: A Healing Journey* (Portland, Oregon: Lao Tse Press, 1999).

¹¹ Arnold Mindell, “Process Work with Addictions, Altered States, and Social Change”. (Процессуальная работа с зависимостями, измененными состояниями и социальными сдвигами.) Лекция на *11th International Conference on Spiritual Quest, Attachment and Addiction* (Eugene, Oregon: International Transpersonal Association, 1990). Запись лекции можно найти по адресу http://www.amindell.net/publications_frame.htm

¹² Более подробно о работе с зависимостями см. Debbie van Felter, “Heroin Addiction: From a Process-Oriented Psychology Viewpoint” (Героиновая наркомания с точки зрения процессуально-ориентированной психологии, Докторская диссертация)

Если человек принимает любое лекарство, выясните, что он чувствует в отношении этого лекарства. Кто его прописывает? Каковы эффекты лекарства? Кажется ли, что лекарство поддерживает одну или другую сторону процесса человека? Например, у человека, чей первичный процесс носит нервный и возбужденный характер, успокоительное средство могло бы поддерживать его вторичный процесс отрешенности и расслабления.

Поведение клиента

Дона Карлетта перешла ко второму разделу карты приема, касающемуся поведения клиента. Здесь она подчеркивала, что важно замечать, как человек взаимодействует с терапевтом. Она снова говорила о полезности выявления связей между словесным содержанием и текущим поведением человека. Сперва она говорила в общем виде, а затем более подробно.

Чувственная информация. Чувственная информация основывается на чувственных каналах или проводящих путях, самыми типичными из которых являются слуховой, кинестетический (движение), проприоцептивный (ощущение тела) и зрительный. Орел добавлял к этим фундаментальным каналам каналы отношений и мира, показывая то, как мы воспринимаем наши процессы, происходящие посредством ситуаций наших взаимоотношений и наших переживаний окружающего нас мира. Дона Карлетта говорила, что Мэри следует следить за сигналами – крохотными частицами информации в этих каналах – такими, как тон голоса человека, паузы в речи, поза тела, то, под каким углом и на каком расстоянии от терапевта сидит клиент, то, как он входит в комнату и так далее.

Как упоминалось ранее, для того, чтобы вспоминать сигналы, воспринимаемые органами чувств, терапевту полезно «действовать» подобно клиенту, подражая тому, как он сидит, ходит, говорит и жестикулирует. Эта информация может добавлять новые элементы, касающиеся процесса человека. Например, один терапевт словесно описывал клиента, который говорил, что он «подавлен» и «неспособен что-либо делать» в своей жизни. Однако, когда терапевт подражал поведению этого клиента, то говорил в быстром темпе и бодрым тоном, время от времени улыбаясь. Терапевт уделил внимание словесному содержанию, но не зафиксировал сознательно тон голоса и жестикуляцию клиента.

Дона Карлетта указала на еще одно огромное преимущество «подражания» клиенту. Когда терапевт начинает «играть» клиента, он может более глубоко вчувствоваться в мир клиента и, хочется надеяться, более глубоко понимать этого клиента «изнутри». Если у вас нет наставника, то «подражание» клиенту, возможно, даст вам новые догадки о его процессе.

Доне Карлетте очень нравится то, как Орел использует по отношению к сигналам дзенские фразы «Голые факты» и «Ум новичка». Использование подхода «голые факты и ум новичка» означает просто замечать и формулировать в точности то, что вы видите, без предубеждений или суждений. Например, вместо того, чтобы считать кого-либо подавленным, вы могли бы стараться описывать только то, что вы видите и слышите: голова человека клонится набок, он поддерживает подбородок правой рукой, говорит тихим и кротким голосом, с частыми паузами между словами и так далее. Так вы избегаете интерпретации и сосредотачиваетесь в точности на чувственно воспринимаемых сигналах и переживаниях человека.

Вот вопросы, которые помогают замечать некоторые из многих чувственно воспринимаемых сигналов:

♦ Как одет клиент? Одет ли он опрятно и красиво, или же одежда на нем висит мешком, либо сидит в обтяжку и лоснится? Она яркая или тусклая?

♦ Каков тон голоса человека? То есть говорит ли он тихо и мягко? Говорит ли он охотно, или из него приходится «вытягивать» каждое слово? Меняется или остается постоянным тон его голоса? Говорит ли человек непрерывно или делает паузы? Говорит ли он медленно или быстро?

♦ Какого рода движения или жесты он делает руками или лицом? Подпирает ли он голову рукой? Возможно, одна из рук человека стиснута в кулак или дрожит или он ей почесывается? Изломаны ли его брови? Напряжен ли его лоб?

♦ О чем сигнализирует вам поза клиента? Сидит ли он, откинувшись назад, прямо и неподвижно или сгорбившись? Держится ли он за что-либо, вроде записной книжки или кошелька? Сидит ли он, сложив руки, скрестив ноги? Сидит ли он близко к вам или далеко от вас? Сидит ли он лицом к вам, или отвернувшись в сторону?

♦ Как человек входит в комнату? Шаркает ли он? Двигается ли он быстро и решительно? Идет ли он к вам или от вас? Какого рода произвольные движения или жесты вы у него замечаете?

♦ Как человек себя ведет, когда вы встаете, чтобы подойти к телефону или взять стакан воды? Иными словами, что человек делает, когда вы на нем не сосредоточиваетесь? Орел всегда говорит, что то, как реагирует человек, когда ваше внимание отвлекается, чаще всего бывает аспектом его вторичного процесса.

♦ Что с вами физически происходит, когда вы находитесь рядом с этим человеком? Как чувствует себя ваше тело? Какую позу вы естественно принимаете? Каков тон вашего голоса? Чувствуете ли вы себя напряженно? Вы хотите пошевелиться и не можете? Вы не стесняетесь быть собой? Или вы чувствуете давление, требующее изменить то или это (насколько вы официальные или неофициальные, откровенные или уклончивые, и так далее).

Как подчеркивала донна Карлетта, бывает так, что словесные заявления человека могут не согласовываться с его действиями. Она напомнила Мэри, что эти «несогласования» называются двойными сигналами. Например, человек может говорить, что беседа ему интересна и в то же время слегка отворачиваться.

Дона Карлетта дала Мэри домашнее упражнение, чтобы помочь ей учиться получать чувственную информацию.

Упражнение

Информация органов чувств

1. Вспомните ситуацию с клиентом, когда вы чувствовали, что слегка застряли.
2. Представьте себе, что вы смотрите видеозапись своего последнего сеанса.
3. Опишите в стиле «голых фактов», что вы замечаете в отношении своего клиента, просматривая эту воображаемую «видеозапись». Например: «Ее руки сложены, она сидит, отвернувшись примерно на четверть оборота, ее левая нога слегка вытянута, ее голова опущена, ее волосы собраны в тугий узел, она говорит тихим и мягким голосом».
4. Теперь опишите, какой вы видите себя. Что вы делаете? Сидите ли вы, подавшись вперед? Выглядите ли вы напряженной? Часто ли вы улыбаетесь? Каков тон вашего голоса?
5. Замечаете ли вы что-либо новое в отношении этой ситуации, что вы не осознавали ранее? Что вы можете узнать из этой новой информации о своем клиенте и о себе?
6. На другом этапе попробуйте это же упражнение, но вместо того, чтобы воображать, что вы смотрите видеозапись, «действуйте как» ваш клиент. Старайтесь вспомнить позу человека, тон голоса и тому подобное. Начните «вчувствоваться» в мир этого человека. Что вы можете узнать из этого опыта «изнутри», что могло бы помочь вам более полно понимать этого человека?

По телефону

Некоторые терапевты время от времени работают с клиентами по телефону. Как быть в таком случае? Возможно, вы даже никогда не встречались с клиентом лично. Разумеется, вы можете заполнить область карты, относящуюся к содержанию, но как насчет чувственной информации? Дона Карлетта сказала, что ей некогда подробно описывать этот аспект и, по существу, для всего обсуждения работы по телефону потребовалась бы отдельная книга. Однако она все же дала несколько советов.

- ◆ Прислушивайтесь к тону голоса. Какой он – громкий, тихий, нечеткий, мягкий? Каков темп речи (быстрый, медленный, размеренный)? Делает ли человек паузы в своей речи?

- ◆ Попросите человека описать его позу. Сидит ли он в кресле или на полу? Сидит ли он прямо или сгорбившись? Быть может, он лежит? Если он упоминает симптом, спросите его, как бы он изобразил этот симптом с помощью своих рук, а потом попросите описать вам эти движения рук.

- ◆ Замечайте смены темы. Меняет ли человек тему, когда дело касается определенных вещей? Если да, то, возможно, он подошел к «краю». Край – это динамический момент, в котором нечто не признававшееся начинает выходить на поверхность и быстро игнорируется или не завершается. В этот момент, когда пытается возникнуть это новое переживание, мы часто меняем тему или начинаем хихикать и выглядеть одновременно нервными, возбужденными и застенчивыми.

- ◆ Узнайте о текущих телесных ощущениях человека. Чувствует ли он давление в животе? Головокружение? Болезненные ощущения в спине?

- ◆ Если человек способен ходить, попросите его встать и немного подвигаться – насколько позволяет телефонный провод. Попросите его замечать и описывать – с точки зрения ощущений и движений тела – что происходит, когда он двигается

Взаимодействие и обратная связь. Следующая важная категория чувственно воспринимаемых сигналов относится к тому, как клиент взаимодействует с терапевтом. Здесь вы узнаете, как человек ведет себя во взаимоотношениях и как он отзывается и реагирует на методы терапевта, например:

- ◆ Как ведет себя клиент, когда вы с ним здороваетесь? Обменивается ли он с вами рукопожатием? Избегает контакта? Широко улыбается? Держится близко к вам или в отдалении?

- ◆ Ведет ли человек разговор сам, играя в нем главную роль, или говорит только тогда, когда к нему обращаются? Следует ли человек всему, что вы говорите, или вообще ничему? Отвечает ли он сразу, когда к нему обращаются, или медлит с ответом?

- ◆ Какую обратную связь дает клиент на различные виды взаимодействия? Находят ли какие-то методы положительный отклик, показывая, что по этому пути стоит двигаться, или отрицательный отклик, свидетельствующий о нежелании человека идти по этому пути? Возможно, человек улыбается, когда вы что-либо предлагаете, но в действительности не следует тому, что вы говорите? Это смешанная обратная связь. Человек разыгрывает согласие, но в действительности не следует или не будет следовать вашему предложению. Замечаете ли вы также отклик края, как сказано выше – момент, когда человек внезапно меняет тему или становится возбужденным и нервным, испытывает искушение и боится? Это – волнующая, расширяющаяся область исследования.

- ◆ На какие эмоциональные качества «терапевта» клиент реагирует лучше всего? Хуже всего? Реагирует ли он хорошо, когда вы откровенны, но замолкает, когда вы менее серьезны и более восприимчивы?

Процесс терапевта

Один из самых важных аспектов действия наставника (супервизора) состоит в том, чтобы выявлять затруднения терапевта в его работе с клиентом и, исходя из этой информации, понимать, какое направление было бы наиболее полезным, как для клиента, так и для этого конкретного терапевта.

Представление проблемы терапевтом. Почему вы, терапевт, хотите обсудить этот случай с наставником? Вы озадачены и нуждаетесь в общем представлении о структуре процесса клиента? Есть ли определенные части информации, в отношении которых вам нужна помощь – как, например, материал сновидения? Сомневаетесь ли вы в выбранном вами подходе? Чувствуете ли вы себя беспомощным и расстроенным из-за того, что неспособны помочь этому человеку? Чувствуете ли вы себя с клиентом испуганным или застенчивым?

Реакции терапевта. Какие чувства вызывает у вас клиент? В частности, что действительно выделяется в этом человеке, что вас привлекает или беспокоит? Эта информация имеет решающее значение, поскольку чаще всего мы бессознательно реагируем на те вещи, которые нас привлекают, либо беспокоят. Тогда мы просто восхищаемся человеком или начинаем составлять мнение о том, как изменить то, что нас беспокоит, и сразу утрачиваем общее представление. Одно из главных открытий, сделанных доной Карлеттой при изучении разборов случаев, состоит в том, что особенностью, которая действительно выделяется в вашем клиенте – беспокоит либо восхищает вас – чаще всего бывает именно то, к чему клиенту нужен больший сознательный доступ! (Гораздо подробнее об этом говорится в Главе 8.)

Кроме того, полезно спрашивать себя: «Какие сильные чувства я испытываю рядом с этим человеком?» Ваши чувства могут открывать вам те аспекты общего процесса этого человека, которые вы и ваш клиент еще не вполне осознаете. Полезный вопрос таков: «Что я переживаю и каким образом это переживание может быть аспектом процесса данного человека?» (Более подробно об этом говорится в Главе 18.) Дона Карлетта сказала, что эти сильные чувства, разумеется, могут относиться и к личному процессу терапевта, после чего перешла к обсуждению данной темы.

Психология терапевта. Может становиться очевидно, что именно вам, терапевту, требуется помощь в отношении вашего

собственного психологического процесса. (Более подробно эта тема обсуждается в Части V.) Дона Карлетта напомнила Мэри, что терапевты, как она уже упоминала ранее, зачастую работают вблизи тех же самых растущих краев, что и их клиенты. Поэтому нет ничего необычного в том, чтобы чувствовать себя застрявшим, терять общее представление, и быть неспособным двигаться вперед с клиентом.

Дона Карлетта вспоминала, как Орел однажды сказал ей, что мы нередко прекращаем работать с определенными типами клиентов из-за того, что они увеличивают наши внутренние проблемы и те области нас самих, которые нам необходимо развивать. Часто становится очевидно, что определенные вещи, произошедшие во время сеанса терапии, так сильно запутали собственный процесс терапевта, что он, по-видимому, больше не описывает клиента, а вместо этого кажется заблудившимся в своем внутреннем процессе.

Дона Карлетта упомянула женщину-терапевта, старавшуюся убедить свою клиентку «твердо стоять на своем». Терапевт настаивала, что это очень важно для клиентки и была неспособна видеть ее упорную отрицательную реакцию на свои предложения. После дальнейшего исследования стало очевидно, что именно терапевт нуждалась в этом конкретном изменении! Именно терапевту было необходимо стойко защищать в своей жизни то, во что она верила. Осознав это, она смогла более ясно видеть процесс своей клиентки.

Дона Карлетта сказала Мэри, что кроме того, терапевту может быть трудно воспринимать определенные элементы процесса клиента, так как этому препятствует его терапевтический стиль. (Более подробно о психологии терапевта говорится в Части V.)

Структура процесса: первичный и вторичный процессы

Дона Карлетта напомнила Мэри, что после накопления различных порций информации для карты приема, она может искать повторяющиеся паттерны. Мэри начнет видеть те аспекты процесса клиента, с которыми он отождествляется, и те, что находятся дальше от его идентичности – а также то, как этот паттерн, структура процесса, проявляется в телесных симптомах человека, ситуациях взаимоотношений, сновидениях и так далее. Она повторила, что эта структура будет давать ключи к краткосрочному и долгосрочному процессу человека.

Дона Карлетта сказала, что в следующих трех уроках будет более детально исследовать структуры процесса. Если вы уже образованы в области структур процесса, то, возможно, захотите пропустить эти уроки (Главы 5–7) и продолжать со следующего урока (Глава 8).

Упражнение с картой приема

Теперь дона Карлетта дала Мэри упражнение, которое она использовала много лет, чтобы помогать себе и другим больше узнавать о конкретной ситуации «клиент – терапевт». Упражнение предоставляет способ исследования карты приема, процесса сбора информации терапевтом, его навыков наблюдения, способности подражать поведению клиента, и пробелов в восприятии.

Дона Карлетта сказала, что Мэри не нужно беспокоиться, если она не способна вспомнить определенные части информации о клиенте. На самом деле, одна из главных целей упражнения состоит в том, чтобы замечать, на какие виды информации о своем клиенте вы не обратили внимания. Например, кто-то может стесняться спрашивать клиента о сновидениях или определенных темах. Чувствуете ли вы неуверенность в отношении определенных областей своей работы и предпочитаете их избегать? Возможно, терапевт не может вспомнить, как выглядит клиент. Возможно, терапевту просто нужно вернуться назад и выяснить эту информацию у своего клиента. Дону Карлетту более интересовало значение того, почему терапевты не собирают определенные виды информации. Может быть так, что (бессознательный) личный стиль терапевта запрещает ему быть осведомленным об этой конкретной информации.

На одном учебном семинаре Орел облагораживал эти трудности усвоения информации, говоря, что каждая подобная проблема в действительности представляет собой незамеченный дар. Возможно, причина того, почему мы упускаем определенные части информации или испытываем затруднения, узнавая определенные виды вещей, состоит в существовании дара, глубоко присущего нам стилю, который мы не осознаем, и который блокирует нашу осведомленность. Дона Карлетта подчеркивала, что важно как можно больше знать о своем стиле и о том, как его эффективнее всего использовать для себя и своих клиентов.

Дона Карлетта повторила, что цель упражнения не в том, чтобы его хорошо выполнять, а в том, чтобы на нем учиться.

Упражнение Карта приема

1. Подумайте о клиенте, с которым вы испытываете затруднения или о котором вы хотите больше узнать. Если у вас еще нет клиентов, подумайте о ком-то, с кем вам трудно, – например, о друге или члене семьи.

2. Думая об этом человеке, заносите в карту приема все аспекты, о которых вы осведомлены, включая содержание, поведение (чтобы заполнить эту область, попробуйте подражать поведению человека), а также ваши реакции и проблемы с клиентом, другом или членом семьи.

3. Теперь смотрите на карту и замечайте, о каких областях вы, как правило, знаете не слишком много, а о каких – много. Какие чувства вы испытываете в отношении неизвестных областей? Попробуйте догадаться, почему отсутствует эта информация. Вы стесняетесь? У вас не было достаточно времени, чтобы выяснить эту информацию? Не чувствуете ли вы, что ваш собственный процесс не дает вам спрашивать об этой информации или замечать ее? Например, для некоторых терапевтов более важно следовать чувствам, нежели обращать внимание на другие видимые сигналы. Выскажите предположение об этом.

Затем д-на Карлетта сказала Мэри, что оставшаяся часть упражнения – чистое удовольствие.

4. Посмотрите на карту приема и определите, замечаете ли вы какие-либо закономерности, проявляющиеся в информации. Видите ли вы какие-либо закономерности или паттерны между содержанием и поведением, между вашими реакциями и текущими проблемами клиента?

5. Выскажите предположение о структуре процесса – первичном и вторичном процессах клиента.

6. Исходя из всей этой информации, выскажите догадку о том, какое направление было бы самым полезным в это время в ситуации с этим человеком. Вот некоторые возможности:

- а) просто вернуться назад и выяснить недостающую информацию;
- б) получить помощь, чтобы увидеть большую общую картину структуры;
- в) сосредоточиться на собственном «я» и стиле личной психологии.

Глава 5

«Структура» реки

Следование процессу похоже на то, что мы спускаемся вниз по реке и замечаем те переживания, которые близки к нашему предполагаемому курсу, и те, что далеки от него.

Во время их следующей встречи Мэри сказала доне Карлетте, что лучше поняла карту приема, но не вполне уверена, что хорошо поняла идею структур процесса. Поэтому, прежде чем углубляться в подробности, дона Карлетта начала с объяснения идеи с точки зрения чувства. Она сказала, что Мэри узнает больше об основных методах процессуальной работы в одном из последующих занятий (см. Главу 12).

Путешествие вниз по реке

Для начала дона Карлетта рекомендовала Мэри сесть, уделить немного времени тому, чтобы почувствовать себя изнутри, а затем переходить к внутренней фантазии. Дона Карлетта предложила Мэри вообразить, что она и ее клиент сели в лодку и решили немного спуститься вниз по реке, а потом вернуться обратно. Они оттолкнули лодку от берега и начали свое путешествие, мирно плывя и покачиваясь на волнах.

Однако со временем Мэри и ее клиент замечают, что в то время, как они плывут вниз по течению, появляется сильная струя, которая тянет их лодку в другом направлении. Трудно сказать, откуда приходит это новое течение, но они знают, что оно незаметно сбивает их с курса.

Тут дона Карлетта прервала историю и объяснила, что полезно представлять себя плывущим по реке, чтобы получить представление о процессе как чем-то текучем и изменчивом. Процессы носят не статичный, а динамичный и текучий характер. На самом деле, термин «процесс» относится потоку опыта. Она сказала, что заниматься процессуальной работой означает учиться замечать два ее течения – намеренное течение (первичный процесс) и течение неожиданного потока (вторичный процесс) – и соединять их оба. Она заметила, что из-за характеристик воды эти два потока не полностью делимы, но смешиваются и сосуществуют – но мы гораздо чаще замечаем сигналы от основного потока, чем от неожиданного течения. Вторичные сигналы бывают незавершенными, поскольку их значение еще не развернуто. Они подобны внезапному всплеску, причина которого неизвестна. Вторичные процессы имеют тенденцию повторяться или заикливаться до тех пор, пока мы не улавливаем их послание.

Подобно алхимику, колдующему над своими ретортами, специалист по процессуальной работе медитирует над этими великими таинственными сигналами. Чтобы сосредоточиться на них и развертывать их, необходимы метанавыки любви и терпения.

Статичные имена и процессы

Дона Карлетта предупредила, что хотя мы склонны давать текущим процессам статичные имена, это вводит в заблуждение. Такие слова, как доброжелательный или грубый или боль – это, в лучшем случае, временные сокращенные обозначения гораздо более обширных переживаний, которые только начали развертываться. На самом деле, то, как они, в конце концов, развертываются, может очень отличаться от того, что мы представляли себе наперед.

Она привела следующий пример. Мужчина, который обычно был довольно недоверчивым, признался, что чувствует себя неловко из-за того, что у него большой шрам на одной стороне лица. Он сетовал, что не может иметь отношения или делать то, что ему нужно делать в своей жизни потому, что, по его мнению, его лицо выглядит так ужасно. Это так называемое «ужасно выглядящее» лицо представляет собой аспект его вторичного процесса, с которым он не отождествляется. Орел спросил мужчину: «Что самое худшее приходит вам в голову, когда вы смотрите в зеркало?» Мужчина сказал, что выглядит как чудовище. Орел знал, что термин «чудовище» – это статичное имя, начало неизвестного переживания. Он предложил мужчине попробовать исследовать это чудовище. Мужчина стеснялся, но начал вести себя как зверь, который хочет пожирать людей. Казалось, он наслаждался этой энергией, но затем резко остановился и сказал, что не хочет иметь с этим ничего общего.

Орел сказал, что не вполне понял, что означает это переживание чудовища и попросил мужчину иметь «ум новичка» (то есть быть непредубежденным. – *Прим. пер.*) и позволить переживанию развертываться немного дальше. Мужчина колебался, но ему было любопытно, и он стал выражать чудовище дальше посредством движения; энергия, стоявшая за движением начала преображаться, и он начал протягивать руки к людям, вместо того, чтобы топтать ногами. Он на самом деле начал очень сердечно общаться с людьми. Для него это было очень значительное переживание, поскольку обычно он чувствует себя полностью изолированным и не решается сближаться с людьми. То, что сперва казалось чудовищем, развернулось в желание тянуться к другим и устанавливать с ними контакт.

Относительность

Мэри была заинтригована идеей текучести, но вследствие ее западного воспитания, ей было трудно постичь всю глубину этого понятия. Поэтому дона Карлетта попробовала апеллировать к рациональному уму Мэри. Она вспомнила последние работы Орла по физике¹³, где он говорит о связях между современной физикой и процессуальной работой и о теории относительности Альберта Эйнштейна. В этой теории (в ее очень упрощенном изложении!) Эйнштейн показывает, что все во вселенной движется и изменяется, и находится в постоянной взаимосвязи со всем остальным. Поэтому все относительно; нет ничего совершенно стабильного, статичного или абсолютного.

Дона Карлетта предложила Мэри вообразить, что не только физический мир материи, но и каждый момент ее дня, в том числе моменты, когда она работает в своем кабинете, находятся в состоянии движения и непрерывного изменения; что земля висит в пространстве и вращается; что не существует никакой неподвижной точки опоры. Мэри призналась, что на самом деле одна ее часть – сновидец – всегда это знала. Она всегда чувствовала себя, в своего рода, подвешенном и текучем состоянии. В то же время она боролась со своим рациональным умом, который снова и снова возвращался к статичным представлениям о мире. В конце концов, чашка – это чашка! Ей требовалось много дней и ночей, чтобы все это обдумать.

Зачем находить структуру?

Мэри вернулась к обдумыванию структур процесса. Она спросила дону Карлетту, является ли знание структуры процесса абсолютно необходимым или без него можно обойтись. Ей казалось, что во время работы с клиентом может оказаться трудно сосредоточиться на

¹³ См. Арнольд Минделл, «Квантовый ум» (М.: Беловодье, 2011).

попытке восприятия структуры. На самом деле это может полностью противоречить ее личному терапевтическому стилю.

Дона Карлетта признала, что сосредоточение на структурных аспектах – это более аналитический способ работы, доступный не каждому. Некоторым людям нужно больше ходить из стороны в сторону, сновидеть, чтобы найти свой уникальный путь. Другие работают чисто интуитивно или входят в транс, чтобы ухватить структуру. На самом деле, для самой донны Карлетты это естественный и предпочтительный метод работы. Она также знает, что если просто следовать одному сигналу за другим, без знания большего паттерна, то структура постепенно становится очевидной сама по себе – хотя для этого может потребоваться некоторое время.

Она сказала, что находить вторичный процесс можно достаточно просто. Вы можете просить человека просто закрыть глаза и сообщать о том, что происходит внутри, либо «сканировать» свое тело и замечать все, что привлекает его внимание. Этот метод, не вызывающий настороженности или сопротивления, помогает отбрасывать содержание и выводит наружу материал сновидения.

Она особенно подчеркивала, что на каком-то этапе знание структуры может обеспечивать вам доступ к большему числу аспектов процесса, чем вы могли заметить в ином случае. Этот доступ, в свою очередь, может во многих отношениях углублять вашу работу. Кроме того, знание структуры может помогать вам ориентироваться, когда вы запутались или попали в тупик. Если вы нуждаетесь в большей общей картине, структура процесса всегда может служить вам проводником. Она добавила, что кроме того, знание структуры процесса помогает экономить время (замечая края), хотя это не обязательно самое важное!

Встречные течения реки: край

Донна Карлетта запрыгала и сказала: «О да, есть еще одна причина для знания структуры! Она относится к способности распознавать удивительный момент в нашем путешествии по реке, когда глубинное вторичное течение начинает выходить на поверхность и становится мощной волной. Как раз здесь мы остановились в нашем воображаемом путешествии!»

Она предложила Мэри вернуться в ее внутреннюю фантазию и вспомнить момент, когда появилось новое течение. Дона Карлетта сказала, что Мэри, возможно, заметила, что это новое течение понемногу появлялось и раньше, и что теперь оно показывает себя более сильно. Она попросила Мэри вообразить, что это течение набирает силу, начинает тянуть лодку с установленного курса. Она спросила Мэри, каково это – чувствовать, как этот второй поток тянет лодку. Мэри сказала, что у нее по

спине бегут мурашки. Она также начала чувствовать себя слегка дезориентированной и испуганной, и хотела грести сильнее, чтобы вернуться на первоначальный курс.

Продолжая разворачивать этот образ, Мэри сказала, что у нее возникают всевозможные спонтанные фантазии насчет того нового течения. В один момент она воображала, что его вызывает огромная рыба, плывущая под водой или вращающийся водоворот, который затянет их лодку в глубину, откуда они никогда не вернутся. Она также слегка хихикнула и сказала, что это усиливает ее волнение и любопытство одновременно.

Дона Карлетта сказала: «Да, что за магическое и сбивающее с толку место! Ты оказалась у края – в месте, где твоя идентичность ставится под вопрос, когда на поверхность начинает выходить новый процесс! Ты обнаружила все чувства, возникающие у края!» Она сказала, что естественная тенденция при достижении края состоит в том, чтобы пытаться игнорировать это новое течение и продолжать двигаться первоначальным путем.

Дона Карлетта мимоходом заметила, что работая с кем-либо важно замечать, когда на поверхность выходит новое вторичное переживание или течение. При этом естественно бояться, что ты можешь оказаться в бездне незнания ничего, если вступишь на эту новую территорию. Конечно, легче оставаться на известной территории (первичного процесса). На этом этапе вы можете начинать испытывать смятение и нервозность, чувствовать заторможенность или скуку. Вам может казаться, что все те вещи, которые говорит ваш клиент, идут по кругу, подобно водовороту, и никуда не ведут.

Опытный специалист по процессуальной работе замечает схождение этих двух течений и доводит это динамическое пересечение до осознания. Он скажет, что они с клиентом подошли к краю – важному стыку в процессе. Он будет предлагать возможности осознания, как, например: «Мы можем захотеть игнорировать эту новую информацию, или же рискнуть войти в это новое течение и выяснить, что оно пытается выразить. Или, быть может, нам следует остаться у края и медитировать». В любом случае, если они начинают исследовать новый процесс, он будет объяснять своему клиенту, что в сущности, воды обоих потоков не так уж несовместимы. Он будет помогать клиенту чувствовать прежнее течение, даже когда они с ним начинают ориентироваться на новое.

Поскольку дона Карлетта прежде была танцовщицей и, к тому же, недавно протанцевала через космос весьма немалое расстояние, она дала Мэри пример края в работе с движением. Она попросила Мэри представить себе женщину, которая начинает грациозно танцевать. Первоначальным намерением женщины было двигаться изящным и контролируемым образом. Однако в какой-то момент она слегка споткнулась. Подобно всем нам, женщина не обратила внимания на это легкое отклонение и вернулась к своему первоначальному стилю движения. Но это спотыкающееся движение повторилось, и потому дона Карлетта предложила женщине сосредоточить на нем внимание и попробовать делать его снова, на этот раз сознательно и без риска, и позволить ему развертываться.

Хотя женщина немного боялась исследовать это новое течение, ей все же хотелось поэкспериментировать. Споткнувшись намеренно, она почувствовала легкое головокружение и дезориентацию. Дона Карлетта предложила ей поэкспериментировать с состоянием легкой дезориентации. Женщина захихикала; она была у еще одной края бездны, которую нужно было преодолеть, чтобы идти дальше. Она хотела попробовать, но немного боялась. Дона Карлетта понимала ее страх и попробовала делать движения за нее. Женщина с удовольствием наблюдала за доной Карлеттой. Затем дона Карлетта сказала, что понимает потребность женщины в устойчивости и предложила ей разыгрывать дезориентацию всего полминуты, а затем вернуться к обычной уравновешенности. Женщина согласилась. Дона Карлетта сказала, что знаки головокружения и дезориентации – это, возможно, просто начало процесса, и не исключено, что он будет развертываться захватывающим образом.

Когда женщина начала двигаться, ее жесты стали развертываться, и ей начало казаться, будто она плавает в пространстве в невесомости. Она начала смеяться и чувствовала себя свободной и счастливой. Она сказала, что обычно в своей жизни считала необходимым делать все очень пунктуально и прямолинейно. Это чувство невесомости и независимости было тем, в чем она гораздо больше нуждалась в жизни. Дона Карлетта указала, что первоначальное название «споткнуться» было лишь самым началом этого глубокого переживания невесомости, которое пыталось возникнуть.

Три раза у края

Дона Карлетта прибавила, что если бы эта женщина три раза подряд отрицательно реагировала на ее предложения, то она бы оставила попытки и следовала тому, что бы еще происходило. Это бы означало, что процесс идет в другом направлении. Она сказала, что

обратная связь – это главная направляющая сила в определении того, куда следует двигаться. Концепция «трех раз у края» – одно из основных правил Орла. Пробуйте три раза, и если человек не принимает предложение, оставьте это и следуйте тому, что возникает.

Существуют многочисленные причины, по которым люди будут решать не идти через край. Возможно, выбрано неподходящее время; быть может, еще слишком рано, и человеку нужно больше времени, чтобы у него установилось с вами чувство доверия и безопасности. Возможно, человеку еще недостает модели для этого нового поведения. Другим людям нужно двигаться медленно и постепенно, поскольку в прошлом их всегда подталкивали к тем или иным поступкам, а они не могли себя защитить. В таком случае последовательный ответ «нет» на ваше предложение сам по себе может быть важным процессом, способом человека защищаться и бороться за то, чего он хочет.

Изменения структур процесса

Дона Карлетта закончила обсуждение структуры процесса обращением к рациональному уму Мэри. Она сказала: «Хотя у нас действительно есть долгосрочные аспекты наших процессов, сопровождающие нас на протяжении всей жизни, тонкие оттенки наших процессов постоянно изменяются и преобразуются.

Поэтому мы должны быть осмотрительными, и не привязываться ни к какой структуре процесса. Структура меняется, как меняемся мы и Дао». Она сказала, что для нее прелесть процессуальной работы состоит в постоянно развивающейся попытке приспособливаться к течению реки и следовать ему.

Дона Карлетта признала, что легче говорить о течении, чем действительно быть текущим! Она вспомнила недавний сеанс разбора случая, который проводила неделю назад, в ходе которого она дала женщине-терапевту кое-какие советы. Встретившись со своим клиентом в следующий раз, терапевт попробовала следовать этим советам. Теперь она жаловалась, что методы, которым она научилась, судя по всему, не помогают ее клиенту. Дона Карлетта спросила, что происходило с клиентом. Терапевт описала сеанс, в котором клиент был в совершенно другом настроении и состоянии сознания, и находился в другой ситуации, чем во время предыдущего сеанса. Дао изменилось и, разумеется, предложения для прошлой недели не подходили для этого конкретного момента! Однако, терапевт настолько зациклилась на том, чему она научилась, что не замечала появившийся новый процесс. Дона Карлетта напомнила, что любое предложение полезно лишь временно.

Дона Карлетта заметила обеспокоенное выражение лица Мэри. Мэри спросила, будет ли она когда-нибудь такой текущей, сможет ли она действительно иметь ум новичка? Дона Карлетта утешила ее, сказав, что если Мэри не чувствует себя текущей, то это тоже часть Дао; что ей следует быть негибкой сознательно и следовать процессу, который из этого разворачивается. Она также напомнила Мэри о ее фундаментальной природе, о том, что она – необычный и мечтательный человек, всегда старавшийся держаться в рамках повседневной реальности. Мэри согласилась, что текучесть – это основная часть ее природы, которую она любит, но стесняется ее показывать.

Дона Карлетта выглядела вполне успокоенной. Она знала, что, в конце концов, время и жизненный опыт научат Мэри этим принципам. Она вспоминала слова Орла о том, что жизнь и смерть – это величайшие учителя Дао. В конечном счете, всякий следует реке.

Глава 6

Словесные утверждения и настроения

Для нахождения структуры процесса внимательно прислушивайтесь к содержанию словесных утверждений человека, включая настроение, в котором что-либо говорится, и фигуры или части, которые подразумеваются.

Занятие 1

Многим из соучеников Мэри, как начинающим, так и продолжающим обучение, было трудно выявлять структуры процесса¹⁴. Дона Карлетта говорила им, что недостаток ясности в отношении структуры процесса бывает одной из главных причин, по которым терапевты оказываются в тупике в своей работе с клиентами и нуждаются в руководстве наставников. Дона Карлетта с удивлением обнаруживала, что терапевты очень часто видят структуру в перевернутом виде. Поэтому она создала занятие для обсуждения методов, позволяющих находить структуру процесса, прислушиваясь к языку человека, замечая его поведение и выискивая «призраки». Занятия должны были проходить в течение двух вечеров подряд. (Второе занятие можно найти в Главе 7.)

В начале занятия дона Карлетта высказала предостережение, сходное с теми, что вы находите на сигаретных пачках. Она сказала: «Точное и аналитическое мышление, которое мы будем исследовать сегодня вечером, может быть вредным для исследовательских и терапевтических стилей тех из вас, кому ближе более интуитивный или задумчивый подход к изучению других людей и работе с ними». Она даже сказала, что в действительности сама принадлежит к этой категории, и быть может лучше всего было бы отменить занятие!

Эти поразительные замечания высвободили групповой процесс. У многих людей были сильные чувства в отношении этой темы. Учащиеся, принадлежащие к чувствительному и интуитивному типу личности, испытали облегчение, так как дона Карлетта высказала их скрытые мысли. На самом деле, просто услышать констатацию этой проблемы было для них источником облегчения и смелости, чтобы продолжать. Другие говорили, что выявление структуры процесса – это ключевая часть их обучения, и что это самое важное занятие. Немногие заявляли, что им нужно это знание, чтобы полагаться на него в случае проблем, хотя тема их не очень интересует. Было небольшое число продвинутых учащихся, которым казалось, что это занятие – нечто хорошо известное, и что материал будет им скучен. Другие так много раз пытались находить структуру процесса и терпели неудачу, что практически сдались, считая это безнадежным.

Что она выпустила на свободу? Дона Карлетта, несомненно, разбудила множество эмоций. Люди так живо реагировали (положительно или отрицательно) на тему занятия, что она сочла это самым подходящим моментом для того, чтобы двинуться вперед. Внезапно дона Карлетта запрыгала и заявила, как многим показалось, неоправданно веселым тоном: «Хорошо, давайте начнем!». Она сказала, что для начала перескажет нам устное высказывание собственного клиента и будет просить нас различить в этой фразе структуру процесса.

¹⁴ Подробное описание структур процесса и каналов можно найти в книгах: Arnold Mindell, *Working on Yourself Alone* (Portland, Oregon: Lao Tse Press, 2002); *River's Way* (London: Routledge & Kegan Paul, 1985); Joe Goodbread, *Dream-body Toolkit* (Portland, Oregon: Lao Tse Press, 1997), в особенности Часть III.

В качестве предисловия ко всему этому, дона Карлетта сказала, что примеры, которые она будет приводить в этом занятии, представляют собой краткие высказывания и обобщенные взаимообмены, которые не отражают тонкость и сложность процессов реальных людей. Вместо этого, они задуманы как средства, чтобы помогать нам на практике узнавать о структурах процесса и получать от этого удовольствие. Она также напомнила всем, что ярлыки, которые мы даем первичным и вторичным процессам – это статичные сокращения динамических переживаний. Однако она подчеркнула, что можно узнавать очень многое, просто прислушиваясь к тому, что говорят люди.

Она сказала, что ее клиент недавно заявил ей: «Я очень аккуратный человек. Я не выношу, когда мои соседи устраивают беспорядок и все разбрасывают».

«Это очень простой пример, – сказала она. – Какую структуру процесса вы представляете себе, исходя из этой фразы?» Она напомнила нам, что первичный процесс показывает те вещи, с которыми человек отождествляется, а вторичный процесс включает в себя те переживания, с которыми человек не отождествляется. Кто-то сказал: «Тот человек отождествляется с аккуратностью, значит вторичный процесс – это соседи, устраивающие беспорядок».

Дона Карлетта сказала, что это верно, и пояснила свою мысль немного подробнее. «Если вы прислушиваетесь к чьим-либо словам, то можете выявить структуру процесса из того, как этот человек использует язык. Те элементы, которые связаны с «Я», более первичны, составляют часть идентичности человека и близки к осознанию. Те элементы, которые «случаются с человеком» – о чем сигнализирует использование глаголов в пассивном залоге – и те элементы, что «не являются» человеком («не я»), более вторичны. Аспекты вторичного процесса более удалены от осознания и текущей идентичности человека». Некоторые учащиеся, нервничавшие в начале занятия, почувствовали себя немного увереннее.

Дона Карлетта напомнила слушателям, что каналы тоже составляют часть структуры. Она сказала, что можно также выяснять, какие каналы более заняты или более близки к идентичности человека, а какие не заняты, или более далеки от его идентичности. Она повторила принадлежащее Орлу описание шести чувственно-ориентированных каналов (зрительный, слуховой, проприоцептивный, кинестетический, канал отношений и канал мира). Некоторые каналы используются с большим осознанием и составляют часть нашего первичного процесса. Например, в западных культурах многие люди занимают осознанием зрительный канал. Другие каналы, например, проприоцепция, могут использоваться с меньшим осознанием и потому остаются незанятыми.

Она предложила учащимся подумать о ком-то, кто говорит: *«Я видел собак, бегущих через улицу»*.

Она сказала, что в этом случае занятый канал – зрительный («Я видел»), в то время как канал кинестезии или движения является не занятым («собак, бегущих через улицу») В канале движения (кинестетическом) происходит вторичный опыт и потому он остается не занятым.

Дона Карлетта повесила на доску следующий список, чтобы помочь всем научиться нескольким методам слушания, помогающим выявлять вторичные процессы, которые могут возникать в словесном общении. Она взяла этот перечень из одного из недавних занятий Орла по работе со сновидениями¹⁵:

- ♦ Прислушивайтесь к пассивным глаголам в речи человека.
- ♦ Прислушивайтесь к словам, на которых делается акцент.
- ♦ Прислушивайтесь к употреблению иностранных слов.

¹⁵ Более подробно об этом говорится в книге: А. Минделл, «Ученик Создателя сновидений». – М.: Институт трансперсональной психологии – АСТ, 2003.

♦ Замечайте быстрые изменения голоса человека, например, внезапные высокие ноты после множества низких нот.

♦ Обращайте внимание на недостающие слова – моменты, когда человек не может найти подходящее слово, или на неоконченные фразы.

Орел назвал это «дверями сновидения». Дона Карлетта сказала, что как только вы замечаете любой из этих сигналов или дверей сновидения, вы можете просить человека сосредоточиться на таких моментах и более полно исследовать эти вторичные переживания.

На этом этапе учащиеся «всезнайки» откидывались в своих креслах и вздыхали, говоря, что это было слишком легко. Они как будто тонули в своих креслах, готовясь к скучному вечеру. С веселым огоньком в глазах, дона Карлетта спросила: «Кто может ответить на это?»

«У меня нет ничего конкретного, чтобы над этим работать». Кто-то сказал: «Этот человек не хочет сосредотачиваться ни на чем». Еще кто-то ответил: «Это, вероятно, означает, что у этого человека есть нечто конкретное, чтобы над этим работать, но он этого опасается. Это вторичное. Первичный процесс – это не иметь ничего конкретного, над чем работать».

«Правильно», – сказала дона Карлетта. Она вспомнила, как Орел много раз указывал, что когда кто-то говорит, что у него «нет» чего либо, это может означать, что имеется «нечто» конкретное, чтобы над этим работать, но оно не признается или находится дальше от осознания человека. Одна возможность состоит в том, чтобы сказать этому человеку: «Чего именно у вас нет, чтобы над этим работать?»

Переформулирование и настроение

Некоторые люди были сбиты с толку и слегка разволновались. Дона Карлетта сказала: «Прекрасно! На самом деле, вы – лучшие учащиеся в этой комнате! Почему? Потому что для того, чтобы действительно понимать структуру процесса, вы должны быть настроены на поведение человека. Умно не быть полностью уверенным, когда слышишь простую фразу! Не наблюдая поведение человека и не прислушиваясь к тому, как он говорит, вы не можете быть полностью уверены относительно того, что первично, а что вторично. Например, возможно, что в только что упомянутой фразе человек чувствует, что он “обязан” над чем-то работать, но не хочет этого делать».

«Поэтому, – продолжала она, – вы должны обращать внимание на то, как человек говорит “я”. Замечайте, какое настроение связано с его первичным процессом». Она сказала, что при выяснении всего этого очень полезен прием, именуемый «переформулированием»: изложение переживаний человека по-другому, начиная с «Я чувствую то или это или отождествляюсь с тем или этим, а это со мной происходит». Давайте исследуем это высказывание (*говорит с волнением и страхом в голосе*): «Ах, мне кажется, будто я исчезаю, я больше не могу себя определять!» Один учащийся вскочил и сказал, что этот человек, очевидно, нуждается в большем чувстве устойчивости, и что это чувство вторично. Другой возразил, что все обстоит наоборот.

Дона Карлетта указала, что важно замечать, как или в каком настроении эта женщина говорит, что не хочет исчезать¹⁶. Кто-то сказал, что это звучало так, будто это чувство тревожит и пугает женщину. «Правильно, – сказала дона Карлетта, а затем спросила группу: –

¹⁶ Я не вполне понял, что здесь имеется в виду под «исчезновением» – возможно, утрата повседневного «я» («она не может себя определять»). В зависимости от используемой парадигмы терапии, это можно рассматривать как психическую патологию («распад личности») или как спонтанный переход на более глубокий уровень осознания («выход за пределы эго» или «духовный опыт»). (Прим. пер.)

Если бы нам было нужно переформулировать эту фразу, что бы, по-вашему, женщина ассоциировала с “я”?»

Один учащийся сказал: «Она, вероятно, говорила бы: “Я хочу быть основательной и понятной и точно знать, как себя определять”». Он продолжал: «Вторичный процесс, то, что с ней происходит – это необычное чувство исчезновения». «Да, – сказала дона Карлетта. – И мы могли бы переформулировать это так: “Происходит что-то странное. Я исчезаю, и мне это не нравится. Это меня тревожит”».

Затем она рассказала всю историю процесса этого клиента. Она сказала, что когда эта женщина начинала свою работу, ее раздражали ее наручные часы и она их сняла. Работая со своим терапевтом, она вроде бы хотела быть полностью сосредоточенной на общении, но ее внимание рассеивалось¹⁷ и она, сама того не желая, не отвечала на вопросы терапевта. Дона Карлетта сказала, что женщина уже была посреди процесса исчезновения (хотя и бессознательно) и не отдавала себе в этом отчета. Одной частью ее сигнала было: «Да, я здесь, чтобы общаться», а другим, более вторичным двойным сигналом было переживание рассеивания внимания и избавления от наручных часов¹⁸.

Чтобы дальше экспериментировать с переформулированием, дона Карлетта предложила следующий пример:

Мужчина работает с движением и затем говорит удивленным голосом: «Я переходил из одного состояния в другое, сам не зная как!»

После долгого обсуждения, дона Карлетта сказала, что этот мужчина описывает паттерн своего процесса; глубокие состояния случаются без какого-либо ощутимого перехода между ними. Из чувственного качества его высказывания можно сделать вывод, что первично он хочет знать, как он попал из «а» в «б». Но удивление в его голосе показывает, что «незнание как» вторично. Оно с ним случается. Дона Карлетта сказала, что вспоминает работу Орла с этим человеком. Следуя вторичному процессу этого мужчины, Орел побуждал его на время оставить линейный (первичный) ум и позволить себе сменять состояния спонтанно, не думая.

Дона Карлетта привела еще один пример:

Мужчина, рассказывая о своих взаимодействиях с людьми, с которыми он в ссоре, говорит: «Это ужасно, я просто сдаюсь и не разговариваю! Я этого не выношу».

Дона Карлетта попросила слушателей переформулировать эту фразу. Многие были уверены, что этому мужчине нужно находить в себе силы и не сдаваться в конфликтных ситуациях. Они были удивлены переформулировкой доны Карлетты: «Я – человек, который хочет стоять за себя, но я такой бестолковый, и по какой-то причине этого не делаю. Это мне противно!». Здесь мужчина настроен против своего уступчивого поведения. Сдаваться и не разговаривать для него вторичны; они с ним случаются. Дона Карлетта сказала, что если позволить этому не признаваемому переживанию развертываться, это могло бы вести к неожиданным альтернативам, вроде различных форм невербального выражения, трансовых состояний или медитации.

¹⁷ В оригинале использован глагол *drift off*, что можно перевести как «засыпание» или «погружение в транс». (Прим. пер.)

¹⁸ Кстати, такое желание знакомо всякому, кто пережил переход в измененное состояние сознания, будь то в медитации или в психоделическом сеансе. (Прим. пер.)

Пример: быть матерью

Чтобы закончить первое вечернее занятие, дона Карлетта выбрала один из своих «специальных» примеров, которые она приберегает для особых случаев. Она попросила слушателей собраться небольшими группами и определить структуру процесса. Она сказала, что все должны вернуться через десять минут. Тогда она выслушает их идеи, пояснит структуру и более подробно опишет общий процесс женщины, о которой идет речь.

На большом семинаре женщина примерно сорока лет работала в группе с Орлом. Она сказала, что у нее трое детей и с отвращением добавила: «Мне противно быть матерью. Хватит с меня!»

Слушатели собрались небольшими группами и горячо спорили. Когда все снова собрались вместе, начался общий спор относительно структуры. Дона Карлетта была довольна общим возбуждением. Выслушав их идеи, она предложила собственную интерпретацию. «Кажется, наиболее естественным думать, что вторичный процесс женщины состоит в том, чтобы выйти из идентичности материнства. Она говорит, что сыта этим по горло». Дона Карлетта вставила, что вполне способна понять, о чем говорит эта женщина!

Однако дона Карлетта продолжала: «Переформулирую то, что выражает эта женщина, мы могли бы сказать: «Я не хочу быть матерью. Я хочу от этого освободиться!». Это ее первичный процесс, желание перестать быть матерью и быть свободной. Поэтому, как ни парадоксально, в этот момент «быть матерью» для нее вторично. Это с ней происходит, и ей некуда от этого деться. Тут некоторые слушатели почувствовали себя совершенно сбитыми с толку, и им понадобилось выпить воды, чтобы продолжать!

После короткой паузы пока они пили, дона Карлетта завершила всех, что остальные подробности взаимодействия между Орлом и этой женщиной помогут прояснить ситуацию, и все снова почувствуют твердую почву под ногами. Она описала ситуацию следующим образом:

Клиентка: Мне не нравится быть матерью. Мне нравится испытывать материнские чувства, но не быть матерью. (Здесь она говорит, что согласна испытывать материнские чувства, это ближе к ее первичному процессу – но не «быть матерью».)

Орел: В чем разница?

Клиентка: Материнские чувства означают тепло и заботу. Быть матерью означает позволять всем себя использовать¹⁹.

Орел (предполагая, что ее вторичный процесс, возможно, имеет отношение к тому, чтобы действительно быть матерью): Поэкспериментируйте с тем, чтобы позволять всем себя использовать!

(Женщина внезапно хихикнула, застыла, и стала невнятно бормотать. Она была у края. Спустя некоторое время, она глубоко вздохнула и попыталась погрузиться глубже в переживание «позволения себя использовать».)

Дона Карлетта признала, что это противоречит нашему рациональному образу мыслей, но призвала всех подходить к ситуации с «умом новичка». «В чем здесь могла бы заключаться мудрость природы? И что такое “позволять себя использовать” Мы не знаем, что это в действительности означает, пока это не развернется дальше».

¹⁹ В оригинале «give a free pass», букв. «давать бесплатный билет», «разрешать свободный доступ». (Прим. пер.)

Женщина начала чувствовать, что такое «позволять всем себя использовать»: она оглядывала комнату, излучая открытость ко всему, чему нужно было происходить. В этот момент многие из других женщин, участвовавших в семинаре, спонтанно собрались вокруг нее. Заметив это, Орел сказал: «Должно быть, в вас есть что-то сближающее людей». Обращаясь к собравшимся вокруг нее, женщина сказала, что чувствует себя мудрой старой женщиной, которая может быть внимательной ко всякому и давать советы относительно смысла жизни. Она сказала, что чувствует себя матерью мира, всех людей и особенно женщин. Было очевидно, что женщины, которые собрались вокруг нее, ожидали от нее этого учения. Насколько иначе развернулось это чувство «позволения себя использовать» по сравнению с тем, что мы могли представлять себе заранее!

Структура процесса и «призраки»

В заключение этого вечера дона Карлетта хотела поговорить кое о чем забавном. Она сказала, что это одна из ее любимых тем – призраки. Она сказала, что там, где она живет, призраки представляют собой совершенно естественную часть повседневной жизни, однако она понимает – на Земле так думают далеко не все. Дона Карлетта пояснила, что с точки зрения процессуальной работы, призраки (как упоминалось ранее) – это те аспекты переживания человека, которые он подразумевает, но не выражает прямо. Призраки – это вторичные переживания, которые пытаются достичь осознания.

Дона Карлетта сказала, что по существу, для того, чтобы видеть призраков, нужны специальные очки. Для этого случая она принесла упаковку нелепо выглядящих психоделических очков и раздала их всем присутствовавшим. Они были похожи на те стереоочки, которые в 60-е годы раздавали во время психоделических киносеансов. Все слушатели быстро надели их, чтобы уйти от структур, скрытых во фразах. Дона Карлетта надеялась, что очки помогут каждому получить доступ к своему внутреннему месту магической силы и увидеть скрытых призраков в следующем примере:

Женщина с испуганным видом входит в кабинет своего терапевта. Ее голова опущена. Она выглядит растерянной.

Дона Карлетта спросила: «Вы видите призрака? Какую фигуру может подразумевать поведение этой женщины – ту часть, которая присутствует, но не вполне представлена? Если поведение этой женщины – это часть сюжета, можете ли вы представить себе еще один персонаж этого сюжета?»

Кто-то правильно ответил: «Здесь призрак – это фигура критика, который смотрит на нее с осуждением». Дона Карлетта продолжила, сказав, что из поведения женщины также можно сделать вывод, что она в большей степени отождествляется с жертвой этой недоброжелательной фигуры. Эта фигура критика – ее вторичный процесс. Возможно, при дальнейшем развертывании этого вторичного элемента, он мог бы стать поддерживающим элементом ее собственной способности критического мышления.

Какая-то слушательница сказала, что представила себе еще одного призрака – теплую и любящую фигуру, поддерживающую женщину. «Правильно», – сказала дона Карлетта и спросила, как этот призрак мог бы выражать себя во взаимодействии клиентки с терапевтом. Кто-то сказал, что у терапевта, возможно, были теплые материнские чувства по отношению к этой женщине. Следовательно, призрак мог проявляться в собственных чувствах терапевта.

Дона Карлетта сказала, что знает многих чувственно-ориентированных терапевтов, которые действительно распознают призраков в тонких чувствах, испытываемых ими при работе с отдельными клиентами. Представьте себе следующее:

Терапевт рассказывал, что в присутствии своего клиента он чувствует себя как крохотный муравей перед огромным чудовищем.

Реакции терапевта помогли выявить в поле клиента две части: одну часть, которая боится, и другую, крайне могущественную. В этом случае клиент, в действительности, отождествлялся с пугливой частью. Его вторичным процессом было большое количество силы, с которой у него пока еще не было контакта.

Затем дона Карлетта привела один из своих любимых примеров, который узнала от Орла много лет назад.

Женщина входит в ваш кабинет, ложится на пол и прислоняется к подушке, приставленной к стене. Она говорит, что ее жизнь ей отвратительна.

«Если вы взглянете на ее позу, – сказала дона Карлетта, – то заметите, что она лежит; она отождествляется с тем, что она несчастная и больная и ей нужно лежать. Где в ее позе призрак?» Кто-то ответил: «Это подушка или стена, то, к чему она прислоняется!» «Правильно, – сказала дона Карлетта. – Если бы женщина исследовала это переживание себя как стены, то оно могло бы развернуться в поддерживающую и успокаивающую часть ее самой, в которой она нуждается, но пока еще не установила с ней контакт».

Призраки как симптомы и пристрастия

Дона Карлетта напомнила всем, что у каждого симптома есть две части. Если у вас боль, то есть одна часть, испытывающая боль, и другая часть, вызывающая боль. Одно из этих переживаний будет ближе к первичному процессу, а другое – ближе к вторичному процессу.

Дона Карлетта предложила всем вообразить, что у них зуд! Некоторые засмеялись, думая, что это легко. Она спросила: «Какова анатомия зуда? Что происходит? Есть кто-то, кому хочется почесаться и... Какова призрачная часть, сила, которую мы не можем видеть?» Кто-то сказал: «Нечто, заставляющее вас хотеть почесаться! Щекотун!». Дона Карлетта признала, что это верно! Обычно человек отождествляется с почесыванием и ослаблением того раздражающего ощущения, но вторичный уровень – это часть, создающая зуд.

Она рассказала историю о стеснительной женщине, у которой часто бывал зуд. Когда эта женщина изображала «щекотуна», она начала прикасаться к другим людям и даже стала причинять им неудобство. Это было по ту сторону ее края; обычно она чувствовала, что ей не следует вторгаться в частные пространства других людей. Но на самом деле щекотун хотел расшевелить людей и заставить их заниматься всем тем, что ее интересовало.

Дона Карлетта напомнила, что при выявлении структуры процесса, связанной с симптомами, следует проявлять настойчивость. Она может быть очень хитрой. Например, она описала мужчину, говорившего, что он чувствует себя «пойманным в ловушку» своими симптомами и хочет «вырваться». Большинство людей думали, что этому человеку следует «вырваться», как если бы это всегда было наилучшим терапевтическим выбором. «Однако, если мы не будем спешить с выводами, – сказала дона Карлетта, – то поймем, что этот человек отождествляется с желанием вырваться, в то время как чувство нахождения в ловушке вторично. Когда мужчина развертывал это переживание «нахождения в ловушке», оказалось, что его вторичный процесс превратился в желание углубляться в себя и медитировать, что явно отличается от его первоначального опыта «нахождения в ловушке».

Дона Карлетта напомнила всем об открытии Орла: выяснилось, что зависимости или пристрастия тоже содержат в себе два процесса. Чтобы помочь слушателем это понять, она попросила каждого вспомнить одно из своих пристрастий и состояние, которое вызывает это пристрастие. Затем она удивила их, спросив: «Что было до того, как случилось это состояние? Реакцией на что было это измененное состояние? Когда кто-нибудь находится в этом измененном состоянии, предшествующее состояние сознания, от которого он уходит – это призрак».

Она продолжала: «Подумайте о ком-то, кто пьет много кофе, когда идет на работу. Этому человеку нравятся хорошее настроение и энергия, которые ему дает кофе. Но эта потребность пить кофе подразумевает другое состояние, от которого он уходит. Состояние потребности в кофе может быть реакцией на предшествующее переживание сонливости, утомления или депрессии. Работать над этой зависимостью – значит сосредоточиваться на обоих процессах, конфликтующих друг с другом».

Дона Карлетта закончила занятие, посоветовав слушателям при всякой возможности надевать имеющиеся у них специальные очки и обнаруживать призраков в словах, поведении, симптомах и пристрастиях других людей.

Глава 7

Загадочная структура поведения

Чтобы обнаружить структуру процесса, наблюдайте поведение человека, включая его позу и жесты, а также самый загадочный аспект его опыта.

Занятие 2

На заключительном занятии по этой теме дона Карлетта говорила о том, как структура процесса выражается посредством поведения, двойных сигналов и движения.

Поведение, двойные сигналы и движение

Одно время дона Карлетта была актрисой-любительницей и очень хотела снова пробудить в себе это увлечение, разыгрывая некоторые из своих примеров. Перед тем, как начать, она, как и на первом занятии, предупредила слушателей, что будет использовать упрощенные примеры, однако они могут быть более поучительными и сложными, чем кажутся на первый взгляд. Она действительно начала опасаться, что из-за ее любви к подробностям, ее объяснения могут показаться слишком техническими и формальными по сравнению с ее подлинным чувством работы: открытости к клиентам и стремления следовать течению природы. Однако она заверила нас, что подробности, которые она будет сообщать, призваны помогать терапевту в еще большей степени осознавать красоту и уникальность процесса любого человека. Она также заверила всех, что эти идеи со временем, войдут в личный стиль каждого из нас и станут его невидимым и текучим аспектом.

Затем она сказала, что будет играть роль клиента, и попросила кого-либо из слушателей взять на себя роль терапевта. Она попросила терапевта встать и приветствовать ее (в роли клиента). Они вдвоем разыгрывали сцену, и вот что происходило:

Клиентка входит в кабинет. Терапевт подходит к ней, чтобы поздороваться. Клиентка слабо улыбается в направлении терапевта, говорит, что ей приятно быть здесь, и несколько поспешно и неожиданно проходит мимо терапевта и садится.

Никто из группы точно не знал, что сказать. Дона Карлетта сказала: «Вот действительно интересный факт: то, что люди делают со своими телами – в особенности, те вещи, которые выделяются или оказываются неожиданным, – часто представляют собой не вполне осознаваемые человеком вторичные процессы». (Более подробно об этом говорится в Главе 8.)

«Учитывая этот факт, какой могла бы быть структура процесса этой клиентки?» – спросила она. Кто-то ответил: «Я бы предположил, что вторичный процесс этой женщины имеет отношение к следованию самой себе, поскольку она поспешно и резко уходит, когда с ней здороваются». «Да, – сказала дона Карлетта. – А что это подразумевает в отношении ее первичного процесса?» Кто-то из слушателей сказал: «Возможно, эта женщина всегда следует тому, что говорят другие люди».

Дона Карлетта опять сказала: «Да, это верно. В действительности, первичным намерением этой женщины было получение совета или помощи от терапевта, в то время как ее вторичный процесс касался обретения доступа к ее собственному чувству силы и направ-

ления». Если бы эта женщина осознавала свой первичный процесс, то могла бы сказать: «Мне бы хотелось направлять процесс общения во взаимоотношениях, но мой первичный процесс не позволяет мне это делать. Обычно я чувствую, что должна разделять взгляды другого человека».

Затем дона Карлетта разыграла еще один пример:

Женщина говорит: «Я чувствую, что моя подруга всегда меня оттесняет» (говоря это, она делает одной из рук резкое режущее или отрезающее движение)²⁰.

Многие слушатели знали, что движение ее руки было типичным двойным сигналом. Одна часть женщины, ее первичная часть, расстроена поведением подруги. Вторичным элементом в ее поведении было режущее движение руки. Иными словами, способность подруги оттеснять для этой женщины вторична. Развертывая это движение, женщина обнаружила авторитетную и язвительную часть себя, которую не очень хорошо знала.

Затем, с помощью одного из слушателей, дона Карлетта представила один из своих любимых случаев:

Западная пара совместно работает над своими взаимоотношениями. У них множество проблем и они постоянно ссорятся. В конце работы, поднимаясь, чтобы уйти, они спонтанно коротко кланяются друг другу.

Дона Карлетта объяснила, что эта пара отождествляется с работой над своими отношениями и разрешением проблем. Их вторичный процесс, спонтанный поклон, обнаруживает глубокое духовное начало, которое связывает их друг с другом и выходит за пределы их проблем и затруднений. Как терапевт, вы могли попросить их постараться получить доступ к этому духовному измерению и поддерживать с ним контакт, разбираясь со своими проблемами.

Затем она представила типичную ситуацию, которая тем не менее нередко ставит терапевта в тупик:

Мужчина говорит, что он находится в тупике и нуждается в вашей помощи. Он говорит, что отчаялся, так как ничего не может сделать со своими проблемами. Вы, терапевт, изо всех сил стараетесь помочь, но ничто из того, что вы делаете не оказывается вполне правильным; ни один из ваших методов не оказывается полезным этому человеку. Хотя он вам улыбается, при дальнейшем исследовании оказывается, что он реагирует отрицательно, искусно отвергая все ваши предположения – опуская взгляд, когда вы высказываете рекомендацию и не отвечая на ваши вопросы.

Дона Карлетта сказала, что в такого рода ситуации терапевты часто обращаются за советом к наставникам; некоторые терапевты начинают чувствовать себя неадекватными, хотя и не зная почему, а других начинает раздражать то, что клиент не следует ничему из того, что они говорят! В любом случае, имеющаяся у терапевта общая картина затуманивается.

В этом случае клиент на первичном уровне просит о помощи, в то время как на вторичном отвергает все, что предлагает терапевт. Однако этот человек не отождествляется с отрицанием помощи терапевта. Дона Карлетта спросила слушателей, как они могли бы переформулировать этот процесс. Есть такая возможность: «На первичном уровне я нахожусь в тупике и несчастен в жизни, и это никогда не изменится. Мой вторичный процесс гово-

²⁰ Английское словосочетание *cut out* можно переводить как «отрезать» или «оттеснять в сторону». (Прим. пер.)

рит “нет” всему, и именно здесь заключена моя сила, хотя я не имею к ней сознательного доступа. У меня много сил и идей относительно моей жизни, которые я не решаюсь раскрывать». (Более подробно о процессе такого типа говорится в Главе 20.)

Менее известный, более загадочный сигнал

Теперь донна Карлетта привела еще один интересный пример, который содержит в себе полезный прием: если вы зашли в тупик относительно структуры, попробуйте определить, с какими невербальными сигналами человек отождествляется, а с какими – нет.

Мужчина говорит, что ему кажется, будто есть какая-то помеха, которая заставляет его держаться в стороне от людей. Его руки трясутся, как будто выражая качество этой помехи. Затем он говорит, что иногда бывает собранным, находясь с людьми. Говоря это, он стоит в собранной позе, твердо стоя на ногах, и его лицо выражает удовлетворение.

Для понимания структуры в этом примере, полезно спросить: «Какие сигналы более известны, более понятны и более соответствуют клиенту?» Эти сигналы ближе к его первичному процессу. Менее известные и более загадочные сигналы – это аспекты его вторичного процесса.

В этом примере мужчина в большей степени отождествляется с собранностью. Когда он стоит в уравновешенной позе, его движения выглядят согласующимися с тем, что он говорит: судя по всему, они ему нравятся и мы их легко понимаем. Его движения похожи на законченную фразу, которую мы понимаем, например: «Я очень собранный и доволен этим». С другой стороны, трясущиеся руки – это более загадочный сигнал. Мы не понимаем, что выражает это движение. Оно похоже на неоконченную фразу, прерывающуюся на середине, например: «Я трясусь и создаю помехи, поскольку...». Следовательно, более неизвестный, загадочный вторичный элемент – это то, что словесно описывает как «помеху», а телесно – посредством трясущихся рук. Развертывая эту «помеху», мужчина начал приплясывать, так как соприкоснулся со своим горячим желанием порождать и привносить в свои отношения с другими массу энергии и возбуждения.

Полезно знать, как различать первичные и вторичные телесные движения и сигналы. Первичные телесные сигналы согласуются с тем, что мы намереваемся выразить, и бывают завершенными. Они легко доступны нашему пониманию. Они похожи на законченные фразы, которые мы можем понимать. С другой стороны, вторичные сигналы бывают незавершенными и негармоничными. Мы не можем их понимать. Они не согласуются с нашим первичным намерением или нашей идентичностью. Они похожи на сообщения, которые начинаются, но не заканчиваются. Поэтому «помеха», которую описывает этот мужчина, равно как и его трясущиеся руки, как бы повисают в воздухе. Мы не знаем, что они означают или где они находятся, тогда как его собранность более понятна, согласуется с тем, чего он хочет, и носит законченный характер²¹.

Еще один способ думать о вторичном процессе состоит в том, чтобы спрашивать: «Где происходит сновидение?» Иными словами, где имеет место более загадочная и неизвестная информация? Возможно, вторичные переживания сновидения происходят как раз, когда вы не смотрите. Возможно, вы сосредоточиваетесь на чем-то одном, и вдруг случается нечто спонтанное и непредсказуемое. Представьте себе, что вы здороваетесь с одной из своих кли-

²¹ Более подробно о сигналах движений можно прочитать в работах: Amy Mindell, “The Hidden Dance” (Master’s Thesis, Antioch University, Yellow Springs, Ohio, 1986) и “Moving the Dreambody: Movement Work in Process-Oriented Psychology”, *Contact Quarterly* 20, (1995).

енток, входящей в комнату. Ее на мгновение отвлекает пение птицы за окном или она слегка спотыкается на ровном месте. Эти вещи могут быть указаниями на появляющиеся вторичные процессы. Если вы ненадолго встаете, чтобы приготовить чай, нередко проявляется вторичный элемент. Человек может посмотреть в зеркало или осесть в своем кресле. Все это пути в более глубокий процесс сновидения.

Наименее представленная часть

Дона Карлетта сказала, что самый легкий способ понимания вторичных процессов состоит в том, чтобы думать о них как о наименее представленной части общей картины. Вместо того, чтобы разбираться во всех переживаниях, вы просто можете искать аспект опыта человека, находящийся дальше всего от его осознания – тот, о котором нам меньше всего известно. Именно там в данный момент наиболее сильно проявляется процесс сновидения.

Попробуйте найти «наименее представленную часть» в следующем примере:

Женщина возбужденно и с удивлением в голосе говорит: «Я так счастлива, я просто не могу в это поверить!» (Пауза. Затем, немного более приглушенным голосом.) Я думала о работе над моим симптомом. Давайте этим займемся».

В этом примере у женщины как будто есть план – сосредоточиться на своем телесном симптоме. Однако, наименее представленная часть, самый вторичный элемент – это переживание счастья. Оно возникает спонтанно, и женщина сразу сменяет тему. Откуда это известно? Эта женщина говорит с восторгом и удивлением: «Я не могу в это поверить!» Следовательно, есть ее часть, которая не может поверить, что она способна быть счастливой. Для нее это неизвестный опыт.

Если бы она осознавала этот процесс, то могла бы сказать: «Я не могу поверить, что я так счастлива, поскольку я чувствую себя несчастной и думаю или привыкла, что может быть только так. У меня должна быть проблема. Для меня невозможно просто быть счастливой!»

Континуум

На этом этапе дона Карлетта начала беспокоиться, как бы то, что она хотела делать дальше, не вызвало настоящего смятения. Она опасалась, что испортит всем настроение и полностью нас ошарашит, если продолжит обсуждение. Она даже сказала, что всем, кто хочет пойти домой, следует это сделать сейчас, и она отнесется к этому с полным пониманием. Она поведала нам, что те вещи, о которых ей сейчас хотелось бы поговорить, до сих пор не дают ей покоя, и она провела много бессонных ночей, стараясь их понять. Однако она сказала, что ни один человек, будучи в здравом уме, не обязан страдать от ее несколько заумных теорий, и если кто-то хочет уйти, она не обидится. Разумеется, ушли очень немногие, за исключением пары человек, которые заранее договорились вместе пообедать.

Дона Карлетта сказала, что на самом деле структура процесса более сложна, чем простое знание того, что первично, а что вторично, поскольку имеется много аспектов переживания человека, одни из которых будут ближе к его первичной идентичности, а другие дальше от нее. Она предложила образ огромного континуума опыта, одна часть которого окрашена ярче всего, указывая на идентичность человека, причем одни переживания находятся ближе к этой яркой части, а другие дальше от нее.

В качестве продолжения она привела следующий пример:

Некая женщина встает, чтобы работать на семинаре. Она говорит, что люди всегда к ней плохо относятся, и она стесняется стоять в группе. Она кажется себе никудышной и боится, что другие тоже так думают. И ей кажется, что у нее на спине сидит ведьма.

Прежде чем продолжить разбирать этот пример, донна Карлетта стала излагать свою теорию, которая, по ее словам, действительно полезна, только когда все остальное не привело к успеху. Она спрашивала, как мы можем, учитывая сложность любого данного процесса (и «континуум», который она упоминала ранее), знать, представлено ли одно переживание в большей степени, чем другое? Она предложила следующие ключи для определения того, является ли что-то достаточно хорошо представленным и близким к идентичности человека:

1. Близость к идентичности человека. Насколько это конкретное переживание близко к идентичности человека? Чем оно ближе, тем первичнее. Чем более оно неизвестно для идентичности человека или возмущает ее, тем более оно вторично.

2. доступность. Насколько легко человек будет способен сознательно переживать этот аспект своего процесса по сравнению с другими аспектами? Если это сравнительно легко, то этот аспект ближе к первичному процессу.

3. количество информации. Если вы попросили человека как можно больше рассказать о своем переживании, то насколько много он будет способен сказать? Если он знает или описывает это переживание недостаточно, то оно более вторично.

4. Спонтанность и непредсказуемость. Возникает ли это переживание спонтанно? Носит ли оно непредсказуемый и загадочный характер, или же более знакомо и предсказуемо? Чем менее известно и более спонтанно переживание, тем ближе оно к вторичному процессу человека.

Дона Карлетта вернулась к предыдущему примеру. Здесь оказывается, что женщина могла бы многое рассказать о себе как жертве и о том, как плохо она себя чувствует все время, а также о том, как люди ее критикуют. Она могла бы пересказать вам сотни критических замечаний в свой адрес и действительно сказала бы, что верит им, что она на самом деле тоже о себе так думает.

Однако, ей мало что известно о «ведьме». Если ее спросить, она могла бы сказать, что это таинственное переживание, которое она ощущает позади себя, на своей спине. Это неясный и таинственный опыт и ей, возможно, поначалу трудно его переживать. В то время, как она легко могла бы играть роль критика или жертвы этого критика, ей было бы труднее действовать в роли ведьмы, которую она воображает у себя на спине. Это переживание еще более неизвестно и загадочно, чем критика, и, следовательно, дальше от ее обычной идентичности.

В этом случае жертва и критик очень тесно связаны. Скорее всего, ее идентичность привязана к роли жертвы этого критика, но и сам критик, который находится чуть дальше, тоже достаточно близок к ее идентичности. Однако «ведьма у нее на спине» (это ее название для переживания, которое еще не развернуто) представляет собой самый вторичный элемент.

Дона Карлетта сказала, что парадокс здесь состоит в том, что хотя что-то далеко от нашей идентичности, именно это может занимать наше осознание и быть предметом наших постоянных жалоб. Она велела нам подумать о беспокоящем нас телесном симптоме и о том, как он может захватывать наше внимание. Мы могли бы сколько угодно жаловаться на боль в животе или ломоту в костях. Однако мы больше ничего не знаем об этом опыте и не уделяем ему внимания достаточно долго, чтобы его переживать и развертывать.

Дона Карлетта была довольна, что в этот момент все как будто сохраняли ясное сознание. Она предложила нам перед уходом попробовать следующее упражнение.

Упражнение (в парах)

Структура процесса и наименее представленная часть

1. Один человек (помощник) в течение нескольких минут расспрашивает другого о том, что тот делал вчера.
2. В то время, как этот человек говорит, помощник старается выявить структуру процесса, замечая, что человек делает, не отождествляясь с этим – вербально и невербально. Старайтесь определять, что является вторичным и наименее представленным.
3. Затем помощнику следует попросить партнера сосредоточить внимание на этом вторичном переживании и немного его усиливать, пока человек не выяснит, что оно выражает.
4. Наконец, помощник должен попытаться описать первичный и вторичный процесс партнера.

Глава 8

Это Большое Заигрывание

Тот аспект человека, который вам особенно заметен – качество, больше всего нравящееся вам или, напротив, выводящее вас из себя – нередко бывает чем-то, к чему человеку нужен более сознательный доступ.

Познакомьтесь с Хафелией (или Хаффи) – начинающим терапевтом. Хаффи всегда отличалась довольно высоким самомнением, а теперь, когда она становится терапевтом, это ее качество отчасти выходит из-под контроля. Однажды, увидев Хаффи, идущую по улице с крайне самодовольным видом, донна Карлетта решила, что пора мягко поговорить с ней об одной из самых важных частей деятельности супервизора. Она посоветовала Хаффи прийти на занятие, которое она проводила в тот день. Хаффи пожала плечами и сказала «Почему бы и нет».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.