

Арнольд Минделл



Кома: ключ
к пробуждению

Арнольд Минделл
Кома: ключ к пробуждению.
Самостоятельная работа над собой
Серия «Тексты трансперсональной психологии»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394191
Арнольд Минделл Кома: ключ к пробуждению. Самостоятельная работа над собой: АСТ; Москва;
2005
ISBN 5-88389-037-7

Аннотация

"Почему у меня такое чувство, что я безотлагательно должен написать эту книгу? Может быть, потому, что я отстаиваю новую этику, сражаюсь за расширение современного медицинского представления о смерти мозга? Или мне необходимо изучать предсмертные переживания, чтобы обнаружить собственную вечную сущность? Вечный религиозный опыт, который всегда приписывали жизни после смерти, безусловно, можно пережить в этой книге. Умиравшие помогли мне полюбить этот мир, осознать неограниченный потенциал его смысла и глубины. Как физик, я уже был знаком с теоретической относительностью нашего мира. Теперь применение процессуальной работы заставляет теоретическую физику выглядеть подобно сбывшемуся сну. Пространство, время и локальность бледнеют перед красочным переплетением жизни, проживаемой до ее полного завершения".

Арнольд Минделл

Содержание

Предисловие автора к русским изданиям книг «Кома: ключ к пробуждению» и «Самостоятельная работа...»	6
Кома: ключ к пробуждению	7
Введение	7
Ключ к жизни	8
Большой корабль	8
Процессуальная работа	9
Наш интерес к смерти	10
Комы и пробуждения	11
Переправа	13
Питер	13
Домашняя обстановка	14
Первый сеанс с Питером	15
Первые сновидения	15
Работа с телом	16
Семейный сеанс	17
Смертный приговор	17
Любовные сновидения	18
Работа со сновидениями	19
Водопады	20
Сэнди и Питер	22
Кома и перерождение	22
Коматозное состояние	23
Воскресение	24
Видение	25
Дух в бутылке	27
Бутылка	27
Холистическое мышление	28
Выздоровление	28
Каспар-герой	29
Завершающие ритуалы	30
Что есть смерть?	31
Личные мифы	31
Смерть как часть жизни	31
О встрече со смертью	32
Сны о смерти?	32
Почему смерть так одинока?	33
Страх и подготовка	33
Смерть как духовный пункт	33
Оплакивание	34
Теория и обучение	35
Измененные состояния и кома	35
Сопутствующие парадигмы	35
Структура процесса и измененные состояния	35
Кома и трансы	36
Первое упражнение	37

Мозг и разум	38
Кома вигиле[14]	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Арнольд Минделл
Кома: ключ к пробуждению.
Самостоятельная работа над собой

Coma: Key to Awakening. Working on Yourself Alone. Inner Dreambody
Work

Предисловие автора к русским изданиям книг «Кома: ключ к пробуждению» и «Самостоятельная работа...»

Я чрезвычайно рад тому, что Владимир Майков представляет русской аудитории мои книги по процессуальной работе, посвященные внутренней работе со сновидящим телом и работе с коматозными состояниями. Эти книги возникли из одной потребности: разработать методы, позволяющие исследовать глубины поразительных пространств, через которые мы продвигаемся в процессе сновидения.

«Внутренняя работа со сновидящим телом» предназначена для использования в той или иной степени независимо от терапевта. В книге разрабатываются методы, которые в огромной степени зависят от тех усилий, внимания и сосредоточения, которые мы посвящаем своей внутренней жизни. Как бы то ни было, эта внутренняя работа приносит нам понимание не только самих себя, но также и всех остальных. В конце концов, все люди проходят через измененные состояния сознания и все они пытаются следовать за своими переживаниями по мере того, как они проявляются в звуке, движении, посредством фантазии, во взаимоотношениях и в мире.

Те, кто проделал внутреннюю работу со сновидящим телом, не только имеют лучший доступ к своей внутренней жизни, но, похоже, им легче иметь дело со своим настроением и с измененными состояниями сознания. Более того, создается впечатление, что эти люди проходят через коматозные состояния и моменты, близкие к смерти, с большей легкостью, нежели другие.

Продолжительность времени, которое мы проводим в тяжелых измененных состояниях сознания – в особенности когда мы тяжело больны или стоим на пороге смерти, – сильно зависит от нашей способности иметь дело с внутренними переживаниями, через которые мы проходим в эти моменты. Нет сомнения, что чем больше мы преуспели во внутренней работе в качестве помощников, тем успешней мы можем поддержать других, когда они проходят через коматозные процессы.

Я был несказанно удивлен тем, какой огромный интерес существует в мире по отношению к работе с комой, если судить по той возбужденной атмосфере вокруг комы, которая наблюдается в средствах массовой информации в США, Европе и Японии. В этот самый момент тысячи, может быть, миллионы людей по всему миру живут в замкнутых коматозных состояниях. Нет сомнения, что если они сами или те, кто им помогает, узнают больше о внутренней работе и о работе с комой, жизнь для каждого из них наверняка станет ценнее, богаче и, возможно, легче.

Пусть российские читатели получают удовольствие и воспримут все, что они сочтут для себя ценным, из процессуально ориентированной работы и работы с комой, которые сочетают в себе фантазию, движение, бережное прикосновение и взаимоотношения.

Арнольд Минделл

Кома: ключ к пробуждению

Введение

Почему у меня такое чувство, что я безотлагательно должен написать эту книгу? Может быть, потому, что я отстаиваю новую этику, сражаюсь за расширение современного медицинского представления о смерти мозга? Или мне необходимо изучать предсмертные переживания, чтобы обнаружить собственную вечную сущность?

Написание этой книги с самого начала было для меня эмоциональной необходимостью. Даже редактируя эту работу, месяцы спустя после завершения рукописи, я снова ощущаю ту же безотлагательность, что изначально воодушевила меня на этот труд. Я сел за стол и писал, не отрываясь, несколько дней после того, как стал свидетелем поразительного пробуждения Питера, его выхода из глубокой комы – события, описанного в первой части этой книги. Несколько месяцев спустя умерли мои родители, оба в течение считанных дней. Моя мама, умирая, пробудилась от комы в последние мгновения жизни. Отец умер сразу после того, как сказал мне, что хочет быть с ней вместе.

Я глубоко благодарен Сэнди за то, что она попросила меня помочь Питеру справиться с его последними переживаниями, за возможность ознакомиться с его записями сновидений, частично вошедших в эту книгу. Питер и Сэнди вдохновили меня на эту книгу.

Эми Минделл вносила свою лепту на каждой стадии этой рукописи – от поддержки в ту ночь, когда Питер пробудился, до помощи в окончательном редактировании. Спасибо также Перл и Карлу Минделлам, Урси Джин, Барбаре Крочи, Дону Менкену и Нэнси Женофф за ценные предложения и критические замечания. Редактирование, выполненное Джули Даймонд, было исключительно полезным.

Различные авторы учили меня пониманию смерти и умирания. Во-первых и прежде всего, я хочу поблагодарить Элизабет Кюблер-Росс за то, что она сделала изучение умирания темой, приемлемой для общества. Без ее работы и ее горячей поддержки я бы еще долго сомневался, писать ли мне эту книгу. Спасибо Мари-Луизе фон Франц (1986) за межкультурную корреляцию теорий «загробной жизни», которая сделала мои теории сновидящего тела более непротиворечивыми. Сэндол Стоддарт (1978) изобличил равнодушие системы медицинской помощи и продемонстрировал гуманные способы общения с умирающими. Гленн Маллин (1974), Фредерик Холк (1978) и другие великолепно описали различные откровения восточных традиций относительно смерти.

Раймонд Моуди (1976) исследовал «внетелесные переживания», случающиеся при клинической смерти, заложив фундамент моей концепции мифического тела. Буддистская медитативная практика Стивена Левина (1984) с умирающими людьми – это первая ступень работы с комой в контексте сновидящего тела. Станислав Гроф и Джоан Хэлифакс (1978) углубили изучение переживаний смерти, показав взаимоотношения между действием ЛСД и умиранием. Огромное спасибо им всем за то, что они открыли путь на эту в высшей степени загадочную территорию.

Ключ к жизни

Большой корабль

В этой книге описана телесная работа и работа со сновидениями применительно к умирающим, и в ней представлены методы, которые проливают свет на непостижимое возникновение коматозных состояний и их предназначение. Я использую стенографические отчеты общения с пациентами, теоретические обсуждения и практические упражнения.

Одна из моих задач – ознакомить читателя с широким спектром необычных событий, которые происходят с каждым из нас на пороге смерти. Знание об этих событиях поможет по-новому оценить завершение жизни, обогатит нас, сделав эти измененные состояния более естественной частью нашей повседневной жизни. Каждый, кто интересуется смертью и умиранием, равно как и другими измененными состояниями сознания, найдет здесь советы о том, как трансформировать боль, омраченность и тайну смерти в значимые переживания.

Эта работа заставляет усомниться в том, что комы – это бессознательные состояния, в которые нет доступа, и что те, кто долго пребывает в этих вегетативных состояниях, являются – или должны считаться – мертвыми. Я надеюсь показать, что подобные утверждения являются неоправданными, поскольку они основываются на нашей ограниченной способности общаться с людьми в коматозном состоянии. Я описываю свою работу с предсмертными состояниями и экстремальными переживаниями, к которым она нередко приводит. Эта работа, использующая методы процессуально ориентированной психологии, заставляет нас относиться к последним этапам жизни с интересом, оптимизмом и даже воодушевлением. Процессуально ориентированная психология – это широкий феноменологический подход к людям, основанный на их вербальных и невербальных сигналах и состояниях сознания. В настоящее время представляется возможным и важным работать с коматозными состояниями – то есть работать с нередко едва уловимыми сообщениями, которые они нам могут посылать, – потому что они содержат поистине бесценную информацию для умирающего человека и его семьи¹. Если не усиливать и не расшифровывать эти переживания, то мы так и останемся в недоумении и смущении перед бурными завершающими этапами нашей жизни.

Все те, с кем я работал, пока они находились в коматозном состоянии, с готовностью отзывались на процессуально ориентированный способ общения, описанный в главе 8. Нам необходимо научиться этой форме коммуникации, которая дает возможность по достоинству оценивать и понимать самые слабые сигналы, мельчайшие намеки, исходящие из наших глубин, передающие наши радости. Если нам удастся установить контакт с людьми, пребывающими в сильно измененных состояниях, жизнь после смерти раскрывается перед нами как безвременная вечная реальность, пытающаяся проявить себя в настоящем.

Я надеюсь, что обучение тому, как обеспечивать человеку, находящемуся в коматозном состоянии, доступ к его собственным глубинам и коммуникативным способностям, станет вкладом в новую «этику Танатоса»² – этику, способную предоставить индивиду возможность ясного и осознанного выбора в решении вопроса жизни и смерти, тем самым превращая официальную полемику о жизни и смерти в достояние истории.

¹ Я использую здесь слово «процесс» для обозначения психологического метода расшифровки внутренних бессознательных переживаний, который состоит в следовании за вербальными и невербальными сигналами, обычно находящимися ниже порога осознания.

² Я весьма обязан Эрнсту Росси из юнгианского журнала *«Психологические перспективы»* за то, что он рекомендовал мне это название. Эрнст также познакомил меня с работами Милтона Эриксона и рассказал о том внимании, которое Эриксон уделял мельчайшим сигналам, которые он сам называл «минимальными подсказками».

Процессуальная работа

Мой особый подход основан на процессуально ориентированной психологии³. Читатели, которые интересуются методами работы со сновидениями и работы над телом в состояниях на грани смерти, могут эффективно пользоваться этой книгой, если они знакомы с основами процессуальной работы. Там, где это возможно, я начинаю с самых азов.

Хотя работа с умирающими составляла довольно значительную часть моей повседневной практики за последние 25 лет, я до сих пор не писал о переживаниях на грани смерти. Честно говоря, я колебался, прежде чем решился рассказать о переживаниях умирающих, из-за необычного характера этой работы.

Серия событий, упомянутых в этой книге, заставила меня заняться этим исследованием. Сейчас я представляю его как новое направление в психотерапии и в изучении смерти, а не как окончательный вывод о природе комы. Приведенные здесь описания случаев показывают, что люди в коме не обязательно страдают от боли; они не просто нечто растительное с пораженным мозгом, нуждающееся в кислороде и страдающее от лимбической симптоматики, вызванной эндорфинами или подобными веществами. Они также не являются просто машинами, чья центральная нервная система, возбужденная чрезвычайными физическими состояниями, плодит бессистемные галлюцинации и видения. Наоборот, они – бодрствующие человеческие существа, проходящие очередной значимый этап процесса собственной индивидуации.

Фактически люди в коме напоминают мифических героев. Сказители всего мира издавна зачаровывали нас историями о шамане, короле и герое – персонажах, которые, выходя за пределы реальности, ищут информацию в неизведанных областях бытия, чтобы вернуться с божественным посланием для нас всех.

Предсмертные помрачения сознания и коматозные состояния, с которыми мне доводилось работать, часто порождают символы этих мистических путешествий в другие миры. Многие из таких пациентов поднимаются к высотам и погружаются в глубины, чтобы в той или иной степени достичь экстаза, пророческого озарения и самопознания.

Я предпринимал это исследование не для того, чтобы доказать наличие таких явлений, и обнаруживал их попутно. Каждый читатель должен будет делать собственные выводы из этого эмпирического материала. Я не заинтересован ни в доказательстве, ни в ниспровержении религиозных или официальных взглядов на мораль. Скорее, я просто сосредоточиваюсь на следовании человеческой природе и помогаю самому себе и другим понять, кто мы такие вне зависимости от того, какие следствия это может иметь.

Вечный религиозный опыт, который всегда приписывали жизни после смерти, безусловно, можно пережить в этой жизни. Умирающие помогли мне полюбить этот мир, осознать неограниченный потенциал его смысла и глубины. Как физик я уже был знаком с теоретической относительностью нашего мира. Теперь применение процессуальной работы заставляет теоретическую физику выглядеть подобно сбывшемуся сну. Пространство, время и локальность бледнеют перед красочным переплетением жизни, проживаемой до ее полного завершения.

³ Я рекомендую читателю мои предыдущие книги, которые также вышли из опыта процессуальной работы. «Сновидящее тело» (1982) показывает, как сновидения и визуальные архетипы связаны с телесными переживаниями. «Работа со сновидящим телом» (1984) представляет процессуальную работу на примере историй болезни. В книге «Путь реки» (1985) обсуждаются история и философские основы процессуально ориентированной психологии, «Сновидящее тело во взаимоотношениях» (1987) показывает, как можно использовать процессуальный подход при работе с взаимоотношениями. Книга «Тени города» (1988) может быть полезна для понимания более широких предпосылок коматозных состояний, а «Внутренняя работа со сновидящим телом» (1989) содержит более подробное обсуждение многих из рекомендуемых здесь процедур внутренней работы.

Питер и Сэнди – это вымышленные имена двух совершенно реальных людей, которые будут главными персонажами первого раздела этой книги. Питер, мужчина средних лет, умиравший от лейкемии, во всей полноте переживал сновидения, фантазии, симптомы и проблемы взаимоотношений вплоть до последних дней и минут своей жизни. Потрясающая история пробуждения, случившаяся в последние часы жизни Питера, сообщает нам, что мы продолжаем расти вне зависимости от того, истекло или нет время нашего физического тела.

Во второй части книги я описываю теорию измененных состояний и даю практические советы неспециалистам и профессионалам по работе в условиях комы. На последних страницах я бьюсь над вечными вопросами о жизни, смерти и жизни после смерти.

Мужество Сэнди, переживания Питера и помощь Эми – все это заставило меня отказаться от моей прежней выжидательной позиции в отношении описания моего опыта работы с умирающими. Вплоть до недавнего времени я был слишком потрясен, поражен, тронут и ошарашен завершающими процессами жизни, чтобы писать о них, не опасаясь сомнительных реакций. Насколько мне известно, внезапное пробуждение от комы никем до этого описано не было. С умирающими пациентами я работал всегда один, но теперь, чтобы начать писать, мне нужно было присутствие Эми, Сэнди и Элен, подруги Сэнди.

Наш интерес к смерти

Почему мы именно сейчас открываемся переживаниям, испытываемым в экстремальных состояниях? По мере того как возникают новые психологические методы развития осознания, многие люди разочаровываются в той концепции реальности, где нет места видениям и экстатическим состояниям. Таким образом, переживания у порога смерти могут представлять для нас интерес, потому что в них мы надеемся найти конкретное подтверждение нашим трансперсональным сновидениям.

Сегодняшнее общество в большей степени заинтересовано в заботе о собственном здоровье и в меньшей степени готово передать всю ответственность за жизнь и здоровье медицинскому сообществу. Мы, конечно, радуемся успехам медицины, которая продлевает и обогащает нашу жизнь, но нас настораживает ее научный подход, который рассматривает человека как биомеханическую сущность, чье психическое поведение, особенно на пороге смерти, обуславливается метаболическими и структурными патологиями. И в то же время многие все еще думают о себе как о машине и верят в то, что, если машина необратимо повреждена, человеку пришел конец.

И еще. Может быть, общественный интерес к умиранию говорит о том, что человечество стоит на перепутье, что настал переходный период, когда старые верования умирают? Не стоим ли мы на пороге периода переориентации и поиска нового мировоззрения? Если это так, то нам безусловно пойдет на пользу присмотреться к переживаниям смерти.

Определенные культурные табу все еще сдерживают наш интерес к умиранию. Некоторые люди избегают упоминать о смерти из-за мощных переживаний, которые ждут нас на ее пороге. Для других иметь дело с этим предметом слишком болезненно и печально. А для большинства из нас, вне зависимости от наших верований, вечная угроза потери наших любимых и конфронтация с собственной моралью являются достаточными причинами, чтобы избегать этой темы.

Тем не менее мне кажется, что процессуальная работа способна помочь нам взглянуть в лицо страху смерти и умирания, поскольку сама работа часто приносит облегчение. На самом деле эта работа может быть не только поучительной, но и забавной. Смерть может стать для любого человека замечательным временем обучения. Нравы и законы социальной жизни бледнеют перед комами и трансами, а чистое влечение к самопознанию усиливается. В предсмертном состоянии люди, как никогда, готовы жить полной жизнью. Некоторые на

самом деле возвращаются в жизнь из глубины, казалось бы, терминальной комы. Даже те, кто всегда противился психологическим и религиозным учениям, на пороге смерти бывают очарованы внутренними процессами, происходящими в них самих.

Комы и пробуждения

За исключением пациентов с серьезным структурным поражением мозга, все люди, находящиеся в состоянии комы, которых мне довелось наблюдать, пробуждались и рассказывали о своих мощных переживаниях. Даже пациенты с обширным травматическим поражением мозга положительно реагировали на процессуальную работу с невербальными сигналами, в то время как люди без серьезных поражений мозга пробуждались и завершали свои неоконченные обучение и любовь. Некоторые умирали, другие же на пороге смерти вставали с кровати, выписывались из больницы и возвращались к жизни. Большинство из них полностью переосмысливали свои представления о жизни и смерти, а один человек отправился в круиз на Багамы. Позвольте мне рассказать его историю.

Джон, мужчина лет 80-ти, казалось, застрял на краю жизни, не будучи способным умереть. На протяжении шести месяцев он то погружался в полукоматозные состояния, то выходил из них, а в промежутках стонал и вопил. Когда я увидел его, он лежал на больничной койке, стонал и выкрикивал нечто совершенно неразборчивое. Он беспокоил других пациентов и медсестер. Хотя я работал с пациентом в другой палате, сестры упростили меня пойти и осмотреть его, надеясь, что я, быть может, его успокою.

Войдя в палату, я увидел старого негра, лежащего в луже пота и громко стонущего. Я пошутил: «Эй! Никто в округе глаз сомкнуть не может! Уж слишком ты шумишь». Джон, казалось, не слышал меня и продолжал стонать.

Я решил последовать за его звуками. «Ох-ох, у-у-х, ой-ой-ой», – стонал я вместе с ним, подражая звуку его дыхания. Я слегка пожимал его руку, следуя ритму его дыхания и сердцебиения.

Примерно через 20 минут его приглушенные крики стали превращаться в различные слова. Джон, который целыми днями не говорил никому ни слова, который за шесть месяцев не произнес ни одной законченной фразы, теперь сказал: «Да-а. Ух ты. Нет... ох...»

(Следующий диалог был записан на магнитофон)

АРНИ (добавляя фразу к его словам): Ух ты, да, невероятно!

ДЖОН (медленно, поначалу рассеянно): Да, ты... ты... знаешь...

АРНИ: Я... да.

ДЖОН: Ш-ш-ш... Да-а. Б... ба... бабабаллшооой, бо-о-ольшой к-к-орррррррабль.

АРНИ: Корррааааабль... Да-а. Он больше, чем я думал, этот корабль.

ДЖОН: Да-а, бооооольшой корабль... идет... за Джоном!!!

АРНИ: Ух ты, ух ты... И ты на него сядешь?

ДЖОН (вопя изо всей силы): Нет, парень – только не я!! Я не сажусь на этот корабль.

АРНИ: А почему бы и не сесть?

ДЖОН (долгая пауза; кашляя и сипя): Этот корабль идет... в... отпуск! Я-то не иду. Мне завтра в восемь утра вставать и идти на работу!

АРНИ: Мне тоже. Мне тоже... Но сделай мне одолжение, большое одолжение (следуя направлению движения глаз Джона), подними свои глаза у себя в голове и хорошенько взгляни на корабль.

(Джон стал вглядываться и закатил глаза кверху)

АРНИ: Вглядись, а потом скажи мне, кто ведет корабль.

ДЖОН: Гмммм, кто... гмммм. (Глядя вверх; показываются белки его глаз.) Ох. Ух ты!! Ух ты... Там ангелы, на этом корабле, ведут его.

АРНИ: Ангелы?

Я был взволнован и подумал про себя, что это переживание нужно завершить, то есть ему надо войти в него еще глубже, чтобы оно смогло ему пригодиться.

АРНИ: Загляни в котельное отделение. Кто там?

ДЖОН (смотря вниз, опуская голову вниз): Гммммм. Ой, ух ты, гммм, там внизу... ангелы... тоже. Нет... Да. (Хотя он ограничен своим физическим состоянием, он начинает возбужденно кричать.) Эй... Э-э-э-й... Э-э-э-й... Ангелы ведут этот корабль!!

АРНИ: Ангелы! У-у-х-ты! Пожалуйста, сделай мне одолжение, сделаешь? Подойди поближе и выясни просто, сколько стоит попасть на этот корабль.

ДЖОН: Гммм... (оглядываясь по сторонам) гммм, да, да. Это... нет... да-а... это... ну... это нисколько не стоит. Но... ль.

АРНИ: Ну и что ты думаешь об этом? Это бесплатное путешествие.

ДЖОН: Интересно. Ну и ну!

АРНИ: А ты хоть раз был в отпуске?

ДЖОН: Не-а. Только не я.

АРНИ: Слушай, парень, у тебя никогда не было отпуска. Ты – рабочий человек. Тебе надо подумать о маленьком путешествии. Если тебе там не понравится, вернешься назад. Если тебе понравится, обдумай его. Если хочешь, отправляйся. Если захочешь, возвращайся, а нет – так плыви дальше. Ты теперь можешь принимать все решения сам. Если поедешь в отпуск и побудешь там – хорошо! Если останешься здесь – замечательно! Если поедешь, мне бы хотелось как-нибудь с тобой там встретиться.

ДЖОН: Да. Да. Отпуск, на Багамы, Ба... га... мы... Да. Гмммммм... никакой работы.

Джон затих, закрыл глаза и стал засыпать. Он перестал вскрикивать. Я вернулся к своему пациенту и примерно через полчаса снова навестил Джона, чтобы справиться о его состоянии. Около его койки стояла сиделка. Она сказала, что Джон только что скончался. Я был и огорчен, и счастлив одновременно. Старик решил уйти в отпуск. И хотя мне хотелось бы знать его получше, но, по крайней мере, я попытался помочь ему смягчить требования этики рабочего и отправиться в путешествие на Багамы. Ему требовался перерыв в работе. Он застрял на краю жизни, потому что его мучил вопрос: может он уйти в отпуск или нет. Он застрял еще и потому, что окружающие испытывали трудности в общении с воем и криками его коматозного состояния.

Для самого Джона его коматозное состояние, возможно, выражалось следующим утверждением: «У меня противоречие. Здесь нет никого, кто мог бы помочь мне разрешить его, поэтому я поступлю наилучшим образом, уйдя внутрь себя и наблюдая этот корабль. Поскольку я не привык работать с видениями, я могу только возбужденно кричать о том, что я вижу».

Сегодня, как никогда прежде, потребности умирающих удовлетворяются в хосписах, больницах и частных домах любовью и уходом, психологическим пониманием, молчаливой медитацией и молитвой. И все же самые глубинные чувства умирающих – например, конфликт Джона, касающийся отпуска, – оказываются вне нашего внимания. Все мы, связанные с умирающими, делаем все, что в наших силах, однако пока мы находимся на начальных этапах этой работы. Необходимо еще многое узнать об умирании, о чем мы можем судить по тому разочарованию, которое мы испытываем, осознавая свою неспособность установить связь с умирающим. Мы неверно предполагаем, что они недостижимы для нас, что они покидают свои тела и что сочувствие, медитация и любовь – это все, что мы можем им предложить. Все это необходимо, но не достаточно.

Большинство умирающих нуждаются в помощи для того, чтобы в полной мере пережить важнейшие события, которые пытаются с ними произойти. Без такой поддержки измененные состояния приводят нас в замешательство и озадачивают. Мы неверно интерпрети-

руем сигналы измененного состояния, принимая их за знаки боли, воздействия лекарств или болезни. В то время как умирающие, безмолвные и одинокие, ищут ответа на важнейшие жизненные вопросы, мы не понимаем их и воображаем, что они мирно отбывают в мир иной.

Переправа

Психотерапевтическая работа с пациентом на ранних стадиях тяжелого заболевания принципиально мало отличается от работы в другие периоды жизни. Однако тягостная близость смерти придает работе большую интенсивность. На ранних стадиях тяжелого заболевания задача пациента, как правило, заключается в избавлении от проблемы. Некоторые из тех, кто приходит ко мне, начинают интересоваться раскрытием переживаний, проявляющихся в симптомах болезни. Интеграция этих психологических факторов часто облегчает тяжесть симптомов. Таким образом, для начальной стадии работы характерен конфликт между сознательным поведением в настоящем и новыми аспектами личности, которые появляются в сновидениях и симптомах⁴. Я часто наблюдал, как люди, прежде неспособные на значительные изменения, в последние моменты жизни внезапно осуществляли квантовый скачок в направлении целостности.

А теперь давайте познакомимся с Питером и Сэнди и рассмотрим некоторые подробности работы с Питером в течение трех последних недель его жизни.

Питер

В конце года я был в отпуске, пытаюсь укрыться от суеты городской жизни в Альпах. Телефонный звонок разорвал тишину темного альпийского вечера. Расстроенный голос на другом конце линии произнес: «Один из моих родственников умирает от лейкемии, и мы просим вас о помощи! Нам сказали, что ему осталось жить один или два дня».

Звонила свояченица Питера. Я ответил, что, если Питер действительно хочет жить и работать с нами и если это действительно то что нужно, природа поможет ему дожидаться нас, пока мы не сможем встретиться с ним в больнице. Двумя неделями позже мы впервые встретились в одной из больниц Цюриха. Присутствовали Питер, его жена Сэнди и моя жена Эми. Эми согласилась помочь мне в работе над взаимоотношениями и взять на себя часть эмоциональной нагрузки, которую, как мы чувствовали, нам придется испытать.

Прежде чем мы вошли в палату, Сэнди рассказала нам, что Питер никогда не проявлял ни малейшего интереса к психологии. Он недолюбливал религию. И только после последнего, почти фатального обострения лейкемии он с некоторым интересом разговаривал о своих чувствах. Когда мы вошли, я был рад найти Питера в явно хорошем настроении, спокойно лежащим в кровати. Во время нашей беседы в ответ на мои реплики он иногда двигал ногами. Интеллигентный мужчина средних лет, интроверт, он был пепельного цвета и выглядел физически истощенным.

После того как церемония знакомства была завершена, я спросил Питера, хочется ли ему еще что-либо совершить в этой жизни. Я искал эту особую точку, эту растущую кромку, где мы все работаем. Мне было интересно, сумеет ли он распознать эту точку. Эта точка – край (см. Словарь), место, где мы застреваем, не в состоянии двигаться дальше. На краю своего развития мы поворачиваем назад и заболеваем, становимся бессознательными или сходим с ума. Это точка, которую мы не можем пройти, точка, где мы впадаем в депрессию и теряем надежду.

⁴ Более полный обзор психологической работы с симптомами см. в книге Mindell, *Working with the Dreaming Body*.

Питер не раздумывая ответил, что, если бы он смог, он бы привел в порядок свои взаимоотношения с Сэнди. Уже в течение некоторого времени между ними не было эмоциональной взаимосвязи. В конце вводного сеанса я предложил Сэнди и Питеру, чтобы одной из наших задач стала работа над их браком. Я рекомендовал, чтобы, несмотря на ослабленное физическое состояние Питера, мы все вместе занялись некоторым видом работы над взаимоотношениями. Я предложил, что, перед тем как мы снова встретимся вчетвером, я навещу Питера один, а Сэнди тем временем могла бы встретиться с Эми. Я чувствовал, что моя основная задача – сосредоточиться на его внутренних процессах и на его болезни; вторая задача – поработать с проблемами их взаимоотношений и понять, как они связаны, если вообще связаны, с его симптомами. Эми и я надеялись, что в результате работы с ними обоими вместе и по отдельности их индивидуальные изменения позволят им преобразиться как семейной паре.

Домашняя обстановка

Сэнди оказалась очень умной, отважной и творческой женщиной, она была готова испробовать все, что могло бы помочь ее семье и ей самой. Вот что рассказывает Эми о своей работе с Сэнди:

Когда я приезжала в их дом, я играла с детьми, в то время как Сэнди была занята невероятным числом домашних забот, связанных с необходимостью совмещать домашнее хозяйство с посещением больницы. Их квартира выглядела опрятной и яркой, кругом множество детских рисунков и игрушек. Везде лежали книги и пластинки, что свидетельствовало о наличии в семье разносторонних интересов. Старший из детей очень радовался новому железнодорожному конструктору. Сэнди попросила детей говорить помедленней, поскольку я довольно плохо владела швейцарским диалектом немецкого. Старшего заинтересовали мои дешевые часы. Он думал, что я богата, и спрятал часы в другой комнате. Он и средний ребенок затеяли со мной шутовское сражение, но тут вошла Сэнди. Она была огорчена, потому что дети разбросали одежду, сложенную на кровати. Старший рассказал мне, что у него под кроватью спит черт. Про себя я подумала, что изменения в этой семье вполне могут произойти в направлении ослабления порядка и усиления элемента чертовщины.

Эми рассказывала мне, что Сэнди говорила о том, насколько жизнь стала труднее с тех пор, как Питер заболел. Она была и опечалена, и сердита на Питера за то, что он не обратился к терапевту раньше. Она сказала, что, когда они ссорились, Питер обычно уходил в свою комнату, играл на гитаре, а потом выходил и спокойно обсуждал их проблемы. Создавалось впечатление, что они оба немного стеснялись эмоциональных проявлений. Сэнди сказала, что темперамент ее старшего мальчика иногда несовместим с ее собственным. Младший из детей, по ее словам, сидит во главе обеденного стола, а спит в детской кроватке в их спальне. Выяснилось, что для семьи была характерна установка на то, чтобы быть любящими, в то время как необузданные и нежные эмоции или выражения чувств были спрятаны где-то под поверхностью и ждали своего проявления.

Когда Эми спросила Сэнди, чего бы ей хотелось в жизни, она, как и Питер, ответила, что хочет проработать вопросы их взаимоотношений и обрести любовь, которая, как она чувствовала, в них таилась. Она говорила о Питере с любовью, ее глаза сияли; Сэнди показала Эми фотографии, на которых он был запечатлен играющим с детьми, и сказала, что никогда не смогла бы быть такой чувствительной и раскованной, как удавалось ему. То, что и она, и Питер имели общей целью работу над своими взаимоотношениями, было хорошим знаком.

Эми рассказывала, что после третьего сеанса, когда Питер начал проявлять потребность в большей чувствительности, Сэнди впала в депрессию, потому что она никогда не

училась выражать свои самые нежные чувства. Казалось, она этого стесняется. Фактически в то время для нее было нетипичным проявление своих нежных чувств. Ей явно было предопределено пользоваться своей силой. Эми поддерживала ее в желании соединять силу с мужеством, когда она доводила до медицинского персонала свои собственные идеи по поводу того, как следует лечить ее мужа. В тот момент ей нужно было сражаться, а не чувствовать.

Первый сеанс с Питером

Во время первого сеанса, в котором участвовали только я и Питер, я попросил его свободно рассказать о себе все, что он считал важным. Когда он сообщил, что ему не снятся сны, я ответил, что его сны нужны мне, чтобы проверять, на правильном ли мы пути, поскольку я не доверяю своим собственным предположениям. Я сказал, что надеюсь на то, что сегодня ночью он увидит сон и это поможет нам обоим. В последующие дни Питер стал исправным сновидцем.

Он очень заинтересованно рассказывал мне о себе и как-то поделился, что он очень влюбчивый мужчина. Те женщины, которые встречались ему до недавнего времени, были склонны к стеснительности во взаимоотношениях. Он сказал, что нуждается в более нежном и тонком чувственном контакте с Сэнди и если такой контакт не установится, он будет думать о расставании.

Я рассказал ему, что многие умирающие люди из тех, кого я встречал, использовали свою смерть в качестве средства, избавляющего от сложных ситуаций, хотя могут существовать и другие пути разрешения проблем взаимоотношений. Когда наш первый сеанс подошел к концу, я похвалил его за столь откровенный разговор и настоятельно призвал к тому, чтобы он рассказал Сэнди о некоторых из своих потребностей в чувстве, хоть это и не было принято у них в прошлом – говорить о таких вещах прямо. В тот вечер, когда Сэнди пришла в больницу, он поделился с ней своим желанием большей нежности и романтики. Позже он рассказал мне, что сначала она рассердилась, а потом расстроилась, потому что раньше он никогда не говорил об этом. Я представил себе, что она должна была рассердиться, поскольку он, вероятно, использовал свои неудовлетворенные потребности в качестве оружия, чтобы вызвать у нее чувство вины за то, что она ими пренебрегала. Питер рассказал, что Сэнди противилась его просьбам, заявляя, что, по ее мнению, все это уже слишком поздно; она не уверена, что знает, как дать ему то, что он хочет. Эта их встреча вызвала серию сновидений, о которых он мне поведал во время нашего второго сеанса.

Первые сновидения

В дневнике Питера я прочитал:

Контакт с Арни разблокировал меня. Сейчас я очарован своими снами, они положительно поддерживают мою волю к жизни.

Затем он описывает мне следующее сновидение:

Я взбираюсь на несущую опору моста. Дует страшный ветер (объясняя эту часть сна, он размахивает руками назад и вперед, изображая вибрирующую опору), который слегка разворотил мост. Инженеры и рабочие пытаются снова собрать его по кусочкам. Мне удастся добраться снизу от реки до настила моста. Я переправляюсь через мост и оказываюсь сидящим в полной безопасности на другой стороне.

Во сне он видел себя на другой стороне ущелья, а потом – мост, спешно приводимый в свое изначальное состояние.

Питер ринулся в терапию, как рыба в воду. Поскольку он описал мне сновидение, он хотел знать все о нем, а также о своих телесных переживаниях. Он спросил, почему его ноги сейчас так сильно дергаются. В тот момент, по некоторым причинам, я не мог решиться на

работу с его телом и сосредоточился на его интересе к сновидению, объяснив ему, что телесные переживания могут подождать и что в его снах мы наверняка найдем ту же информацию.

Я спросил, что он подумал в связи с разрушением моста. Он рассказал мне, что в швейцарской армии солдатам не разрешается маршировать по мосту в ногу (*Gleichschritt*), потому что возникающий ритм может совпасть с естественной частотой вибраций моста и его разнесет на кусочки. Питер добавил, что иногда мощные порывы ветра и ураганы разрушают мосты. Упоминание об армии побудило его заявить, что он всегда был склонен вести себя самым стандартным образом. Он был «добропорядочным гражданином» и привык каждый вечер после работы возвращаться домой, а по утрам рано вставать, был благопристойным и доброжелательным человеком и поддерживал неизменный ритм жизни. Он подчинялся дисциплине, напоминающей армейскую.

Я сказал ему, что эта его правильность могла препятствовать способности изменяться и продвигаться к новому. Он засмеялся и согласился с этим. В нем всегда было много от пай-мальчика.

Я упомянул, что смерть всегда представляется в виде моста на ту сторону, в иной мир. Я предположил, что иной мир – это такое место, где человек может прожить все то, что невозможно в этой жизни. Питер взволнованно согласился с этим. «Я, должно быть, уже на той стороне, – сказал он, – потому что я никогда бы не поверил, что смогу поделиться с Сэнди своими самыми интимными чувствами, как я это сделал прошлой ночью!»

«Поздравляю, – сказал я. – Вы переправились через свой первый мост».

Работа с телом

Я спросил Питера, откуда он знает, что у него лейкоemia. Он ответил, что не может чувствовать ее напрямую в своем теле. Его единственный симптом – утомление. Он пожаловался на легкую дрожь, объясняя ее приступом гриппа. Рассказывая мне про дрожь, он тряс руками так же, как он это делал, описывая ветер, который сдувает мост. Я поощрил его продолжать эти движения, и он еще несколько минут очень убедительно трясся. Внезапно он остановился и спросил, не от страха ли он трясется. «Страх чего?» – спросил я. Страх умереть и страха подступающих новых эмоций, которых он доселе не испытывал, отвечал он. Он боялся своих потребностей, своей ярости и страха. И все же, будучи напуганным, он хотел развивать свои чувства. Я пообещал, что помогу ему навести мост к изменению и выдержать бурю. Тогда он спросил меня, каким образом я это сделаю.

АРНИ: А теперь потрясись еще немного.

ПИТЕР (непроизвольно трясась): Ой, я стал какой-то шаткий.

АРНИ: И?

ПИТЕР: Я умру?

АРНИ (шутливо): Питер, я даю тебе гарантию, что ты умрешь. Чего ждать-то? Как насчет того, чтобы умереть прямо сейчас?

ПИТЕР: Что?

АРНИ: Притворись, что умираешь. Просто притворись.

ПИТЕР: О'кей.

Питер перестал трястись и закрыл глаза, казалось, он отдыхал. Мгновение спустя он снова открыл глаза и заговорил со мной.

ПИТЕР: Что-то остановилось. Я прикасаюсь к покою. Я чувствую, что ты мне очень близок.

Он застенчиво протянул мне руку, мы пожали друг другу руки.

АРНИ(нежно): Поздравляю, ты снова прошел по мосту, на этот раз к своим чувствам. Было страшно, но ты сделал это. Та сторона, должно быть, сейчас здесь.

ПИТЕР: Мне она нравится.

Семейный сеанс

Несколько дней спустя у нас была вторая семейная встреча. Мы были там вместе с Эми. Питер лежал на больничной койке, а Сэнди сидела рядом на стуле. Сэнди и Питер говорили друг о друге, сидя лицом ко мне. Я попросил Питера отметить разницу между тем, как он чувствует себя, глядя в мою сторону, что он до сих пор делал, и тем, как он смотрит на Сэнди. Неуверенно повернувшись в ее сторону, он сказал, что, если их проблемы не разрешатся, он намерен расстаться с ней. Я спросил, не было ли то, что он смотрел в мою, а не в ее сторону, косвенным способом избегать таких сильных заявлений.

Прежде чем он успел ответить, среагировала Сэнди, уткнувшись взглядом в пол. Она стала теревать свои шнурки, она смущенно разглядывала свои ногти. Я подошел к ней, взял ее руку в свою и сказал, что мне нравится, как она смотрит на свои ногти.

Она отвечала, что в детстве всегда кусала их. Я спросил, сколько ей было лет, когда она грызла ногти. Двенадцать, ответила она.

«А почему бы не попробовать побыть двенадцатилетней девочкой сейчас?» – посоветовал я, надеясь, что ее телесные реакции на угрозу расставания со стороны Питера станут осознаваемыми. Она склонила голову на одну сторону и кокетливо улыбнулась. Питер нежно улыбнулся и сказал: «Вот именно то, за что я тебя люблю». Сэнди рассердилась и сказала, что не хочет, чтобы ее считали всего лишь ребенком.

«Ладно, – сказал я. – Вы не хотите быть человеком, который отвечает на подобный ультиматум, превращаясь в ребенка и выпрашивая себе немного любви. Как же вы будете справляться с этой ситуацией? Как бы вы хотели реагировать и кем вы хотите, чтобы вас считали?»

«Женщиной с собственным разумом и сердцем!» – отвечала Сэнди.

«Хорошо, – сказал я, – и как эта женщина реагирует на Питера?» Сэнди расплакалась и сказала, что ей больно. Некоторое время мы все сидели молча, переживая конфликт между ними.

Затем Сэнди парировала его ультиматум, заявив, что ей не нравится его хобби – покупка спортивных автомобилей, потому что это наносит вред окружающей среде. Когда он в ответ промолчал, в ней, казалось, что-то изменилось. Она понизила голос и призналась ему в том, насколько на самом деле значимы для нее его потребности. Она сказала, что теперь ценит его интересы. К концу сеанса оба они очень близко подошли к своим чувствам.

Питеру было явно неловко ставить Сэнди лицом к лицу со своим несчастьем. Когда он преодолел край своей стеснительности и стал угрожать ей, она заколебалась, потом преодолела свой край и стала злой и обиженной. Эти эмоциональные процессы соединили их, когда они перешли первый из лежащих перед ними мостов чувств.

В мифологическом смысле мост над рекой – это дорога на небеса, которые превосходят и землю, и смерть. Трясущийся мост Питера символизирует ужасающий переход от известного себя к непознанным чувствам и контактам, к «раю на земле». Мост строят люди, значит, это сознательная конструкция, конструкция, которую нам всем приходится возводить между разными состояниями сознания. Это миф для всех нас. Нас подстерегают две опасности: остановиться на самом краю берега нового поведения либо упасть в реку и бессознательно барахтаться в потоке событий. Мост представляет наш потенциал для выхода за пределы бессознательного потока жизни и обретения более выразительного и богатого поведения.

Смертный приговор

Питер позвонил мне из больницы на работу. На это была уважительная причина. Подавленным голосом он сообщил, что его доктор со своей командой пришли к нему в палату, чтобы проинформировать его, что его лейкемия не поддается лечению и что, по их расчетам, он вскоре умрет. Они рекомендовали ему пригласить родственников проститься с ним. Ассистенты заходили каждые полчаса и повторяли это сообщение.

В телефонной трубке я услышал плач Питера; он сказал, что ему нужен не смертный приговор, а поддержка, чтобы продолжать жить. Я ободрил его и посоветовал рассказать доктору о своих чувствах и попросить, чтобы он больше не присылал своих ассистентов со скорбным сообщением.

Я позвонил в больницу и уверил доктора в том, что я понимаю, как важно проинформировать пациента, что его болезнь не поддается лечению и что он может умереть. Однако, добавил я, персонал должен отдавать себе отчет в том, что форма, в которой они доводят это до сведения пациентов, оказывает эффект гипнотического внушения и может оказаться убийственной. Есть множество способов сообщить пациенту, что лечение безуспешно и прогноз плох. Однако говорить пациенту: «Вы скоро умрете» – это одна из форм убийства.

Доктор возразил, что прямота – лучший путь. Он уверял, что сам ужасно себя чувствует, когда больше ничем не может помочь, и признался, что даже злится на Питера из-за того, что он умирает. Доктор хотел, чтобы он жил, но чувствовал свою беспомощность. Я сказал, что обо всех этих чувствах, а не только о некоторых из них было бы весьма полезно услышать самому Питеру. В конце разговора мы пришли к взаимопониманию.

Однако этот «смертный приговор», как назвал его Питер, уже оказал деморализующее действие. С каждым посещением доктора настроение Питера все ухудшалось. Он стал мечтать о том, чтобы выписаться из больницы. Я поддерживал его, надеясь перевести его в клинику с более теплой атмосферой или даже вернуть домой. Однако у нас не было времени.

Любовные сновидения

Его сновидения превзошли все наши ожидания. Когда я позвонил ему по телефону на следующий день, он рассказал мне следующий сон:

Я в постели с Сэнди и еще одной женщиной. Другая женщина очень застенчива. Я тоже слишком робок. Она – это та, в кого я мог бы влюбиться.

Мы решили работать вместе по телефону.

ПИТЕР: Я ясно вижу эту женщину.

АРНИ: Питер, почему бы тебе не описать ее как можно полнее?

ПИТЕР: Гмм, очень хорошенькая.

АРНИ: Да, я ее почти вижу. Хороша, не правда ли? Какого цвета ее волосы?

ПИТЕР: Шатенка. У нее такой теплый голос.

Я заметил, что он переключился с визуализации на слушание ее голоса. Я последовал за ним и также сменил канал (см. Словарь).

АРНИ: Да, голос приятный. А как ее зовут?

ПИТЕР: Как-то на французский манер. Она очаровательна и эротична.

АРНИ: Похоже, сон удался! Как это, быть в постели одновременно с двумя женщинами, одна из которых – француженка?

ПИТЕР: Это очень ободряюще, очень нежно. Сэнди я тоже люблю.

Я думал, француженка – символ его чувств, но надеялся, что он сам это обнаружит.

АРНИ: Как там на самом деле в постели? Я все еще не совсем там с тобой.

ПИТЕР: Французская женщина – шатенка. Может, это женщина с моей работы? Нет, та женщина слишком скромна, она даже не решилась бы навестить меня в больнице. Я вижу

темноволосую женщину, стройную, веселую, но не слишком умную, потому что здесь важнее всего чувство.

АРНИ: Давай, представляй ее дальше.

Питер начал внутренний диалог со своей француженкой. Она была очень чувственной, эмоциональной и пылкой женщиной. Продолжая свои фантазии, он обнаружил в ней бойцовский дух, способность сражаться за жизнь. Непроизвольно он добавил, что и у Сэнди есть этот бойцовский дух.

АРНИ: В твоём сновидении вы с Сэнди отчасти вместе, потому что у вас обоих есть эта французская личная черта, это отношение к жизни. Это чувство теплоты, поддержки и желания бороться за жизнь.

Питер, который до этого момента был расстроен, охотно согласился. Мы еще немного поболтали, а потом я сказал ему: «Закрой глаза и сейчас же залезай в постель с обеими этими женщинами». Я не мог видеть его на другом конце линии, но услышал, как он удовлетворенно вздохнул и сказал: «Спасибо».

Работа со сновидениями

На следующий день я пришел в больницу в обеденное время. Физическое состояние Питера ухудшилось. Он приветствовал меня и, не дожидаясь моих расспросов, рассказал мне следующий сон.

Я в постели с незнакомой женщиной. Вторая женщина, которая спит неподалеку, тоже хочет к нам в постель, но она очень застенчива.

Рядом двое мужчин играют с огнем. Я советую им быть осторожнее. Потом я вижу спящую женщину, лежащую рядом с моей кроватью. Я поднимаю ее, чтобы она не валялась на полу. Она спрашивает меня, почему я проснулся. «Пришлось», – ответил я.

Очевидно, что этот сон начинался там, где мы остановились в прошлый раз. Опять он был с застенчивой незнакомой женщиной. Меня заинтересовало, какие события в своей жизни он все еще переживает как робкие и незнакомые.

АРНИ: Кто эти мужчины? Если бы тебе пришлось играть с огнем, что бы ты делал?

ПИТЕР: Я бы перестал принимать лекарства и ушел из больницы. Я бы встречался с друзьями и хорошо проводил время.

Я очень торопился и не мог больше оставаться. Когда я собрался уходить, Питер спросил меня, что означает этот сон. Я попытался добиться, чтобы он сам рассказал мне, что он думает о значении этого сна, но он настаивал и хотел знать мое мнение. Предполагая, что сновидения – это процессы, пытающиеся произойти в сознании, я просил его не удивляться, если он вскоре забудет о конфликте с больничным окружением, отрешится от дилеммы «жизнь и смерть» и «загорится». Я посоветовал ему «слегка загореться». Тогда он сменил тему разговора.

ПИТЕР: Кто была та женщина на полу?

АРНИ: Не чувствуешь ли ты, что подобно ей ты в некотором смысле «свалился»?

ПИТЕР: Кажется, что она – это кто-то, кто просто потерял надежду и кого нужно вновь пробудить. Я был безнадежен и почти перестал жить.

АРНИ: Что значит – пробудить ее?

ПИТЕР: Одному Богу известно. Что ты думаешь?

АРНИ: Для меня здесь больше нет ни жизни, ни смерти, есть только процесс становления самим собой.

ПИТЕР (со смехом): Ты невообразим. Это могло бы стать настоящим пробуждением!

Мы помолчали еще несколько минут, а потом я услышал, что он мурлычет что-то вполголоса.

АРНИ: Как называется эта песня?

ПИТЕР: Просто французская песенка о свободе.

АРНИ: Разве это не великая вещь – освободиться, сжечь все, что нам не нужно? Когда сосредоточиваешься только на том, что действительно важно, это приносит свободу.

ПИТЕР: Да, как любовь.

На сновидения можно смотреть по-разному. Вместо того чтобы теоретизировать по их поводу, я предпочитаю приблизиться к тому, что происходит. Очень полезно понимать сновидения как описания процессов, которые мы лишь частично осознаем и которые пытаются произойти с сознанием, большим, чем наше. Другими словами, сновидения Питера предполагают, что часть его «выпала» из внешней ситуации. На самом деле он был близок к тому, чтобы войти в кому, выпасть из общепринятой реальности⁵ и пробудиться к новой жизни.

Однако в то время я полагал, что спящая женщина являлась той его частью, которую нужно было пробудить, быть может, чувственной частью, которую он каким-то образом «обронил». И только теперь, когда я записываю эту историю, я понимаю, что спящая женщина символизировала то мощное переживание, которое должно было вот-вот случиться. Он готовился ко сну. Ему нужно было оставить все, чтобы войти в кому прежде, чем он сможет пробудиться.

Водопады

На следующий день я снова увидел Питера. В его палате и около нее наблюдалось большое скопление членов семьи и родственников. Несмотря на это собрание, лихорадку и прогрессирующую пневмонию, Питер взволнованно сказал мне, что всю ночь не сомкнул глаз. Он попросил всех родственников, за исключением Сэнди, покинуть палату и рассказал мне следующие сны.

Я поднимаюсь вверх сквозь бурные водопады и спускаюсь к тихому и теплomu пруду в глубине леса. Я поднимаюсь и спускаюсь по водопадам много раз.

Едва переведя дыхание, он поспешно заговорил о втором сне:

Я готовлюсь к женитьбе. Приземляется вертолет, и из него выходит командир. Он плывет в море на маленькой шлюпке, которая вот-вот перевернется, и все же ему удастся благополучно добраться до земли.

Я раздумывал про себя, почему он говорит так быстро и что означает эта спешка. Было ли это горение из предыдущего сна? Или всему причиной лихорадка? А может быть, волнение, которое он испытывал, оставляя старое сознание позади? Возможно, эта спешка была вызвана раздражением от нагрянувших посетителей.

Поскольку Питер сказал, что он видел водопады, я остановился на зрительном восприятии и посоветовал, чтобы он увидел себя входящим в водопад. Он закрыл глаза и несколько минут спустя сказал мне, что он чувствует водопад. После минутного раздумья он, без тени сомнения, заявил, что бурные воды – это его страх перед умиранием. Я посоветовал ему отдаться этим водам, войти в них и трястись. Я сказал ему: «Валяй, бойся!» Он начал трястись в кровати, попеременно входя то в паническое, то в расслабленное и сонливое состояние. Некоторое время спустя он вернулся и сказал, что теперь он спустился в тихие воды.

«Отдаться моему страху смерти, оседлать его – это все равно что попасть в водопад, – объяснял он. Это естественный путь к успокоению. Ух, ох. Опять подступает страх». В его глазах застыл ужас, он оглядывал палату, как дикий зверь в опасности.

⁵ *Общепринятая реальность* (согласованная реальность, реальность консенсуса) – «объективно» воспринимаемая картина мира, определяемая общими языком и культурой. Подробнее об этом см. в книге Ч. Тарта «Пробуждение» (Изд-во Трансперсонального Института, М., 1997). – *Прим. ред.*

«Отдайся бурным водам, как будто это и есть естественный путь», – предложил я ему. Он вошел в свой страх, как он это делал в сновидении, потом снова оказался в тихих водах. Мы оба расслабились и успокоились.

Затем ему захотелось медитировать. Я откликнулся на его просьбу, и мы оба медитировали некоторое время. Затем он заснул – впервые за последние шестьдесят часов, как сообщила мне сиделка. Очевидно, что лихорадка, дрожь, бессонница были связаны со страхом умирания. Когда он проснулся несколько часов спустя, лихорадка прошла, и он чувствовал себя лучше.

Погружение в панические чувства произвело на Питера успокаивающий эффект. Сновидение явным образом показывало ему, как оседлать поток событий. Подобно пилоту вертолета из его сна, выходящему в море и едва не тонущему, и так же, как в сновидении о плавании в водопаде, он обучался тому, как следовать потоку страха и паники и находить путь назад, к безопасности и сосредоточенности.

Покидая палату Питера, я ощущал настроение подавленности в группе родственников, ожидавших снаружи. Один из них яростно заявил, что Питеру следовало раньше уверовать в Бога. Другой ответил, что Питер всегда был отличным парнем. Каждый подходил к его предстоящей смерти наиболее привычным для себя образом. Некоторые из этих людей давно не виделись, и казалось, они пользуются возможностью разобраться со своими семейными делами. Это тоже должно было бы стать частью моей работы, но я был слишком измучен, чтобы помочь им, и оставил Эми и Сэнди разбираться в ситуации.

На следующий день у Питера затруднилось дыхание, и на нем была кислородная маска. Он был в сонливом состоянии. Сиделка сказала, что у него пульс 150. Он обильно потел и не имел возможности или желания общаться.

Я взял его за руку и тихонько запел. Он начал шевелить ногами, причем, казалось, слишком энергично для своего состояния. Я мягко приостановил движение одной ноги, чтобы усилить импульс, стоящий за этим движением. Я сказал, что в его ногах достаточно силы, чтобы он мог делать все, что захочет.

Внезапно он сел, агрессивно лягнулся и громко завопил.

ПИТЕР: Дерьмо!

АРНИ: Дерьмо что? (Крича.) Договори фразу до конца!

ПИТЕР: А то дерьмо, что я так болен. Сраная лейкемия!

Судьба приводила его в ярость. Лихорадка и частый пульс были проявлением этой ярости. Накричавшись, он задышал свободнее и стянул маску в манере, не допускающей возражений. Он измерил свой пульс и сказал: «Мне лучше». Я заметил, что он похож на скверного мальчишку, который только что сказал неприличное слово. «Тебе всегда следует быть хорошим и принимать все, что с тобой происходит», – пошутил я. Он озорно ухмыльнулся.

Как раз в этот момент вошел один из его родственников. Питер внезапно начал задышаться, снова надел маску и повалился на койку. Я попросил родственника подождать снаружи, а Питера вежливо пожурил за то, что он симулирует сон в то время, когда ему следовало бы сразу же выпускать свои яростные чувства наружу.

Он возразил: «У тебя хорошие нервы! Ты свеженький!» Я поздравил его с тем, что он меня отшил, и ответил: «Это правда. У меня действительно крепкие нервы. Я говорю «дерьмо», когда мне это требуется». Мы вместе от души посмеялись. Мы восхищались храбростью друг друга, наслаждаясь испытываемым облегчением. Когда вошел очередной родственник, Питер попросил его выйти, посмеялся, а потом заснул.

Сэнди и Питер

На следующий день я сидел возле Питера, пока тот спал. Вошла Сэнди. Она села рядом и всхлипнула.

АРНИ: Почему ты плачешь?

СЭНДИ: Я теперь понимаю, как сильно я его на самом деле любила. Я чувствую, что не смогу жить одна, без него, после того, как это произойдет. Я бы хотела умереть сейчас, вместе с детьми. Я не хочу его терять.

В этот момент Питер проснулся. Он посмотрел на нее, потом в сторону. Я спросил, что он видел.

ПИТЕР: Я вижу, что тоже люблю ее. Поэтому я хочу выздороветь.

Он впервые сказал, что любит ее и хочет жить ради нее. Я был тронут до глубины души. Они стали нежно обнимать друг друга. Я смутился и встал, чтобы уйти. Они попросили меня остаться.

Позже, когда мы стояли с Сэнди снаружи, она призналась мне, что сожалеет о том, что Питер только сейчас учится любить и выражать свою любовь. Она чувствует, что все это слишком поздно. Когда она заговорила о своем страхе одной растить детей, она расплакалась. Я остался с ней еще на некоторое время, пытаюсь ее успокоить.

Я сказал, что, если ей хотелось бы умереть, она должна сделать это сейчас в своих фантазиях. Умирание в воображении, фантазии – это путь к перерождению. Сэнди закрыла глаза, и я оставил ее с Эми.

Сэнди позвонила мне на следующий вечер и стала снова и снова спрашивать, умрет ли Питер. Она хотела знать, что я лично чувствую в отношении смерти. Я ушел от ответа, сказав, что единственное, в чем я могу быть уверен, это в том, что он изменится. Я повидал много людей на этой стадии умирания. Одни умирали, сказал я ей, но другим становилось лучше, они вставали с постели и возвращались на работу.

Именно потому, что я столь много раз видел, как люди умирают, жизнь и смерть приобрели для меня новый смысл. Это относительные понятия. Смерть пугает нас только до тех пор, пока мы отождествляемся с тем, кем мы были в этой жизни. Вот почему я рекомендую людям, которых беспокоят мысли о смерти, пройти через подробные смертельные фантазии. Фантазия, касающаяся умирания, часто выражает потребность отказаться от жизненной позиции или самоотождествления, которые себя изжили. Когда люди представляют себе, что они умирают, они часто закрывают глаза, на какое-то время воздерживаются от привычного самоотождествления и вступают в новую фазу жизни.

Я сказал Сэнди, что вижу нашу работу в том, чтобы как можно лучше следовать процессам, происходящим в ней и в Питере, и помогать им сознательно переживать все, что бы ни случилось. Я уверен, что природа сделает все остальное. Она спросила, почему в больнице я не чувствую себя подавленным. Я ответил, что мой опыт работы с людьми заставил меня поверить в природу, поскольку все, что бы ни происходило, судя по всему, всегда приносит людям больше того, о чем они просили. Смерть гарантирована. Нам приходится умирать снова и снова, по мере того как зарождается новое.

Сэнди прервала мои откровения. «Что же мне теперь делать?» – спросила она. «Сомневайтесь, продолжайте ставить все под вопрос и звоните нам», – ответил я.

Кома и перерождение

Последняя ночь жизни Питера была удивительна. Казалось, она была насыщена драматическими пиковыми переживаниями религиозного характера, которые людям иногда дово-

дится испытывать в обычной жизни. И все же было отличие. Для Питера она стала вызывающим трепет пробуждением, прикосновением к тайнам жизни.

Наша последняя ночь с Питером началась около восьми вечера, когда Эми позвонила мне из больницы. Она пошла навестить Питера и обнаружила, что около дверей его палаты стоит новый доктор, который заявил ей, что Питер умирает и что вход в палату запрещен. Эми окликнула Сэнди, находившуюся внутри, и та еепустила.

Коматозное состояние

Когда я приехал, на Питере была кислородная маска. Он был в коме, дышал тяжело и громко, и привлечь его внимание с помощью обычных методов общения было невозможно. Его руки были серовато-синего цвета, а его дыхание «дребезжало», потому что легкие из-за пневмонии были заполнены водой. Почки отказали, и его тело опухло. Он перестал мочиться несколько часов назад и неподвижно лежал на кровати. Периодически появлялись медсестры и проверяли технические детали. Сэнди, ее подруга Хелен и Эми сбились в кучку, заботясь друг о друге. Питер уже получил дозу морфия и по графику должен был получить еще одну дозу через несколько часов.

Я присел на кровать Питера и превратил свои скорбные чувства по отношению к нему в интенсивное сосредоточение на происходящем с ним процессе. Я смотрел на его тело, слушал его дыхание, касался его груди и искал самый сильный из сигналов. Дребезжание в легких и прерывистое дыхание, несомненно, и были этими главными сигналами, посылаемыми им во внешний мир.

Хотя я понимал, что прерывистое и шумное дыхание – это результат физических нарушений, я прислушивался к нерегулярным вдохам и выдохам как к единственно возможной форме его общения. Я положил свои руки на его, то слегка усиливая, то ослабляя свое прикосновение в ритме его дыхания, чтобы пережить и почувствовать, где он сейчас был. Сэнди вставила в кассетный плеер любимую музыку Питера, сказав, что он любит октет Мендельсона, потому что это бурная музыка, напоминающая ему о ней.

Я нежно заговорил с ним в ритме его дыхания. Чтобы понять его ответы, я подсчитывал скорость вдохов и выдохов, внимательно следил за движениями одной из его бровей, слушал звуки, исходящие из легких, и следил за изменением цвета его щек и губ. Говоря с ним, я держал свои губы вблизи его уха и следил за его реакциями. Я шептал, в ритме его дыхания, что-то вроде следующего.

«Привет, Питер. Это я, Арни. Я снова с тобой. Я хочу взять тебя за руку, скоро я положу свою руку на твою грудь. Мне хотелось бы, чтобы ты поверил, а раньше ты всегда верил, в то, что с тобой происходит. Что бы ни происходило, что бы это ни было, оно укажет нам путь. Оно будет нашим проводником. Итак, продолжай чувствовать, смотреть, слушать и двигаться вместе с чувствами, видениями, звуками и движениями, которые происходят внутри тебя. Да, только так. Это приведет нас туда, куда мы должны идти».

Пока я говорил, Питер лежал без движения, за исключением хрипов, неравномерного дыхания и слабого шевеления бровями, которое возникло в связи с моими репликами. Сэнди спала. Мы с Эми разговаривали и по очереди пытались установить контакт с Питером. Атмосфера комнаты наполнялась растущим благоговением, звуком хриплого дыхания и чувством почтения к неведомому.

Приближалось время для следующей инъекции морфия. Я разбудил Сэнди и посоветовал ей попросить отменить эту процедуру. Она попросила доктора больше не давать Питеру никаких болеутоляющих средств. Врач настаивал, уверяя, что введение морфия является актом милосердия. Он сказал, что недавно уже пережил такую же ситуацию: его близкий

родственник получал болеутоляющее в недостаточной мере и оттого умер мучительной смертью.

Я вмешался и сказал, что не сомневаюсь в его гуманности по отношению к родственнику, но Питера боль не мучает. Я пытался объяснить, хотя и напрасно, что знаю, что Питер не испытывает боли, поскольку я «общался» с ним посредством минимальных, невербальных реакций на мои вопросы⁶. Я ничего не добился. Я устал, едва стоял на ногах и не мог донести до них свою мысль. Подобно любому человеку, облеченному большой ответственностью, доктор и медицинский персонал, казалось, просто отказывались рассматривать возможность совершенно нового образа мышления посреди ночи. Они оставались тверды в своем решении провести инъекцию морфия.

Именно тогда я подумал, что напишу книгу о нехимических способах работы с болью. Я решил довести до сведения всех, что существуют такие методы работы с болью, которые не омрачают сознания. Если эти методы не работают, тогда болеутоляющее может стать наилучшим выходом. Однако осознание – это первая из возможностей, которые следует использовать, потому что в этом случае индивид сам может определить, что должно происходить.

С той самой ночи я стал с большим сочувствием относиться к тем, кто оказывает медицинскую помощь умирающим. Медики-профессионалы обучены в возможно большей степени обходить стороной боль и смерть. У большинства из них не было достаточной возможности изучить различные измерения боли, связанные с ней процессы и глубокую значимость смерти даже на теоретическом уровне.

Сэнди настаивала на том, чтобы доктор не назначал морфий. Он согласился отложить инъекцию на полчаса. Конфликт с доктором сделал атмосферу напряженной и затруднительной для работы.

Я шепотом сообщил Питеру о своем конфликте с доктором. Не обнаружив и намека на обратную связь, я предположил, что в данный момент мои проблемы его не касались. Однако, когда доктор в очередной раз вошел в палату, сам Питер убедил его в том, что он не испытывает боли. А произошло следующее:

Около половины четвертого утра я, чертовски устав, решил пойти домой и соснуть пару часов. Эми не соглашалась. Она сказала, что не может объяснить почему, но чувствует, что нам следует остаться. Я решил спросить Питера, как поступить. Все еще говоря в ритме его дыхания, я спокойно и медленно сказал ему, что, если он хочет, чтобы мы остались, пусть подаст нам более сильные сигналы. Я предупредил, что слабые шевеления бровями и изменение цвета кожи не убедят меня остаться. Без более мощного сигнала мне придется пойти домой и лечь спать. Мы увидимся с ним завтра.

Воскресение

Мы все испытали состояние шока. Питер внезапно резко сел в кровати! Без чьей-либо помощи он оставил коматозную позу, сглотнул слюну, повернул голову ко мне, моргнул и затем повернулся всем торсом в мою сторону. На мгновение он сфокусировал взгляд на мне, наклонился ко мне и потом снова мягко опустился на постель.

Я был в шоке, я смог только пролепетать «Эй, привет», потом меня начало трясти. Эми и Сэнди от испуга чуть не попадали со стульев. Обретя наконец хладнокровие, я выпалил: «Хорошо, хорошо, я обещаю. Я не уйду. Я останусь до рассвета. Я уже не устал!»

Когда пришли медсестры, мы им все рассказали. Одна из них несколько часов просто-яла около нас, наблюдая за тем, что происходило. Прошли доктора, заглянули в палату и

⁶ Общение с пациентами в коме и работа с болью подробно обсуждаются в главах 8 и 9.

ушли. Питер сглотнул еще раз. Он был намерен жить и общаться. Он прогнал прочь нашу усталость. Сев в кровати, он «сказал» нам, что хочет, чтобы мы остались. Очевидно, у него еще были другие дела.

Вскоре Питер начал выходить из комы. Он стал шевелить губами, и теперь уже окончательно проснувшись Сэнди вытерла их влажной салфеткой. Он взглянул на нее. Мы производили разные звуки, чтобы усилить шумы в его легких, и теперь Питер начал издавать новые звуки «в ответ» на наши, он отвечал на наши шумы подобными им, и, к нашему удивлению, его звуки оказались чем-то вроде песни-игры. Он двигал руками в ритме нашей музыкальной какофонии, и затем, помимо прочего, он стал нашим дирижером! Он притворялся, что дирижирует оркестром!

Питер, Сэнди, Эми и я продолжали вздыхать, стонать и петь. Было, наверное, где-то около пяти часов утра. Наша вечеринка стала такой громкой, что мы заволновались, не мешаем ли мы другим пациентам. К счастью, нас самих больше никто не беспокоил. Мы все были рады возможности общаться друг с другом в такой новой и неожиданной форме.

Очень трудно передать читателю ощущение течения времени, которое мы все испытывали. События, происходившие той ночью с Питером, Сэнди и всеми нами, были окутаны покровом тайны, так что часы спрессовывались в минуты. Когда забрезжил день, мы оказались в гуще экстатического празднования жизни. Наше пение преобразовало напряженную и холодную атмосферу смерти в фестиваль, в нечто вроде праздника возвращения домой.

Питер теперь мог двигать руками, и он нежно обнимал Сэнди. Они оба плакали и без конца говорили о своей любви друг к другу. Это был такой сильный и волнующий порыв, что остальные тоже расплакались. Я спросил, не уйти ли нам, но и Сэнди, и Питер упростили нас остаться.

Видение

Теперь Питер блуждал между бодрствованием и сонным состоянием. Настал момент, когда в нем что-то забулькало, и он бессвязно изложил мне следующее сновидение.

ПИТЕР: 9. Это число. 9.

АРНИ: 9. Потрясающе. 9,99,999.

ПИТЕР (взволнованно): Арни, я нашел это. *Это. Я... нашел... эту... вещь... я... всегда... искал... ключ... к... жизни... ключ...*

АРНИ: Здорово. Я все думал, чем ты там занимаешься в постели. Не стесняйся, рассказывай про этот ключ. Он нам всем нужен.

ПИТЕР: Ключ – это... Нет... Старый план, вот, новый план, ключ – это... новый план трамваев, трамвайные линии в Цюрихе.

АРНИ: Я люблю трамвайные планы. Они важны. Знать бы мне больше о них.

ПИТЕР: Эми и Хелен, две женщины на новом плане... Ух ты, да. Ух. Они – трамвайные остановки.

Мы все окружили его кровать, взволнованно реагировали, с энтузиазмом следуя за его идеей.

ПИТЕР: Также ключ – это в-о-з-и. Номер 9.

АРНИ: 9. Великолепно. 9, 99.

ПИТЕР: Арни, я нашел это. *Это. Я... нашел... эту... вещь... я... всегда... искал... ключ... к... жизни... ключ...*

АРНИ: Потрясающе, парень. У тебя есть ключ.

ПИТЕР: ДА! Теперь я нашел его. В-о-з-и.

Мы повторяли это слово вместе с ним, помогая ему продолжать.

АРНИ: Великое слово. Великий трамвайный план.

ПИТЕР: В плане есть все. Все.

АРНИ: Что в этом плане? Что он означает?

ПИТЕР: Гмм, гмм. Что он означает?

Он перестал петь и повторил за мной вопрос. Я понял, что когнитивные вопросы – путь неверный.

АРНИ: Как глупо с моей стороны. Давай споем «вози».

ПИТЕР: Вози было здесь еще до того, как ты начал работать со мной.

Теперь мы стояли вокруг кровати Питера, охваченные возбуждением и любопытством.

В этот момент Питер заснул, а мы с Эми сделали перерыв. Спустившись в кафетерий позавтракать, мы начали яростно теоретизировать. Что могло означать это «вози»? Wo – по-немецки «где», а «зи» звучит как sie, что значит «она». Может быть, он говорил: «где она?», говорил что-то о женщине, о своих чувствах? Или, может, он говорил: «что она хочет», потому что «вози» напоминало фразу wott sie («она хочет») на швейцарском диалекте немецкого языка.

Эми вспомнила слова Питера о том, что «вози» было изначальным паттерном, он был там до того, как мы пришли. Кроме того, «вози» предварялось номером 9 и каким-то образом связано с новым планом трамвайных линий Цюриха. Почему все это передавалось нам в форме любовной и праздничной песни?

Хотя мы не могли понять содержание, процесс был ясен: быть ребенком, играть и петь. Мы учитывали и то, что число 9 встречается в мифах, связанных с загадочными вещами из других миров; знали из сновидений Питера, что его женственная чувственность всплыла на поверхность. Возможно, ключом к жизни для Питера служил сам акт магического бытия (чем объясняется появление девятки) и процесс соединения людей (новая трамвайная система Цюриха) через чувство (трамвайными остановками были Хелен и Эми). Похоже, что его открытие представляло собой переживание вечности, выражения самого себя открыто, экстатично и радостно, как это делает наивный ребенок, не знающий взрослых запретов.

Мне пришло на ум воспоминание из раннего детства, которое он рассказал мне, когда я спросил, не может ли он припомнить какой-либо из своих детских снов. Его самое раннее воспоминание было таким:

Воскресным утром я лежал в кровати в комнате моих родителей. Вбежали две мои сестренки и прыгнули ко мне в постель. Какая восхитительная атмосфера!

Первые детские воспоминания или сновидения – это образец наших индивидуальных мифов. Прожить детский миф в реальности – это, должно быть, и есть новый план. Подруга Сэнди и Эми в его трамвайном видении служат преходящими образами его памяти о детстве.

Я знал из своего предыдущего опыта работы с умирающими, что нередко те, кого считали клинически мертвыми, испытывали великие видения⁷. Во время сна и комы эти видения раскрывали им тайны, о которых они, как правило, позднее забывали. Почему мы забываем магические ключи?

Переживание смерти кладет конец нашему обычному мышлению. Умирая, мы приобретаем непостижимый ракурс видения – мы видим себя как бы сверху, лежащими внизу мертвыми. Это как если бы мы могли наконец сказать себе: «Вот лежу я, хорошая женщина или мужчина, который сделал то-то и то-то. Вот лежу я, мертвый или умирающий. А почему бы и нет? Я сейчас здесь, в гуще этого нового и поразительного опыта, открываю то, что мне всегда нужно было знать о бытии».

⁷ Это также подтверждалось и другими. См. в особенности Raymond Moody, *Life after Life*, (New York: Bantam Books, 1976).

Многие испытывали эти поразительные переживания, в которых им раскрывались тайны. Это не было новой программой жизни, которую можно запомнить и которой нужно следовать. Это было неопишное и в некоторых случаях безусловное, но радостное чувство всеобщей взаимосвязи и гармонии, которое можно только пережить. Действительно, одна из тайн жизни состоит в том, чтобы переживать ее во всей полноте.

Наши теоретизирования и размышления внезапно резко оборвались. Мы посмотрели на часы. Казалось, что мы проболтали всего несколько минут, однако мы беседовали и делали записи почти целый час. Мне думается, что мы тоже пребывали в измененном состоянии!

Дух в бутылке

Раз Питер хотел играть, мы побежали в магазин подарков (он открывался в 6.30 утра) и купили ему две игрушки – металлический грузовик и маленькую плюшевую мышку.

Придя с игрушками в его палату, мы застали его полусонным, он кашлял. Мы не могли решить: то ли работать с ним и пробуждать его дальше, то ли дать ему подремать. Поскольку кашель не давал ему заснуть, мы стали работать с его дыханием, кашляя вместе с ним. В момент кашля на его лице появлялись слабые гримасы, и мы пытались помочь ему завершить их, строя рожи, которые, как мы представляли себе, скрываются за его сигналами или симптомами. Поначалу мы кашляли точно так же, как он, а потом стали добавлять немного дополнительных звуков к его сообщению. Мы усиливали свои гримасы, пока он не стал строить гримасы в ответ. Он уловил наши попытки общаться с ним и присоединился к нашим слуховым экспериментам. По мере того как шумы и гримасничество усиливались, кашель вскоре прекратился и перешел в песню. Питер начал говорить, сказав, что здорово быть способным разговаривать. Мы предложили ему наши подарки, но пришлось подождать, прежде чем с ним стало возможно разговаривать.

Бутылка

ПИТЕР (улыбаясь): Эй, послушай, послушай. Проблема в том, что эта бутылка слишком мала для внутренней жизни! Ну просто очень мала. В два раза и еще на тридцать сантиметров меньше, чем нужно.

Я заметил, что его тело сильно отекает. Его почки отказали, и жидкость накапливалась, не имея выхода. Я представил себе, каково ему.

АРНИ: Ты прав! Почему я не подумал об этом раньше? Для внутреннего духа в такой маленькой бутылочке наступают суровые времена! Ну, я не знаю, что значит «в два раза и еще на тридцать сантиметров», но я могу сказать тебе, Питер, что проблема не в размере бутылки. Отнюдь!

ПИТЕР: Нет?

АРНИ: Нет, я знаю, как поправить дело. Мы просто можем попробовать открыть пробку и позволить духу немного выйти.

К моему удивлению, Питер подхватил мое предложение и с энтузиазмом ответил.

ПИТЕР: Да, давай сделаем это!

АРНИ: Мне хотелось бы познакомиться с этим духом. Давай вытащим пробку.

ПИТЕР: А где пробка?

АРНИ: Гмммм, где она? Где? Где она может быть?

Питер задумался на мгновение, потом показал на свое горло.

ПИТЕР: В глотке, конечно. Да, конечно. Мы можем открыть бутылку, конечно, Да. (Кричит.) А что потом?

АРНИ: А то, что ты сейчас делаешь. Конечно, вопи и кричи.

ПИТЕР: Да, точно. Совершенно верно. Ух ты!

Затем он начал кричать, просто ради того, чтобы кричать. Мы долгое время вскрикивали и вопили вместе, выходя за рамки больничных правил и получая огромное удовольствие. Спустя пять минут Питер снова мог мочиться. Потом он попросил несколько свежих апельсинов и темного пива.

Холистическое мышление

Почки Питера опять начали функционировать, и он почувствовал себя лучше. Переизбыток жидкости в теле из-за отказа почек вызвал у его внутреннего духа чувство, будто он заключен в бутылку.

Теория процесса говорит нам, что дух в бутылке – это организующая история физической жизни⁸. И в физиологическом смысле почки, если они не функционируют, играют роль «пробки» для телесной жидкости. Глотка напоминает нам горлышко бутылки, и когда она сжимается, то становится пробкой для дыхания.

Опыт выталкивания пробки с помощью воплей и вскриков впечатляюще связан с процессом восстановления работы почек. Усиление соматических сообщений и сопоставление этих сообщений со сновидениями показывают, что сны и видения копируют проприоцепторные реакции, организующие поведение тела. Если визуальные и чувственные переживания изменяются, тело также меняется. Таким образом, когда переживание закупоренного тела или видение заточения в бутылку были трансформированы посредством раскупоривания бутылки, тело изменилось. Видения, сновидения и мифы используют наши физические тела в качестве театральной сцены, на которой отдельные органы выступают как актеры (см. приложение).

Совершенно очевидно, что именно дух в бутылке производил дребезжащие шумы посредством бронхиальной пневмонии и надувал тело, используя отказ почек. Дух желал свободы. Чувство свободы, которое Питер пережил с помощью крика, ослабило пробку, и его почки опять заработали. При этом ослабили пути не только на физическом теле – этот прежде спокойный, скрытный и сдержанный человек вопил, вскрикивал и взрывался хохотом.

Выздоровление

К десяти часам того утра Питер больше не просил кислородную маску, и симптомы пневмонии исчезли. Его легкие не производили шумов, и его кровяное давление и температура вернулись к норме. Доктор, который настаивал на инъекциях морфия прошлой ночью, явился с регулярным визитом.

ПИТЕР: Доктор, рад вас видеть. С медицинской точки зрения я бы сказал, что я снова совершенно здоров. Вы не согласны? Я чувствую себя фантастически. Я больше не испытываю никакой боли и могу свободно дышать.

Доктор взглянул на Питера и подозрительно оглядел всех нас.

ДОКТОР: Да, но то, что произошло здесь, не может быть объяснено медицинской наукой. Кто снял с него кислородную маску?

СЭНДИ: Мой муж сделал это сам.

ДОКТОР (глядя на меня): Однако не забывайте, что именно я отвечаю за его медицинское лечение!

⁸ Сновидящее тело (или тело сновидения) – это просто другое название процессуально ориентированной психологии. Оно относится к идее о том, что фантазии и сновидения также являются визуализациями телесных переживаний. Дальнейшее развитие этих идей можно найти в работах: Mindell, *Dreambody*, *Working with the Dreaming Body*, и *River's Way*.

Сделав это заявление, доктор повернулся и вышел.

Каспар-герой

Эми и я продолжали играть с Питером. Мы пытались порисовать с ним, но его это, казалось, не заинтересовало. Мы попробовали занять его купленными для него игрушками: показали ему грузовик, но, увидев его, он отвернулся. Тогда мы представили его маленькой плюшевой мышке. Он перекатился в кровати, схватил ее и обнял. На некоторое время я забрал у него мышку и сказал: «Питер, эта мышка волшебная. У нее есть особое качество: она может исполнить все, о чем ни попросит ее владелец».

Питер забрал у меня мышку, поиграл с ней и вернул ее мне.

АРНИ: Слушай внимательно, маленькая мышка, я хочу, чтобы ты сделала все, чего бы ни пожелал Питер. А теперь слушай, давай посмотрим. Твое имя, должно быть, должно быть... тебя будут звать...

ПИТЕР: Каспар!

АРНИ: Каспар? Каспар! Ты – союзник Питера.

Все с энтузиазмом заплодировали. Вошла медсестра, чтобы померить температуру Питеру, однако Каспар-мышь, в руках Питера, вступился за него.

ПИТЕР (за Каспара): Я делаю работу Питера за него. Я хочу поприветствовать вас, дорогая сестричка, и нежно поцеловать вас за ушком. Не стесняйтесь. Подойдите чуть ближе и возьмите меня в руки. Любви бояться нечего.

Медсестра покраснела, не зная, как вести себя в этой неожиданной и необычной ситуации. Питер деликатно объяснил ей, что не нужно стесняться, поскольку мышка никогда никого не обидит.

Это была прелюдия к серии интенсивных любовных сцен со всеми, с кем Питер встречался. Мышка, почувствовав себя смелее после первого приключения в этом мире, оценила ситуацию и теперь уже бесстрашно выступала вперед, встречая растущее число посетителей, входящих в палату и выходящих из нее. Плюшевое серое создание вышло в свет, чтобы встречать родственников, медсестер и докторов.

Был момент, когда Эми поцеловала Каспара, и Питер сказал: «Эй, а как насчет меня?» Эми робко поцеловала Питера, и Каспара наконец отложили в сторону. Теперь Питер начал обнимать всех сам. Он с нежностью встречал людей, входящих в его палату, заключал их в свои объятия и с любовью всматривался в глубину их глаз. Его палата стала местом исцеления для убогих и усталых. Питер был сострадательным, мудрым и невинным, как Божественное Дитя.

Он повернулся к Сэнди, они обнялись. Сэнди нежно произнесла: «Это самый прекрасный момент в моей жизни». Питер ответил: «Это то, чем призвана быть жизнь». Одной рукой он обнимал Хелен, подругу Сэнди, а другой – Сэнди. Его нежность научила нас, как любить каждого человека особо, не отбирая ничего ни у кого другого и не создавая предпосылок для ревности. Он любил отдельного человека и весь мир одними и теми же руками.

Была первая половина дня. Мы с Эми находились там уже 16 часов. Я подумывал о том, чтобы вернуться к своей повседневной практике. Я уже отменил все запланированные на это утро визиты моих клиентов. Питер заметил мое утомление и догадался, о чем я думаю.

ПИТЕР: Арни, ты хочешь вернуться к своей практике, но ты еще не можешь уйти.

АРНИ: Но, Питер, мне действительно нужно идти, мне нужно встретиться с другими пациентами.

ПИТЕР (раздумывая и что-то решая): Иди. Возвращайся к своей практике.

Он пристально смотрел мне в глаза в течение, казалось бы, небольшой вечности. Он потянулся ко мне, и мы обнялись.

ПИТЕР: Столько всего произошло между нами – не описать словами. Но мы все же должны сформулировать это и словами тоже... Я глубоко люблю тебя, и я так признателен тебе. Я буду продолжать работать над собой с тобой и с доктором. Мы скоро опять соберемся все вместе. И... пожалуйста, позаботься о Сэнди.

Мы обнялись, и я расплакался. С трудом пробормотав «До свидания», я осознавал, что это, быть может, последний раз, когда я вижу его в таком состоянии. Потом мы с Эми ушли. Я размышлял: как он будет продолжать работу над собой и как он представляет себе мою заботу о Сэнди?

Позже Сэнди рассказала мне, что остаток дня он провел, распевая песни, играя и любя. Снова и снова он повторял Сэнди и другим, что это самый замечательный день в его жизни. Сэнди призналась мне, что так близки они не были никогда.

В тот день болезнь больше не огорчала его. Он снова чувствовал себя хорошо. В полночь он заявил, что устал, попросил у медсестры полтаблетки снотворного и заснул. Через некоторое время он ненадолго проснулся, а потом заснул в последний раз.

Завершающие ритуалы

На следующий день мы с Эми узнали о смерти Питера. В память о нем мы устроили собственную небольшую церемонию: посетили его в наших фантазиях и представили себе, что он здесь, с нами, в нашей гостиной. У нас обоих были видения, в которых он возвращался в жизнь в качестве исключительно чуткого доктора. Нам не дано было знать, принадлежат ли эти фантазии нам или Питеру, и все же мы определенно почувствовали себя лучше после этого индивидуального ритуала.

Следующим вечером мы с Эми посетили Сэнди и ее близких друзей в ее доме. Сэнди была одновременно подавлена потерей Питера и воодушевлена тем, что они пережили вместе. Я обрадовался, обнаружив Каспара – мышку – наслаждающимся жизнью в руках старшего мальчика.

На похоронах Питера священник корил его за отсутствие интереса к организованной религии. Он сказал, что Бог явился Питеру в форме его страсти к жизни и любви. Я думаю, он был прав. Если бы сновидения Питера и его последние переживания были включены в похоронную церемонию, оратор сказал бы, что тайна жизни состоит в том, чтобы жить в полную меру и всем сердцем. Я чувствовал, что Сэнди, Хелен, Эми и я стали свидетелями великой тайны. Я размышлял над тем, сможем ли мы, а если сможем, то как, разделить эти невероятные события с другими, теми, кого не было тогда с нами. Я думал о своей собственной смерти и смерти тех, кого я люблю.

Огромная группа людей скорбно стояла вокруг могилы. Младшая дочь Питера бросила в могилу пустой спичечный коробок, на котором она нарисовала корабль. Знала ли она об архетипическом путешествии, которое мертвые совершают в другой мир? Старший мальчик бросил туда игрушечные часы, чтобы его отец мог следить за временем в этом мире. Другой мальчик положил в могилу щит воина. Возможно, он понадобится Питеру, чтобы противостоять неведомому.

Питер оставил после себя экстатический опыт и кучу семейной работы, которую нужно было сделать. Сегодня Сэнди продолжает следовать своему интересу к психологии и помогает другим завершать трудные переходные процессы. За это время она пережила широкий спектр настроений, скорбя о потере Питера, возобновляя свои прежние занятия, продолжая свой собственный процесс научения и любви и строя дальше на том фундаменте, который они заложили вместе с Питером. О ее переживаниях можно было бы рассказать гораздо больше, но это уже собственная история Сэнди.

Что есть смерть?

Прежде чем обсуждать философские и технические аспекты работы с умирающими, я должен сделать паузу и спросить: «Был ли опыт Питера необычным? Что есть смерть?»

Тридцатилетний мужчина, умирающий от СПИДа, подсказал мне ответ. Выйдя из комы, он сказал мне: «Расскажите людям, что процессы имеют начало, середину, конец и потом еще одно начало. Пусть все знают об этом. А в самом конце все мы получаем именнинный пирог».

Этот человек находился в болезненном снопоподобном состоянии. Он всегда был застенчивым и интровертным, однако, выйдя из этого состояния, он стал читать мне лекции о смерти. Он говорил: «Каждый из нас беременен смертью. Каждому она нужна. На пороге смерти у всех равные шансы и у всех есть шанс стать самим собой в полной мере».

Личные мифы

Что это значит – стать самим собой в полной мере? Если мыслить эмпирически, обретение целостной самости должно означать проживание наших личных мифов. Раннее детское воспоминание Питера о двух его сестренках, играющих с ним в постели воскресным утром, было мифологическим паттерном. В конце жизни он сидел на кровати с Хелен и Сэнди. Возможно, что его детское сновидение было паттерном его смерти.

Человек, умирающий от рассеянного склероза, болезни, для которой характерна прогрессирующая потеря контроля над мышечной системой, вспомнил свой детский сон о солнечной комнате. Когда мы работали вместе, он перестал бороться со своими симптомами достаточно надолго, чтобы почувствовать их. Когда мы в конце смогли составить из этих чувств картину, у него было видение теплого, расслабленного и улыбающегося Будды. Тогда он сразу же вспомнил солнечную комнату, которая снилась ему в детстве.

Этот мужчина был выраженным экстравертом, физически активным человеком, который любил заниматься спортом на свежем воздухе. Теперь, на последних стадиях болезни, он находился в центре медитативного, очень спокойного процесса. Фактически его ободряло то, что происходит. Прекрасный детский сон повторялся. Он работал над собой в состоянии глубокой релаксации, и его эмоциональная и физическая ситуация улучшалась.

Здесь стоит сделать следующее заключение: то, что мы называем «терминальными стадиями болезни», и сама смерть – это пытающиеся реализоваться личные мифы.

Смерть как часть жизни

Смерть – это индивидуальное переживание, уникальное для каждого. Каждый раз, когда вы думаете, что умрете, будь то фантазия, желание или страх, вызванный болезнью, – вы пытаетесь практиковаться в умирании.

Умирание может быть положительным переживанием. Требуется только представить его себе. То, каковы вы есть, нуждается в умирании. Наши самоотождествления время от времени хотят и должны умирать. Если ваша самотождественность становится слишком негибкой, если вы перестали расти или если хочет произойти что-то новое, значит, ваша старая самость умирает. Поэтому, на любой стадии жизни, смерть – это быстрое изменение, рост и трансформация самотождественности.

Чтобы познать смерть, мы должны умирать. По моему мнению, нам следует практиковаться в этом в форме медитации, особенно если мы боимся смерти. Не ждите, пока вы умрете, а делайте это сейчас. Ложитесь и умирайте. Обратите внимание на то, что останавливается, когда вы умираете. Заметьте, что хочет начаться.

О встрече со смертью

Многие терапевты призывают своих умирающих пациентов осознавать реальность смерти, даже когда больной, судя по всему, почти не проявляет инициативы на этот счет. Современные терапевты разрабатывают программы встречи со смертью, отчасти потому, что мы столь долгое время отрицали ее существование.

Открытый разум, или разум «новичка», следует за событиями по мере того, как они происходят, и ничего не рекомендует. Питер, как и многие другие люди, никогда открыто не «признавал» смерть. За несколько дней до того, как он умер, он занимался тем, что боролся со смертью. Помните, как он кричал: «Сраная лейкемия!» Лишь за несколько часов до смерти он чувствовал себя хорошо и верил, что выздоравливает. Подобно многим другим, он не признавал смерть, потому что в определенном смысле он не умирал на самом деле. То, что мы называем смертью, для него было частью жизни. Для него смерть означала – жить и интересоваться жизнью и любовью.

Будучи на самом пороге смерти, большинство людей полностью о ней забывают. Говорят, что русский писатель Чехов выпил глоток шампанского на своем последнем вздохе. Будучи при смерти, Юнг попросил лучшую бутылку вина из своих погребов. Вблизи смерти существование продолжается, и смерть порой кажется не относящейся к делу. Люди просто продолжают жить. Не потому ли это, что жизнь полнее всего, когда дух свободен?

Таким образом, возможно, что люди избегают реальности своей смерти не только потому, что не хотят умирать, но и по той причине, что некоторая их часть только еще начинает жить и не собирается умирать. Некоторая часть их самотождественности не связана с пространством и временем. За несколько часов до смерти Питер сказал, что намерен продолжать работу со мной – и в то же время он просил меня позаботиться о Сэнди. Питер переживал одну часть себя как умирающую, а другую часть – как продолжающую жить.

Термин *смерть* подразумевает новый процесс. Это значит, что мы должны начать делать все возможное, чтобы привести в порядок нашу существующую ситуацию, и двигаться вслед за новым процессом, который пытается произойти.

Сны о смерти?

Мы должны с осторожностью интерпретировать сновидения, как бы указывающие на смерть. Поскольку я не уверен в том, что означает смерть, я не нахожу ее в сновидениях. Человеку, умирающему от рака, за месяц до смерти снилось, что

пять тибетских точек в области моих легких будут жить вечно, хотя остальное мое тело умрет.

В Тибете смерть – это всего лишь одно состояние в продолжающемся процессе жизни, смерти и снова жизни, от одного тела к другому. Сновидение этого человека показывает, что часть его, расположенная в области дыхания (подобно духу в бутылке у Питера), живет вечно, а другая его часть (сама бутылка) просто забыта.

Семидесятилетнему человеку снилось:

Я присутствую на собственных похоронах. Я пытаюсь заговорить со своими друзьями, но они прикованы к моему трупу в гробу.

Мы могли бы подумать, что этот сон подразумевает продолжение жизни после смерти. Это вполне может быть. Однако, как следует из моего опыта, такое сновидение даже не указывает на то, что человек скоро умрет. Тот семидесятилетний старик прожил еще двенадцать лет после этого сновидения! Его сновидение говорило о том, что он был огорчен смертью своей нормальной личности, своей карьеры и связанной с этим потерей друзей. Каждый раз, когда что-то в нас значительно изменяется, мы умираем, и наши друзья также меняются.

Смерть – это концепция, которая требуется нам, когда мы готовы завершить что-то или направить усилия на другое. Когда мы завершили это или перестали на этом сосредоточиваться, умирает человек физически или нет, становится не важно.

Почему смерть так одинока?

Вблизи смерти люди осознают важность человеческого тепла. В вышеприведенном сновидении люди не могут общаться с человеком в его измененном состоянии. Упоминание о «моем трупе в гробу» – это описание измененного состояния, тождественности, чуждой нормально функционирующему миру. Сам этот человек был в ладу с самим собой, только когда он работал или общался с другими. Он никогда не просил других пообщаться с ним, когда он был болен, спал или был пьян. Поэтому в необычных измененных состояниях он чувствовал, что одинок.

Большинство из нас подавляет состояния, не соответствующие нашим принятым представлениям о себе. Так что мы никогда и никого не допускаем к нашим самым теневым точкам, нашим трансо-подобным или кома-подобным состояниям. В этом кроется одна из причин того, что даже самые активные люди часто чувствуют себя одинокими. Какая-то их часть не известна им самим и потому не участвует в их контактах с другими людьми.

Нам нужно учиться тому, как разделять наши измененные состояния с теми, кого мы любим. Если мы этого не делаем, то когда мы в конце входим в эти состояния, мы оказываемся в одиночестве. Тогда конец нашей жизни – это просто крайне преувеличенная форма того одиночества, которое мы чувствовали всегда. У нас нет никакого контакта с другими в наших измененных состояниях.

Страх и подготовка

Наш страх, что умирание будет катастрофой и кошмаром, вызван главным образом нашими чувствами и персонажами из сновидений, с которыми мы не имели дела. С чудовищами, а их мы боимся больше всего, можно встретиться задолго до конца жизни, работая со сновидениями и телесными симптомами. Мы должны узнать и прожить все части нас самих, как ангелов, так и дьяволов, прожить сейчас, а не ждать конца, чтобы обнаружить нашу чудесную двойственную природу.

Однако интенсивную работу над собой нельзя превращать в догматическую программу. Самопознание – не единственный путь предотвращения трудных переживаний, болезненной смерти или страданий. Подготовка к смерти может происходить непреднамеренно в последние моменты жизни, как это случилось у Питера. Даже если мы, подобно Питеру, не работаем над собой и не интересуемся психологией, когда возникает необходимость, при условии надлежащей поддержки и поощрения, мы можем внезапно уловить собственные процессы и следовать за ними. Мне кажется, что у большинства из нас существует врожденная способность к этому.

Смерть как духовный пункт

В Индии человек, вступающий в период жизни, связанный с самоотречением, проходит через ритуал смерти и погребения, который отрешает его от семьи. Для своей семьи он символически умирает. Многие реальные смерти могут быть связаны с отречением от личных взаимоотношений. Смерть может стать ритуальным расставанием с нашими ближайшими друзьями, способом высвобождения себя из оболочки условностей и убеждений, которую мы вокруг себя создали.

Поэтому смерть – полезное понятие для нашей нормальной жизни, для нашего отождествления с данной физической формой и специфическим культурным определением того, что значит быть человеком. Смерть – это картезианская, ньютоновская и, в некотором смысле, механистическая идея, которая выражает не только уничтожение реального тела, но и отречение от наших старых самостей.

Оплакивание

Смерть часто оказывается более тягостной для живых, чем для умирающих. Наши чувства к умирающим сильны и сложны, они все время радикально меняются. Некоторые люди отказываются горевать. Другие должны не горевать, но испытывать потребность вернуться к собственным задачам в жизни. Третьи скорбят, казалось бы, целую вечность, страдая от потери контакта с любимым человеком.

Большая часть скорби и горести может быть вызвана незавершенностью переживания взаимоотношений с усопшими. Большую часть времени мы пребываем в установившихся специфических взаимоотношениях с ними и не можем добраться до глубинных, вечных аспектов наших связей. Таким образом наши старые взаимоотношения связывают нас. Мы не можем смириться со смертью близкого человека, но остаемся в печали или гнев, потому что не смогли найти то бесценное нечто, что мы стремились пережить вместе с ним.

Мы можем скорбеть и от осознания того, что нам тоже предстоит умереть. Нам напоминают, что мы сами смертны и также умрем. Мы оплакиваем других, потому что понимаем, что сами живем не так, как нам нужно бы было жить. Мы навсегда отказываемся от своей собственной жизни.

Скорбь о друге или любимом, находящемся в коме, мы, может быть, оплакиваем свою неспособность установить контакт с человеком в таком состоянии. Этому можно научиться. Мы воображаем, что в состоянии комы умирающий человек проходит через боль и смятение, однако в действительности мы совершенно не представляем, что там происходит. Значит, нам нужно научиться общаться с людьми в измененных состояниях. Этому измерению во взаимоотношениях нет никакой замены.

Часто скорбь облегчается общением с умершим, как если бы он был внутренней частью нас самих. Вера в то, что они ушли и недостижимы, держит эту часть нас самих на расстоянии, от чего мы внутри себя остаемся раздробленными.

Те, кого оставили, чувствуют себя ужасно, потому что они больше не могут видеть тех, других, здесь и сейчас. Это заставляет нас узнавать как можно больше о нашей собственной смерти, о том, что нужно, чтобы умирать, и что нужно, чтобы жить. В равной мере это облегчает участь наших умирающих близких. Способность ассоциироваться с нашими проекциями на мертвых и умирающих, с нашей бессмертной самостью и с вечностью может частично облегчить нашу скорбь. Моя скорбь по Питеру ослабла, когда я обнаружил, что он – часть меня, дух внутри меня, настаивающий на бодрствовании и любви.

Теория и обучение

Измененные состояния и кома

Одна из основных идей этой книги заключается в том, что есть сильные, драматические и значимые события, которые проявляются в коматозных состояниях. Одна из причин, объясняющих невероятную мощь коматозных событий, безусловно, заключена во врожденной тяге к самопознанию, присущей таким людям, как Питер и Джон. Мне кажется, что всем нам свойственна эта тяга.

Однако стиль работы конкретного терапевта может как поощрять, так и тормозить раскрытие таких трансовых процессов. Наши убеждения, прошлый опыт и образование во многом определяют то, насколько глубоко и основательно мы можем помочь людям на грани смерти погрузиться в ее пучину и вернуться назад с новой жизнью.

Таким образом, вторая часть этой книги посвящена обучению тому, как работать с людьми в измененных состояниях и комах и как понять те необычные переживания, которые они встречают на пути.

Сопутствующие парадигмы

Идея, которой я руководствовался в моей работе, представляет собой смесь научного реализма, феноменологического уважения к индивидуальным переживаниям и гипотезы о том, что все происходящее содержит в себе семена нашей целостности⁹. Это убеждение превращает меня в современного алхимика. Если древние алхимики работали над превращением материи в золото, то материя, с которой работаю я, – это ощущения клиента. Я склонен меньше сосредоточиваться на содержании разговора и уделять больше внимания эмоциональному и интеллектуальному духу или энергии человека.

Как и все алхимики, я верю в природу и духовность человека. Сотни людей, которых мне довелось видеть в экстремальных состояниях, убедили меня, что в самых абсурдных и невероятных обстоятельствах скрыто нечто чудесное. Я считаю человеческую природу божественной, ибо в самом невообразимом хаосе человек находит семена творения.

Моя теория состоит в том, что тип вмешательства, необходимый данному человеку в данной ситуации, всегда можно отыскать в происходящих процессах. Усиление общего процесса и работа с восприятиями приносят людям те чувства, прозрения и облегчение, которых они ищут. Но для того, чтобы отыскать эти воздействия, мы должны быть способны различать, что именно мы воспринимаем.

Структура процесса и измененные состояния

Теория процесса пытается рассматривать события в нейтральных терминах, не разделяя их на материю и дух, разум и тело, сознательное и бессознательное. Таким образом, одна и та же теория и связанный с ней инструментарий используются в самых разнообразных психогенно ориентированных состояниях, независимо от их связи с метаболическими или структурными патологиями мозга. Изучение процессуальной работы в обычных ситуациях весьма полезно для работы с умирающими, и наоборот, работа с умирающими формирует великолепную основу для понимания обычных состояний сознания. Состояния, через кото-

⁹ Более полное объяснение основ и философии процессуально ориентированной психологии можно найти в книге Mindell, *River's Way*.

рые проходят умирающие люди, подобны состояниям, которые встречаются в обычной процессуальной работе. Лишь интенсивность и степень изумления возрастают. Мне кажется, что в коме не происходит ничего такого, что бы не пыталось случиться с людьми все время.

Однако коматозные состояния все же специфическим образом отличаются от других состояний. Кома – это самая глубокая форма бессознательности. Если сознание находится на одном конце спектра осведомленности, то кома – на противоположном, причем между этими крайностями находится множество различных видов измененных состояний. Кома – это крайняя форма жизни, в которой индивида почти никогда не удастся побудить к реагированию на пагубные воздействия. Однако мы уже видели, что особые формы общения могут осветить эту «черную дыру» жизни.

Коматозные состояния отличаются от таких психогенных расстройств, как кататония, тем, что они почти всегда связаны с органическими повреждениями или метаболическими изменениями мозга¹⁰. Процессуальная работа с комами в первую очередь включает в себя ослабление или устранение возможных причин, вызывающих кому, таких, как недостаток глюкозы и кислорода (особенно это касается диабетиков и людей в околосмертных ситуациях). Только после того, как индивид прошел необходимый курс лечения органических повреждений, можно сосредоточиться на поведенческих сигналах¹¹.

Кома и трансы

Все состояния сознания, отличающиеся от обычных (с которыми мы отождествляемся), я буду называть *измененными состояниями*¹². В обычных состояниях люди способны вербально или невербально отвечать на вопросы, могут разговаривать о тех же повседневных реалиях, которые интересуют других. В измененных состояниях, типа тех, что мы встречаем в процессах умирания, реакции на вопросы о повседневных реалиях сведены к минимуму или вовсе отсутствуют. Люди не могут свободно входить в эти состояния и выходить из них. Они выглядят отсутствующими, их память может быть серьезно расстроена, и у них, как правило, неважная ориентация в пространстве и времени. Продолжительность таких состояний в огромной степени зависит от нашей способности устанавливать контакт с человеком.

Будем считать, что *обычная реальность* – это мир, согласующийся с общепринятым мнением. Это мир, с которым связаны наши нормальные самоотождествления, наша повседневная жизнь. В этом состоянии мы способны, если пожелаем, на более или менее немедленную вербальную или невербальную обратную связь, мы в определенной степени выражаем интерес к остальному миру. Таким образом, мы можем утверждать, что, когда в последний день своей жизни Питер сказал мне, что я могу идти домой и что я должен позаботиться о его жене, он находился в обычном состоянии сознания.

Легкими ($1/4$)¹³ трансами называются состояния, в которых люди реагируют на общение с небольшой задержкой или слегка невпопад. Когда нас одолевает сонливость или мы погружены во внутренние раздумья – значит, мы пребываем в легком трансе. Большинство из нас находится в легком трансе, когда нам приходится общаться с другими, не желая этого.

¹⁰ Более подробную информацию о комах можно найти в книге Mindell, *City Shadows* или в любом стандартном учебнике по психиатрии.

¹¹ В качестве справочного руководства по диагностике и лечению комы можно рекомендовать книгу Plum and Posner, *Diagnosis of Stupor and Coma* (Philadelphia: F. A. Davis, 1982).

¹² Обзор измененных состояний дан в книге Weinhold, *Altered States: An Explorer's Guide to Inner Space* (Denver: Love Publishing, 1987).

¹³ Автор использует для характеристики трансовых состояний дробные числа, считая такую терминологию более строгой. Для удобства чтения в русском переводе используются чисто качественные термины, а авторские названия даны в скобках. – Прим. ред.

Умеренные ($1/2$) трансы – это состояния, в которых обратная связь (реакция на общение) происходит с большой задержкой или сильно непадает. В умеренном трансе чувство связи с другим человеком все еще сохраняется. Когда мы пишем или занимаемся интенсивной внутренней работой, мы обычно находимся в умеренном трансе по отношению к внешнему миру. Обычно из умеренного транса можно выйти, если появляется такая потребность. Умеренный транс нередко имеет место, когда нам приходится выслушивать что-то помимо нашей воли, и наши глаза стекленеют и расфокусируются.

Неполные ($3/4$) трансы, также известные как *полукомы*, могут быть связаны с органическими проблемами. В этом состоянии люди, судя по всему, не могут контролировать свои колебания между умеренным и полным трансом. Это состояние типично для людей, выходящих из комы или находящихся между сном и бодрствованием. Разница между менее глубокими трансом и неполным трансом состоит в том, что в последнем нам чрезвычайно трудно разговаривать о чем бы то ни было, особенно об этом мире. Находящиеся в нем практически недостижимы для других.

Трансы, или *полные комы*, – это глубокие состояния явной бессознательности, в которых человек не может реагировать ни на какие вербальные или невербальные сигналы. Полные комы могут вызываться небольшими или серьезными травмами органического характера. Если вы закричите на человека в коме или ущипнете его, вы не получите нормальной реакции.

Первое упражнение

Чтобы понять трансы эмпирически, я бы предложил вам следующее упражнение. Его можно выполнять одному или с кем-нибудь.

Если вы работаете в одиночку, выполняйте это упражнение в виде последовательности внутренних картинок. Представьте себе, что вы лежите, и притворитесь, что находитесь в состоянии глубокого транса или комы, из которого вас не так легко вывести. Войти в состояние глубокого транса легко, и с равной легкостью вы сможете выйти из него, если велите себе сделать это через три минуты. Трансы всегда находятся под самым носом, ожидая нас. Мы можем ощущать их неоднократно в течение дня.

Если вы работаете с партнером, пусть он сядет рядом с вами и держит вашу руку. Просто отмечайте оба, какого рода переживания вы испытываете. Очень важно, чтобы сидящий сообщал, когда три минуты истекли. Если вы работаете в одиночку – это конец упражнения, если с кем-то еще – поменяйтесь ролями, не разговаривая при этом. Делайте то же самое со своим партнером в последующие три минуты, а потом поделитесь друг с другом испытанными переживаниями.

Многие люди, выполнявшие это упражнение, с удивлением отмечали, что им было очень приятно находиться в глубоком трансе, когда кто-нибудь рядом. Другие говорили о том, как одиноко было входить в состояние глубокого транса, находясь рядом с человеком, никак не связанным с этим состоянием.

Некоторые из тех, кто сидел рядом, замечали, что они чувствуют себя в отдалении от человека, находящегося в трансе. Другие переживали фрустрацию оттого, что не были способны позаботиться об этом человеке. Находящийся в трансе также был разочарован, обнаружив, сколь поверхностными являются простые забота и уход. Такие переживания, собственно, и служат целью этого упражнения.

Большинство профессионалов в области медицинского и гериатрического ухода испытывают трудности в установлении контакта с внутренним миром своих пациентов. Быть просто милым порой недостаточно. Когда мы обучаемся работать с людьми в коме, вырабатываемая у нас повышенная восприимчивость показывает нам, сколь бесчув-

ственными порой могут быть простая забота и уход за пациентом! Обычный помощник обращается с коматозным пациентом, как с больным человеком, который не способен сам позаботиться о себе, а не как с физическим и духовным существом, находящимся в эпицентре высшего накала работы над внутренней самостью.

Если мы не чувствительны к нашим повседневным измененным состояниям, мы игнорируем их и в других. Пренебрежение к собственным глубинным, сокровенным переживаниям делает нас одинокими. Такая невосприимчивость может даже привести к ранней смерти или к коме, дабы мы могли спокойно пережить нашу целостность без помех со стороны нашей «нормальной» бесчувственности.

Таким образом, кома – это транс, из которого человека нелегко вывести. При коме дыхание нарушено. Оно, как правило, становится шумным, поскольку мягкое небо парализовано и язык застревает во рту. Сердцебиение учащенное и нередко аритмичное. Бессознательное состояние обычно ассоциируется с апopleксией, инсультом или другими нарушениями работы мозга, такими, как кровоизлияние, тромб или (особенно у детей) высокая температура. Кома также может быть вызвана острым диабетом, болезнью Брайта, алкоголизмом, опухолями мозга, менингитом, передозировкой инсулина, отравлением опиумом или окисью углерода.

Мозг и разум

Не существует простой связи между органическими расстройствами мозга и комой, поскольку не у всех пациентов с органическими расстройствами наблюдается одна и та же степень транса. То, как происходящие в нас процессы организуются вокруг органических нарушений, определяется психологическими факторами. Мозг и разум – это не в точности одно и то же. Обычная аналогия, которая подходит ко многим людям с повреждениями мозга, заключается в том, что мозг функционирует как телевизор, а разум – как телестанция. Неполладки в приемнике приводят к тому, что мы не можем получить звук или картинку, даже если передатчик (разум) работает исправно.

Случай Дэна – хороший пример этой аналогии. В результате сильного инсульта он был полностью парализован; ни одна часть тела не двигалась, за исключением напряженно подрагивающей левой руки. Когда мы усилили движение этой руки (такая работа с движением будет подробно описана дальше), его кома прошла по мере того, как он начал отвечать на наши воздействия движениями глаз и выражением лица. Он дал нам знать, что внутри него происходило очень многое, хотя он и не мог адекватно выразить себя.

Кома вигиле¹⁴

В коме вигиле один или оба глаза остаются открытыми при минимальном или вовсе не обнаружимом реагировании на внешние раздражители. Это случается при острых органических мозговых синдромах и часто связано с травмой мозга или с инфекцией.

Например, Рон лежал в постели полностью парализованный после операции на мозге, вызванной внутричерепным кровоизлиянием в результате падения во время тяжелого запоя. С точки зрения медика, не обученного процессуальной работе, казалось, что он не проявлял заметных реакций ни на что во внешнем мире. Один его глаз оставался открытым в коме вигиле, но даже этот глаз сначала не реагировал на то, что находилось прямо перед ним. Когда мы начали следовать за его дыханием и шумами в грудной клетке и усиливать их, его глаз начал следить за событиями, происходящими вокруг него, и картина его дыхания

¹⁴ Букв.: «кома без сна». – Прим. ред.

изменилась, в особенности в ответ на нашу рекомендацию закрыть оба глаза и заснуть, если он в этом нуждается.

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.