

Арнольд Минделл  
Эми Минделл



Вскачь  
задом наперёд

**Арнольд Минделл  
Эми Минделл**  
**Вскачь задом наперед. Процессуальная  
работа в теории и практике**  
Серия «Тексты трансперсональной психологии»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10394066](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394066)  
Арнольд Минделл, Эми Минделл *Вскачь, задом наперед. Процессуальная работа в теории и  
практике*: АСТ; Москва; 2005  
ISBN 5-17-028747-X*

**Аннотация**

«Жил в одном древнем американском племени дурак, наделенный дурацкой мудростью, которого прозвали "перевернутый". И все он делал не так. К примеру, конь его скакал правильно, а он сидел на нем задом наперед. Вот так и мы могли бы снова научиться наслаждаться жизнью – развернув наше сознание в противоположную сторону, чтобы начать видеть и делать все совершенно по-новому», – говорят Арнольд и Эми Минделл.

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

## Содержание

Даос в огне (впечатления русского очевидца)	5
В ванне	7
Теория и практика	12
Вскачь, задом наперед	12
Процессуальная парадигма	16
Процессуальная работа и другие психологические практики	18
Восприятие и осознание	20
Сновидения и телесные процессы	22
Каналы	23
Исцеление	25
О каналах и профессиях	26
Сновидения, программирование и процессирование	27
Край и измененные состояния	33
Определение края	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Арнольд Минделл, Эми Минделл Вскачь, задом наперед. Процессуальная работа в теории и практике**

Riding the Horse Backwards: Process Work in Theory and Practice

## Даос в огне (впечатления русского очевидца)

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

### *Русская потешка*

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

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

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

Как сейчас помню работу Арни с женщиной, рассказавшей о своих суицидальных мыслях. Он предложил ей выбрать способ самоубийства, и когда она выстрелила в висок из воображаемого пистолета, мгновоением позже комическим голосом вторил выстрелу «пиф!». Затем, подобно герою фильма «Маска», сам разделился на актера, зрителя и комментатора, восхищаясь ее смелостью и тем, как замечательно она все сделала, и тут же предложил ей повторить все еще раз. Когда же во время третьего повтора он третий раз визгливо вскрикнул вслед за воображаемым выстрелом – «пиф!!!», и бывшая самоубийца, и участники, и Арни разразились радостным хохотом. Серьезность отождествления с трагической ролью была исцелена космическим юмором. Минделл создал расширенную сцену сознания, мгновенно разрушившую клетку суицидального жизненного сценария. Конечно такой опыт невозможно тиражировать, ибо все определяется таинственным даосским «следованием процессу».

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

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

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

*Владимир Майков*

## В ванне

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

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

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

*«Сновидящее тело»* адресовано тем, кто хотел бы найти психотерапевтический подход, заполняющий существующую теоретическую брешь между психикой и телом. И еще до того, как Арни и все мы в Цюрихе поняли, что происходит, процессуальная работа стала известна профессионалам во всем мире. Такое быстрое распространение произошло частично благодаря обучению и тренингам, которые мы проводили в Европе и Соединенных Штатах, но еще и потому, что в мире назрела настоятельная необходимость объединить разные психологические подходы. По мере того как получали известность *«Сновидящее тело»* и вторая книга Арни, *«Работа со сновидящим телом»*, предметное поле наших поисков разрасталось.

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

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

Процессуально ориентированная работа сама находится в процессе быстрых изменений и роста. Поэтому бывает трудно определить, каким будет следующий уровень ее развития. Недавно мы с Арни были в Киото, где нам пришлось объяснять суть процессуальной работы японцам, изучающим дзэн-буддизм. К нашему удивлению, они уже знали, о чем речь! Они кивали: «Да-да, природа, Дао». Они вовсе не удивились, когда мы сказали, что

будущее процессуальной работы само является частью Дао. Мы полагаем, что, если это правильный путь, он достигнет цели. Если нет, если процессуальная работа не сохранит своей изначальной гибкости, значит, она должна исчезнуть, подобно другим видам психотерапии, в которых имплицитно содержится зерно ригидности.

Поскольку мы разъезжали по всему миру, работая с отдельными людьми и группами, времени для частной практики становилось все меньше. Сперва мы не хотели оставить эти сеансы один-на-один, мы их слишком любим, они – основа всего, что мы делаем. Но потом мы осознали, что этот вид индивидуальной практики есть только часть нашей профессии, а в ней есть еще и работа с конфликтами в больших группах, работа с семьями.

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

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

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

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

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

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

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

Мы работали во многих местах, с самыми разными людьми, но одной из самых увлекательных и сложных была работа в Эсалене. Когда процессуальная работа стала приобретать известность, члены эсаленовского сообщества начали приходить на наши семинары, и со временем нас пригласили поработать в Биг-Сур. Семинар, который описан в этой книге, и был началом наших взаимоотношений с Эсаленом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С точки зрения Рона, процессуальная работа являлась магией. Он думал, что научиться ей невозможно. А самое важное то, что каждый создавал свой способ работы, свою собственную магию. Магия. Это именно то, чему я пыталась учить своих студентов в Цюрихе, и именно так я называла свои исследования в рамках процессуальной работы. Магия! Сидя в ванне, я размышляла о том, чтобы написать стенограмму семинара и показать, как магия рождается из веры, что в том, что мы считаем случайным, буквально – в неприятностях, в мусоре, который мы отбрасываем в сторону, содержится зерно жизни. Я надеялась, что смогу показать на бумаге, как превратить обычную реальность в страну чудес.

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

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

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

Пусть это будет моей причудой, но психологический язык двадцатого столетия является, в общем духовном контексте, вводящей в заблуждение косметикой, под которой прячется старая, более традиционная религиозная терминология. В двадцатом веке люди слишком часто стыдятся признать тот факт, что испытывают религиозные чувства и хотят их выразить. Психология и психологический язык может питать этот страх, в то время как должен бы освобождать людей от него, позволять им выражать свою религиозность возможно более полно или еще полней.

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

*Эми Минделл  
Орегон, 1990*

## Теория и практика

### Вскачь, задом наперед

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

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

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

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

Многие из участников закивали головами в знак согласия.

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

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

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

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

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

## Отдых на море

\*

Профессиональный тренинг\*

\*Личностная работа

### *Групповое поле в начале семинара*

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

В течение этих выходных я хотел бы познакомить вас с различными аспектами того подхода, который стремительно развивается как процессуально ориентированная психология. Процессуальная работа имеет много граней, соответственно, может быть много типов семинаров. Одни семинары посвящаются, к примеру, таким темам, как хронические симптомы или детские сновидения, другие сосредоточены на взаимоотношениях или движении, на внутренней работе, на смерти и умирании или живом Дао. Но в эти выходные мы займемся тем, что представим сразу все части и соберем их воедино.

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

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



*Пирог процессуальной работы*

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

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

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

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

## **Несколько слов о себе**

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

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

В данный момент я нахожусь в точке какого-то особого покоя. Это удивительно. Это состояние умиротворенности не оставляет меня уже несколько месяцев. Словно я сижу у моря и слушаю его могучее дыхание. Поверите, сейчас, даже просто рассказывая вам об этом, я начинаю испытывать какую-то особую близость к этому морю. Меня удивляет мой покой, ведь я втянут в массу самых разных дел.

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

Многие в комнате заулыбались, услышав это.

Знаете, процессуальная работа началась для меня много лет назад, когда я заканчивал курс профессиональной подготовки по юнгианскому анализу, который мне очень нравился. Я узнал к этому времени массу вещей о сновидениях, но я понятия не имел, как можно работать с собой на физическом уровне. У меня болело то здесь, то там, и я совершенно не

представлял, что с этим делать. Ну я и разработал метод, который изначально базировался на принципах юнгианской психологии, в соответствии с которыми все, что происходит с нами, – значимо. Так родилась моя первая книга *«Сновидящее тело»*.

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

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

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

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

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

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

Понимаете, работа с телом вела меня прямоком в этот кризис, поскольку описывать то, что происходило в практике, на языке либо только работы с телом, либо только работы со сновидением, мне более не удавалось. Я думал: «Что же я делаю? Моя работа касается не только тела или только сновидений». Я задавался вопросом, не есть ли это форма работы с энергией, но слово «энергия» потеряло для меня свое очарование со времен, когда я был физиком. Я знал, что энергия сама по себе не имеет смысла, а есть лишь неопределенное, а потому слабое описание Дао. Поэтому я стал сомневаться, почему мне необходимо описывать свою работу в таких категориях, как «психика» и «соматика», «материя» и «дух».

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

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

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

В дальнейшем мои представления о процессе видоизменились, стали более четкими и строгими. Я осознал, что процесс – это изменение в том, что мы наблюдаем: в потоке сигналов и тех сообщений, которые они в себе несут. Как просто! Это определение более дифференцировано, чем «энергия», и более точно, чем размытая, неясная нью-эйджевская концепция процесса. Оно было более нейтральным, чем язык анализа сновидений или работы с телом. Новый язык описывает информационную структуру процесса, о чем мы коротко поговорим.

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

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

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

## **Процессуальная парадигма**

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

Я полагаю, что если хочешь стать успешным терапевтом, предельно внимательным и гибким в своей работе, то для этого необходимы определенные знания во всех областях психологии. К примеру, занимаясь глобальными проблемами, надо знать психологию взаимоотношений и психологию личности, ведь пока человек не разберется с глубинными личностными проблемами, недостижим мир вовне. Одной работы со внутриличностными проблемами будет тоже недостаточно. Надо понимать, какие процессы протекают в группе. Пусть даже каждый отдельный член группы спокоен и сосредоточен, группе все равно необходимо учиться жить и работать вместе. Группа, не пришедшая к единству, дезорганизует каждого входящего в нее индивида.

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

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

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

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

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

У меня сложное отношение к размышлению и пониманию. Раньше мне необходимо было подумать прежде, чем действовать. Теперь я доверяю естественному течению событий и думаю гораздо меньше. Вместо этого я следую моим чувствам. Мой путь в настоящее время – следовать непредсказуемому. Я действую сейчас, а думаю после. Из-за этого я часто опережаю в работе мои мысли и становлюсь несколько односторонним. Есть многие вещи в работе процесса, которые мне непонятны. Кое-что я могу объяснить, но есть еще масса

такого, что мне хотелось бы изучить. Дело помощи человеческим процессам – это безграничная область, такая же древняя, как даосизм, и такая же новая, как теории холодинамики вселенной. И с одной стороны, я хотел бы просить вашей помощи, а с другой – передать вам ощущение высшей степени ответственности за развитие психологии, которая лежит на нас всех.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Процессуальная работа имеет широкое поле приложения. Она годится для маленьких детей и стариков. Употребима с клиентами в разных состояниях – спящем и бодрствующем, применима индивидуально и в группе. Поработав изрядно с коматозными состояниями, мы с Эми частенько перешучивались: «Пока человек дышит, он наверняка не прочь поработать над собой, а то и потанцевать». У меня есть цель, которую мне, возможно, никогда не достигнуть, – уметь работать с любым человеком и любой группой в любом состоянии. Этого я пока не могу, но цель стоит того, чтобы к ней стремиться.

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

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

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

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

Мое духовное кредо состоит в том, что реальность потенциально содержит в себе божественное начало. В нашей общей перцептивной системе в свернутом виде находится все сущее. Психологические верования, теории, парадигмы – все это некие привычки чувств, специфические состояния сознания, которые складываются, когда мы сталкиваемся с какими-то условиями и проблемами. Я часто наблюдал, что в случае, когда обычные приемы отказывают, когда жизнь становится слишком сложной, чтобы ее воспринимать рационально, в нас возникает что-то сходное с парадигмой процессуальной работы. Обстоятельства человеческой жизни часто слишком причудливы, чтобы их осмыслить.

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

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

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

## Восприятие и осознание

Наша задача состоит в том, чтобы научиться понимать, как мы воспринимаем мир. Когда мы помогаем нашим впечатлениям разворачиваться, создавая текучий, изменчивый процесс там, где царствовала статика – возникают неожиданные, обогащающие нас открытия. Обратите внимание на то, с чем люди идентифицируют себя. И отнеситесь к этому с должным уважением. Но, кроме того, старайтесь заметить, насколько они готовы изменить свою идентичность, когда они обнаруживают в себе нечто новое. Я всегда жду момента, когда смогу распутать или развернуть какой-нибудь из клубков возможного и невозможного.

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

## Примеры

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

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

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

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

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

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

## Сновидения и телесные процессы

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

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

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

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

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

А теперь попытайтесь почувствовать или припомнить какую-нибудь из ваших телесных проблем, которая у вас есть сейчас или была в прошлом. Максимально сосредоточьтесь на тех ощущениях, которые связаны с вашим симптомом. Постарайтесь осознать нюансы этих ощущений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Многие кивнули головами и сказали «да».

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

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

«Сновидящее тело» – наименование некой формы опыта, которая выражает себя посредством ощущений в нашем теле и образов в наших сновидениях. Сновидящее тело сначала рождается как ощущение, которое в конечном итоге оказывается сообщением, передающимся через наше тело, сновидения и многие другие каналы. Наше бессознательное использует различные сенсорные каналы, но сообщение в каждом из них одно и то же. Зрительные ли это образы или телесные ощущения, сообщение одинаковое. Эта инвариантность, или, как говорят ученые, симметрия, и есть то, что я называю «сновидящим телом».

## Каналы

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

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

Люди в комнате начинают двигаться, делать осторожные жесты. Они встают, покачиваются, подпрыгивают. Арни внимательно наблюдает за всеми этими движениями и приговаривает: «А вот сейчас, вы заметили движение, которое только что сделали? Двигайтесь за ним, позвольте ему развернуться и завершиться. Попробуйте это сделать». По мере того как

все эти поклоны, прыжки, раскачивания и дыхательные движения развиваются, они приобретают все больше смысла.

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

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

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

СТИВ: Ощущение пульсации.

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

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

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

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



*Образ плотника из сновидения, проявляющийся в движении*

Люди указывают на его палец.

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

Все смеются.

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

## **Исцеление**

Я должен сказать, что «исцеление» и «здоровье» – понятия очень картезианские. Предположим, вы работаете со мной и с моим сердцебиением, и я начинаю биться на земле, чтобы выразить свои чувства. Что тогда произойдет? Если вы поможете мне завершить этот процесс, я могу прийти к пониманию, что хочу построить не новый дом, а новый мир. Если я приму эту информацию и в самом деле этим займусь, ритм моего сердца изменится. Тот, кто занимается моим лечением, заметит изменение и скажет, что я «выздоровел». С его точки

зрения, я изменился к лучшему. «Выздоровление» – один из способов обозначить перемену, но это заключение, которое дает картезианец. А что же со мной произошло на самом деле? Почему успокоилось сердцебиение?

МАРТА: Вы дали ему выйти наружу.

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

ДОН: Вы переработали информацию.

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

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

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

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

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

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

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

## **О каналах и профессиях**

Одна из причин, почему я хочу поговорить о каналах, заключается в том, что в своей терапевтической практике мы обычно сильно привязаны к тем или иным каналам. Если вы не отслеживаете сознательно, с какими именно каналами вы работаете, то, скорее всего, вами используются постоянно одни и те же два или три. Предположим, вы занимаетесь телесно ориентированной терапией. Вы используете прикосновение, то есть движение и проприоцепцию но возможно, что при этом вы затормаживаете визуализацию. Занимаясь анали-

зом сновидений, вы фиксируете свое внимание на визуальных образах, забывая о движении. Если ваш конек – семейная терапия, то вы работаете с отношениями, но не с движением и не со сновидениями. Подобным образом типичные политики думают о людских массах и весьма редко размышляют о человеке в отдельности.

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

Вот почему осмысление своей деятельности в категориях каналов может быть очень важным. Далеко не каждому по душе все время работать с людьми, но ненавидеть это дело вы начинаете чаще всего потому, что используете ограниченное число каналов. Дело тут не только в работе с людьми. Причина профессионального «перегорания» не только в том, что вам надоело помогать. Причина в том, что вы нуждаетесь в ощущениях, движении, внутренней работе, семейной работе, включенности в глобальный контекст мира.

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



*Каналы в процессуальной работе*

## **Сновидения, программирование и процессирование**

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

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

собны следовать себе. Они не могут следовать своим индивидуальным процессам, вместо этого они занимаются самопрограммированием, пока не приходит предел терпению.

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

Не хотите еще поэкспериментировать? Повернитесь к вашему соседу и спросите его, о чем он мечтал или о чем когда-то видел сны? Посмотрите, удастся ли вам превратить его рассказ в работу со сновидением. Как это сделать? Лучше всего строить работу на основании осознанных утверждений клиента и его неосознанном поведении. Полезно учесть, что лучше всего вмешиваться там, где что-то уже пытается проявиться. Позвольте мне объяснить.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

БИЛЛ: Вы внимательно слушали меня и были практически согласны.

АРНИ: Кто-нибудь заметил мою обратную связь? Следить за обратной связью клиента – очень важный аспект процессуальной работы, обратная связь сообщает нам, насколько правильно или неправильно мы производим вмешательство. Чтобы сберечь свою энергию и получить максимальное удовлетворение от того, что вы делаете, перед тем, как осуществить

выбранную вами форму вмешательства, отнеситесь с предельной внимательностью к обратной связи, которую вы получаете от клиента. Даже правильное вмешательство, совершенное не вовремя, может оказаться неправильным.

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

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

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

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

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

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

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

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

ШЕЛЛИ: С движениями.

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

ДЖОАННА: Вы сделали движение руками.

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

ДАН: Вы сказали «прекрасное».

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

МЕЛИССА: Можно добавить в нее цвет.

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

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

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

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

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

ДЖОН: Диалог.

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

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

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

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

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

Все в комнате засмеялись.

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

«Ее надо сжать», – сказала она. – Если ее сожмешь, из нее понемногу выдавится маленький сон». Это был свой, особенный способ работы со сновидением. Свой, исключительный, неповторимый способ есть у всех, особенно у детей. Подушку стали жать, сначала

я, потом эта малышка. Потом я легонько сжал ее саму, и, к моему удивлению, она заплакала и излила мне со слезами массу милых и горьких вещей. Каждый работает со снами по-своему.

ЛОРА: Как эта работа связана с архетипами?

АРНИ: Вы имеете в виду как процессуальная работа связана с юнгианским анализом?

Лора кивнула.

Аналитики обычно не научены отслеживать сигналы или обратную связь. Большинство из них сосредоточены на содержании сновидения, а не на его процессе. С другой стороны, многие процессуальные терапевты пренебрегают символикой. Юнгианцы говорят, что на глубинном уровне все архетипы тесно переплетены между собой. Они имеют в виду, что, как только погружаешься в образ, он начинает изменяться, течь. Они называют это течение и слияние архетипов коллективным бессознательным. Я же называю это процессом. То, что Юнг наименовал «самостью», динамически проявляет себя в процессах, с которыми мы работаем.

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

МАРТА: Как может звучать процессуальная интерпретация?

АРНИ: Если вернуться к моему сну, это было бы так: «Обратите внимание на ваш пыл / огонь / и возбуждение и конфликт, который это в вас порождает, а после осознай объединяющий все это процесс».

МАРТА: Вы думаете, сны подскажут путь?

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

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

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

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

Это является моей политической платформой. Мне не очень важно, американец вы или африканец, черный или желтый, мужского пола или женского. Мое внимание сосредоточено на том, как изменяется процесс вашего восприятия самого себя и как вы осознаете

это. Это является процессуальным пониманием демократии. Я называю такой подход глубинной демократией. В фокусе моего внимания как общий для нас процесс, так и различия нашего восприятия себя.

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

Все какое-то время молчат.

## Край и измененные состояния

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

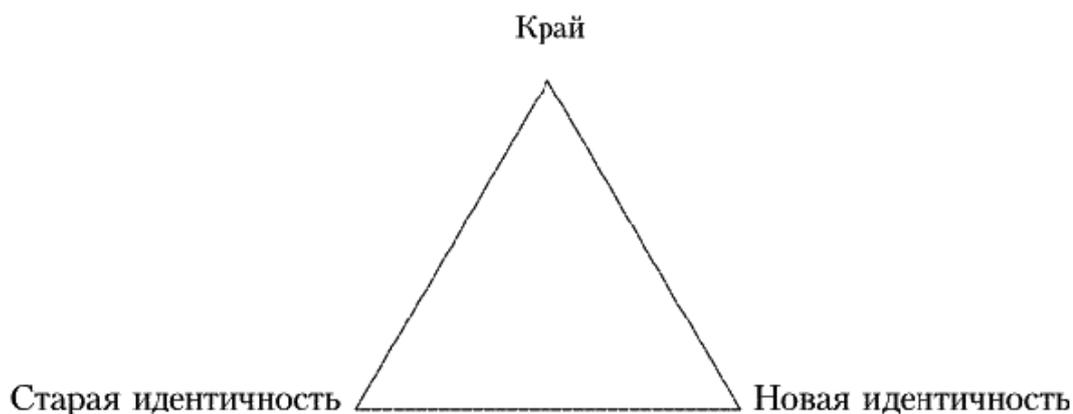
АРНИ: Я хочу поговорить с вами о том, что такое *край*. Край является фильтром наших восприятий. Он устанавливает границы того, что мы есть и на что мы, в собственном представлении, способны. Он описывает возможности того, что может происходить в данный момент в определенном канале.

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

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

### Определение края

Задайте себе вопрос, существует ли что-нибудь такое, что бы вам хотелось сделать, но почему-то не получается. Не торопитесь. Подумайте, есть ли в вашей жизни что-то такое, чем бы вы могли заниматься, но толком не занимаетесь. Посмотрите, сможете ли вы это почувствовать? Подумайте о чем-то в своей жизни, что вы почти что способны делать, могли бы делать, имеете силы делать, даже иногда делаете или делали. Постарайтесь представить себе, как вы совершаете это, хотя это может оказаться непростой задачей. Вам кажется, что сделать это будет трудно, что-то в вас противится этому. Ну как, получается это вообразить? Всем ли удалось почувствовать такого рода край? Возможно, нам поможет следующая диаграмма. Здесь – край. [*Подходит к доске и рисует нижеприведенную диаграмму.*]



*Край*

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

ПАМ: Я думала о своей неспособности сделать карьеру.

АРНИ: Если бы вы могли, как бы вы это делали?

ПАМ: Я разработала бы программу, продумала бы серию публичных выступлений.

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

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

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

ПАМ: Да, я всю жизнь была тихоней.



*Край Пам*

Арни поворачивается к доске и пишет «Быть заметной» справа. Слева от треугольника пишет «Не высовываться» и говорит.

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

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

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

ПАМ: Трудно сказать. Никто сейчас не приходит в голову.

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

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

АРНИ: Ну конечно.

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

АРНИ: Перед всем классом?

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

АРНИ: И каждый из них показывал себя!

ПАМ: Точно.

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

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

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

## **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.