

Эми Минделл

**ПСИХОТЕРАПИЯ
как духовная практика**

Перевод с английского Ларисы и Игоря Романенко

Amy Mindell

**METASKILLS
The Spiritual Art of Therapy**

Библиотека психологии и психотерапии
Выпуск 24

Москва
Независимая фирма "Класс"

Психотерапия как духовная практика /Пер. с англ. И.и Л. Романенко. — М.: Независимая фирма "Класс", 1997. —с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

Эта книга — о том, как чувства терапевта выражают его фундаментальные взгляды на жизнь, а также пронизывают и формируют все известные терапевтические техники. И так же, как можно обучаться техническим приемам, глубинные чувства можно изучать и развивать. По сути, эта книга — о духовном искусстве психотерапии.

ISBN 1-56184-119-6 (USA)

ISBN 5-86375-087-1 (РФ)

© Amy Mindell

© Независимая фирма "Класс"

© И.И. Романенко, Л.А. Романенко, перевод на русский язык

© И.И. Романенко, предисловие

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству "Независимая фирма "Класс". Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

ДУША И ПУТЬ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

"Каждый пишет как он слышит,
Каждый слышит как он дышит..."

Булат Окуджава

Эми Минделл — психотерапевт, танцовщица, писатель — написала свою книгу о том, что чувствуют многие, но лишь некоторые находят слова, чтобы сказать, и единицы — описать. Об искусстве психотерапии? О таланте психотерапевта? О душе психотерапевтического танца? Да, и об этом тоже. Но главное — о том, как в психотерапии соприкасаются души людей.

Я хочу предварить эту книгу несколькими словами о процессуальной психологии в целом — как одном из новейших направлений в современной психотерапии, которая развивается с середины 70-х годов. "Растет" она на питательной и добротной почве юнгианской психологии. У нее есть яркий харизматический основатель и лидер — Арни Минделл. Процессуальная психология постепенно обзаводится собственной "психотерапевтической картиной мира", словарем понятий, а попутно ежеквартальным журналом, книгами и страничкой в Интернете. И, наконец, как и другие подходы, стремится к целенаправленным переменам в человеке.

Однако процессуальную психологию лишь отчасти можно считать психологической или психотерапевтической школой. Сами носители "процессуальной культуры" предпочитают другое название — процессуальная работа. А себя чаще называют процессуальными работниками — "process workers" (переводя этот оборот в книге, пришлось использовать неуклюжее "специалист по процессуальной работе"). Когда я впервые обратил на это внимание, то удивился: что это — комплекс неполноценности? Тем более, что процессуальное сообщество во многом состоит из людей нетипичного для психотерапии "происхождения". Этакий эклектизм. Тут бывшие журналисты, домохозяйки, психиатры и социальные работники, психотерапевты и танцоры и ... Кого там только нет...

Эклектичны методы процессуальной психологии: в ней используется многое из разных видов психотерапии. Эми говорит об этом так: "В какой-то момент терапевт просто сидит и как психоаналитик обсуждает различные проблемы своего клиента; а в другом случае он похож скорее на танцевального или арт-терапевта, который шаг за шагом выходит за рамки решения проблем, сливаясь с творческими элементами жизни". От себя могу добавить, что психодраматические техники соседствуют с гештальт-методами и т.д. С другой стороны, эклектичен "пирог" проблем, с которыми имеет дело процессуальная психология: работа со снами и движением, взаимоотношения и коматозные состояния, большие группы и внутренняя работа, разрешение конфликтов и работа с психотическими состояниями. Какой из подходов может похвастаться таким набором? Какой из них может потерпеть такую неразборчивость?

Традиции психотерапии живут в клиниках и университетах, а не в танцевальных классах, социальных центрах. В каком-то смысле процессуальная психология стала маргинальной в поле современной психотерапии. И испытывает все радости и печали такого положения. Это дает ей большую свободу пробовать, что она сполна и использует. С другой стороны, как писал Арни Минделл в "Тенях города" (City Shadows), любое маргинальное сообщество — это сигнал и симптом для большинства. Часто маргиналы — гости из другой, еще только развивающейся культуры. Как советские дисси-

денты для застойного Советского Союза; как "Beatles" для музыки ритм-н-блюза. Маргиналы всегда сообщают что-то важное для всех остальных.

Мы живем во времена стремительных перемен. Человек катастрофически не успевает к ним внутренне приспособиться. Традиционная "кабинетная" психотерапия не успевает помогать людям адаптироваться и принять все перемены. Психотерапия с клиническими корнями, пожалуй, все чаще сталкивается с собственным ограничением в этом добром деле.

А изменения к лучшему нужны многим. И умение помогать изменениям необходимы сегодня не только в кабинете психотерапевта, но и в семье, классе, на улице. Процессуальная работа помогает свершиться процессам, заложенным "внутри" человека, организации, сообщества. Она направляет и усиливает их.

В этом, на мой взгляд, наиболее существенная системообразующая черта процессуальной психологии. Не лечить пациентов, а помогать людям пройти свой путь, осуществить то, к чему есть внутренняя готовность.

Поэтому люди, которые занимаются ею, — процессуальные работники. Их объединяет другое. Как пишет Эми, "психотерапия (для них) становится духовной задачей".

* * *

Интерес к процессуальной психологии развивается в России, как и во всем мире, правда, с небольшим запозданием лет в пять. За это время в Москву несколько раз приезжали Арни и Эми. В Петербурге, Подмоскowie и в Сочи проводили семинары Джо Гудбред и Кейт Джоуб. Питер Томас устраивал своего рода процессуальный марафон для студентов. Однако больше информации о процессуальных идеях мы получили из переведенных книг Арни: "Работа со сновидящим телом", "Лидер как мастер единоборств", "Дао шамана".

Вспомнил я об этом для того, чтобы поблагодарить всех людей, которые помогли этим встречам состояться, а книгам увидеть свет. Кроме того, насколько мне известно, еще несколько книг Арни скоро будут изданы по-русски.

Уверен, что "духовная практика" процессуальной психологии отзовется во многих людях помогающих профессий. Дело, в конце концов, не в техниках, которым можно выучиться. Дело в другом ...

Об этом — книга Эми Минделл.

И наконец, как один из переводчиков, я хотел бы выразить свою самую теплую признательность Леониду Кролю за его решимость издать эту книгу Эми, и Ирине Тепикиной — за ее терпение и профессионализм в кропотливом труде редакторского совершенствования перевода.

Игорь Романенко

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я хотел бы сделать объективное введение в эту книгу, но знаю, что не смогу. Эми Минделл, мой самый любимый учитель, — ходячий сгусток того, что она называет метанавыками. В ней самой есть нечто целительное, хотя до того, как она написала эту книгу, я не знал точно, что именно. Она полна сопереживания и готова включиться в игру в том смысле, как она описывает это в пятой и седьмой главах книги.

Духовные метанавыки — новое понятие в психотерапии. Оно объединяет все, что мы знаем о едва уловимых чувственных способностях целителей. Эми обращает внимание, что метанавык — это сущностная черта психотерапии. Юнг как-то заметил, что терапевт и есть его, самого терапевта, лучшая формула. Если бы он был жив сегодня, он мог бы сказать, что метанавыки терапевта определяют то, как мы воздействуем на чье-то развитие, вне зависимости от теорий, моделей и навыков, которым мы обучены.

Вот поэтому некоторые люди, изучавшие гештальт-терапию, становятся юнгианцами, а другие, явные юнгианцы, — гештальтистами. Это зависит от их метанавыков. Некоторые фрейдисты и юнгианцы, гештальт-терапевты и терапевты, работающие с телом, процессуально ориентированы. А это, в свою очередь, зависит от их взаимоотношений с даосизмом.

Идеи Эми перемешивают характеристики групп и образования, национальности и личности. Они, эти идеи, — важный вклад в будущее психотерапии. Клиенты и терапевты, какому бы направлению они ни отдавали предпочтение, должны будут считаться с метанавыками, основанными на самопознании. Наше знание этих навыков, как утверждает Эми, предопределяет то, как и в какой степени мы можем помочь другим.

Подстегивая к изучению этих чувственных навыков, Эми помогла мне понять себя больше, чем любой другой учитель.

Арни Минделл
Яхатс, Орегон, США, 1994

БЛАГОДАРНОСТИ

Для появления этой работы два человека сыграли особенно важную роль. Первый — Арни Минделл, мой муж, друг, возлюбленный и замечательный учитель. Его смелые исследовательские поиски и практика процессуально-ориентированной психологии вдохнули жизнь в эту книгу. Я просто люблю его. Для меня его работа с пациентами, семейными парами и группами является замечательным сочетанием духовности и искусства, науки и психотерапии. Его поддержка очень помогла мне довести до конца эту работу.

Другим человеком была Барбара Ханна, одна из лучших учениц Карла Юнга, которая скончалась в 1986 году в возрасте 95 лет. Мы никогда не встречались, но я постоянно чувствовала ее дух, пока писала этот текст. Она была той редкой и удивительной женщиной, которая совершенно честно следовала своим чувствам и в рабочем терапевтическом кабинете, и в личной жизни. Ее пример вдохновляет меня поступать так же. Мне кажется, что Барбара Ханна могла бы попасть в эту работу даже сквозь сны, потому что она знала: чувства, возникающие во время терапии у терапевта и у клиента, составляют ядро яркой и наполненной разнообразными переживаниями жизни.

Я хотела бы также поблагодарить моих коллег и друзей Дон Менкен, Роберта Кинга, Нишу Зеноф, Регулу Заст, Марвина Суркина и Мартина Восселера за внимательное прочтение и конструктивную критику этой работы. Моя особая благодарность Жан Дворкин. Она упорядочивала и структурировала мои идеи и помогла многое прояснить. Перл и Карл Минделлы давали мне очень полезную обратную связь. Сообщество коллег в Швейцарии способствовало рождению и росту многих моих идей. Спасибо доктору Огава, Ёшико Танаока, Тиму Маклину, Юкио Фуджими, Казуко Сато и нашим японским студентам, которые приглашают нас работать в Японии и знакомят с японской культурой. Кейдо Фукушима, Дзэн-мастер монастыря Тофуку в Киото прояснил некоторые центральные идеи Дзэна своим восхитительным и лучезарным проявлением метанавыков юмора, отстраненности и сочувствия. Спасибо также Вячеславу Цапкину и Федору Василюку за их понимание метанавыков и русской психотерапии. Лесли Хайцер была прекрасным и умелым редактором. Спасибо Ингрид Шутовердер за то, что она отпечатала книгу в последний момент, когда вся работа вдруг исчезла из моего компьютера. Я благодарна Насире Алма за ее важную редакторскую помощь. Соня Штрауб способствовала более точному выделению методов обучения, о которых говорится в этой работе. И особая благодарность студентам и коллегам профессионального процессуального сообщества в разных странах мира, которые помогли прояснить, проверить и использовать идеи этой книги.

Часть I. МЕТАНАВЫКИ

1. ЛУННЫЙ СВЕТ НА ВОДЕ

В повседневной жизни и работе психотерапевта проявляются его глубокие духовные качества, убеждения, верования и принципы. Эта книга посвящена тому, как чувства, чувственные качества терапевта выражают его фундаментальные взгляды на жизнь. Такие отношения пронизывают и формируют все известные нам терапевтические техники. Обобщая это, я поднимаю сущностные, глубинные чувства терапевта до уровня “навыков”, которые можно и должно изучать и развивать. Я называю их “метанавыками”. По сути говоря, эта книга — о духовном искусстве терапии.

Когда вы имеете дело с едва уловимым чувственным уровнем своей работы, вы вовлекаетесь в некую духовную, творческую реальность. Вы превращаете свои самые глубокие убеждения и верования в жизненную реальность тогда, когда жизнь и терапия становятся творческим, загадочным и даже навевающим страх опытом. Постижение метанавыков сводит воедино землю с небом: терапию и повседневную жизнь.

* * * * *

Когда рукопись этой книги была почти завершена, мы с Арни, моим мужем, были в третий раз в Японии, получив приглашение провести тренинг по процессуально-ориентированной психологии (процессуальной работе). Мы были в восхищении, обнаружив, что многие основные принципы процессуальной работы глубоко коренятся в том, как японцы воспринимают мир.

Мы отдали много времени изучению японской культуры, и однажды, гуляя, зашли в древний район Нары, первой столицы Японии. Стоял чудесный ноябрьский день.

Прогуливаясь по парку, мы набрали на старинную усыпальницу. Рядом мирно паслись олень и yak. Подойдя к лестницам с каменными фонарями под ярко-красными изогнутыми крышами, мы наткнулись на домик предсказаний. Надпись гласила: “Предсказание судеб на английском”. “Почему бы нет?” — подумали мы.

Арни был уже внутри. Он потряхивал деревянный контейнер, пока из крошечного отверстия сбоку не появилась тоненькая деревянная палочка. Там значилось: “Номер 9, Величайшая удача”.

Ко мне судьба в тот памятный вечер не была так благосклонна. Я вытянула: “Номер 11, Небольшая удача”. Ничего удивительного. Вот уж столько дней я бьюсь над завершением этой книги, которую первоначально озаглавила “Лунный свет на воде”.

Следующие строчки выпрыгнули, как будто именно для меня:

*Не имеет значения, сколь упорны Ваши старания,
невозможно схватить лунное отражение на глади пруда.*

Боже мой! Приехать в Японию, чтобы снова обнаружить первое название своей книги! Я выбрала это заглавие после того, как прочла не одну работу по дзэн-буддистской философии и нашла эту фразу¹, как нельзя лучше подтверждающую мой тезис: у терапевтов есть возможность проявить свои глубинные духовные убеждения и верования (луну) в жизненной практике (воде). И все мы подобны лунному отражению

¹ Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*, New York: Weatherhill, 1970, p.127.

на водной глади в тот светлый миг, когда проявляем эти убеждения в живой и переменной реальности повседневной жизни.

Но что все это может означать? Должна ли я прекратить попытки закончить эту работу и, как утверждает судьба, “ждать подходящего времени, и оно непременно наступит”? Далее мне предлагалось не терять надежды и не торопить время.

Вечером я обдумывала значение такой синхронности. Когда я начала упаковывать вещи, я вспомнила роши¹, Дзэна, которого мы встретили раньше в этот день. Какой восхитительный человек! Он воплотил в себе все мои представления о мастере Дзэн — чрезвычайно счастливый, смеющийся, доброжелательный и ужасно непосредственный! Его действия были живым отражением Дзэна.

И тогда я обнаружила веер, который подарил нам роши. Во время нашего визита он неожиданно скрылся за раздвижной дверью комнаты для гостей. Через несколько минут он появился с этим самым веером, на котором его рукой было что-то написано. Я не успела рассмотреть веер раньше, и теперь, сидя в гостиничном номере, вновь была поражена, прочитав перевод его письменных рекомендаций:

Погрузись в воду, удержи луну в руках.

Вот это да, везде я натываюсь на луну и воду! Я поняла, что в стиле Дзэна попала в парадоксальный круговорот риторических вопросов. Можно поймать лунное отражение в воде или нет? Смогу я закончить эту работу или нет? Возможно ли написать о грани психотерапии столь иллюзорной, сколь и решающей в работе терапевта? Как выразить словами неявную чувственную атмосферу психотерапии, которая обычно только подразумевается в действиях терапевта? Как описать особенности проявления наших духовных убеждений и принципов в обычной жизни?

Меня охватило смятение. Наверное, это правда: слишком мимолетны эти чувства, так же, как неразрывны появление луны и ее отражение в воде.

Есть над чем задуматься. Нет ли здесь противоречия? Как описать особую чувственную сферу, если, как я себе представляла, чувствам нельзя научить, а они должны возникать спонтанно? Каким образом чувства могут быть превращены в умения? Я хотела повести навеянный древним даосизмом разговор о духовных метанавыках, но поняла, что большинство из нас большую часть времени вовсе на даосы!

Я чувствовала себя как запутавшийся Карлос Кастанеда, когда он был учеником у дона Хуана — сбита с толку своим собственным интеллектом, зондируя территорию, где ответы, казалось, всегда просачивались сквозь пальцы. Дон Хуан говорил Карлосу:

“Я разговариваю с тобой, потому что ты меня смодишь. Ты напоминаешь мне тех пышнохвостых крыс из пустыни, которые попадают, когда втискивают свои хвосты в норы, пытаясь вспугнуть других крыс, чтобы завладеть их пищей. Ты попадаешь в сети собственных вопросов. Осторожно! Иногда эти крысы отрывают свои хвосты, пытаясь вырваться на свободу”.²

Мой "хвост" снова и снова попадает в ловушку! Я теряю перспективу, боюсь, что утрачу все свои чувства, подчиненная одному желанию — ответить на вопросы и разгадать запутанные загадки.

К счастью, кое-что стало меняться. Несколькими днями позже мне приснился сон об Арни и старом лесорубе с орегонского побережья. Как будто они вышли из грузового автомобиля, пошли по замерзшему озеру, достали кирки и начали колоть лед. И

¹ "Роши" в Дзэне называют учителя

² Carlos Castaneda, *A Separate Reality*, London: Penguin, 1973, p. 89.* (Знак * говорит о том, что есть русский перевод. — Прим. переводчика.)

снова потекла вода! Мое желание увидеть в вещах конкретное “то” или конкретное “это” таяло и терялось!

Наконец я поняла, как это важно — написать о “чувственном” основании психотерапии. Это зыбкое основание, осознается оно или нет, имеет огромное значение. Это атмосфера, которую мы ощущаем в чувствах терапевта по отношению к жизни, к природе, к развитию человека. Этими чувствами и атмосферой пронизаны духовные ценности терапевта. Часто эти самые значимые верования и чувства не определены явно. На них сильно влияют взаимодействия терапевта. Они вырисовываются неявно и как будто окутаны туманом, который окрашивает и наполняет собой все техники и приемы терапевта. Клиент чувствует их независимо от того, сознательно или нет использует эти приемы терапевт. Не в этом ли суть психотерапии? Нет ли здесь чего-то из духовной области, адресованного к самим основам жизни и причинам жить?

Я выбрала термин “метанавыки” для обозначения растущего осознания, для того, чтобы использовать наши чувства на практике более *сознательно*. Метанавыки подобны лунному отражению на воде. Они вдыхают жизнь в обычные приемы и укореняют наши глубочайшие верования и ценности. Когда технические умения сливаются с метанавыками, тогда в ткань работы терапевта вплетаются его самые глубокие убеждения.

Из своей терапевтической практики я поняла, что процессуально-ориентированная психология была для меня не комбинацией умений и навыков, но чем-то более фундаментальным. Технические приемы никогда не могли по-настоящему описать её сущность. В то время как некоторые терапевтические подходы подчеркивают изменение поведения или инсайт, меня пленяла вера процессуальной работы в Дао — ту божественную, неожиданную тайну, которая наполняет нас, отдельных людей и группы, чувством благоговейного трепета¹. Я была поражена тем, с какой решимостью в процессуальной работе принимают отрицаемые аспекты переживаний и стремятся преодолеть границы решаемых проблем, с большой терпимостью работая с телесными симптомами, состояниями близкой смерти, со взаимоотношениями, с экстремальными состояниями и с конфликтами больших групп. Я чувствовала, что акцент на политическом и социальном контексте терапевтической работы был решающим в эволюции терапии к построению мира, исполненного взаимной терпимости.

Я была очарована тем, как чувственные качества процессуального терапевта — непосредственность, сострадание, юмор, склонность к игре и шаманизм — позволяли его базисным убеждениям, верованиям войти в практическую жизнь. Я хотела бы развить эти чувственные качества до уровня мастерства, отдавать им должное и оттачивать с той же любовью и глубиной, что и обычные приемы. Концепция метанавыков включает в себе новую форму искусства или умение, которое может быть воспитано и изучено.

Я поняла, что эти “чувственно-ориентированные” качества терапевта никогда нельзя точно описать словами. И верно: как неразрывны появление луны и её отражение в воде, так же неуловимы духовные качества терапевта. Парадоксальные изречения из Дзэна напоминают мне, что моя задача — лишь намекнуть, что метанавыки существуют, что это важные навыки — намекнуть, давая им имена и описания, которые будут полезными лишь в течение какого-то времени и изменятся с развитием терапии.

Метанавыки перетекают одно в другое и не имеют ясно очерченных границ. Их можно описать только прибегая к аналогиям. Поэтому читатель обнаружит некоторые

¹ See Amy Mindell & Arny Mindell's *Riding the Horse Backwards: Process Oriented Theory and Practice*, London: Penguin (Arkana), 1982, Chapter 1.

совпадения и повторения. И еще: я должна погрузить руки в воду и удержать лунное отражение на быстротечный миг, чтобы поделиться с вами увиденным.

Практические примеры я взяла из терапевтических сессий. Тем не менее, они иллюстрируют, как каждый из нас может переносить собственные чувственные качества в осознаваемую жизнь. Примеры и разъяснения показывают, как превратить чувство сострадания во взаимодействие с самим собой и с окружающими, как игривость, отстраненность и юмор внести в повседневную деятельность, как стать ленивым и педантичным, шаманом и ученым и как принять в себе и в окружающем мире те стороны, которые мы обычно игнорируем или вовсе отбрасываем. В этом случае все мы становимся “лунным отражением на воде”, а жизнь — постоянно развивающимся, творческим, непредсказуемым и одухотворенным опытом.

* * * * *

В первой части книги я определяю концепцию метанавыков и показываю, как это учение дает новый способ понимания и организации обширного поля психотерапии в сегодняшнем его представлении. Я обсуждаю, каким образом наши глубочайшие убеждения и верования приходят в жизнь через чувства и отношения; показываю, как эта концепция прекрасно отражена в духовных традициях Востока.

Во второй части более подробно рассмотрены метанавыки в практике процессуальной психологии. В этом разделе я предпочла использовать в основном примеры из практики моего мужа Арни Минделла, основателя процессуально-ориентированной психологии. Хотя, работая с клиентом я сама также использую многие из обсуждаемых в данной книге метанавыков, все же для меня легче быть более объективной, когда речь идет о работе кого-нибудь другого. Примеры в этом разделе особенно ярко представляют метанавыки, которые я выдвигаю на первый план в каждой главе. Каждое из этих навыков усилено аналогиями из традиций Востока, учения дона Хуана и/либо современной физики.

Случаи, используемые в этой работе в качестве примеров, я взяла главным образом из индивидуальной терапии во время семинаров по процессуальной работе. В этих примерах я представляю терапевта как “Арни” и “он”.

Читатель должен знать, что, в сущности, метанавыки, описанные в этих главах, свойственны любому, кто придерживается Дао-ориентации в жизни, всякому, кто следует чередованию упадка и процветания природы. Эти навыки мы увидели во многих терапевтических системах и в работе отдельных терапевтов — тех, кто разделяет веру в мудрость природы. Насколько мне известно, навыки, о которых идет речь в главе 11 (гибкость и спокойствие), присущи всем людям мира, независимо от культурных и этнических традиций, хотя каждый человек проявляет эти навыки по-своему. Примеры показывают несколько способов, с помощью которых эти даосистские чувства проявляют себя на практике.

В третьей части я подхожу к вопросу о том, как учиться метанавыкам. Возможно ли это и как это сделать? По сути, терапевт, как и клиент, движется по тропе духовного развития. Куда влечет этот духовный путь? Я предполагаю, что концепция метанавыков может привести нас к новому определению: терапевт — тот, кто не ограничен традиционной ролью, но свободен следовать за своим меняющимся чувством. Он становится художником, ученым, шаманом, медитатором, духовным учителем или глупцом, в зависимости от того, насколько освобождает свои чувства, использует свои навыки и вместе с тем видит и принимает обратную связь клиента. Терапевт подвижен и свободен в пространстве, очерченном подвижностью и свободой клиента. Он моделирует способность умирать и возрождаться вместе с природой. В заключение я обсуж-

даю, как теория метанавыков вдохновляет нас нести самые большие надежды и мечты в повседневную жизнь.

2. РЕАЛЬНОСТЬ ПСИХОТЕРАПИИ

Психотерапия — не просто совокупность техники, теории и философии. В ней объединены чувства терапевта к себе и окружающим. Что он чувствует и как использует эти чувства в своей работе — это и определяет, кто он есть и как относится к жизни. Его верования, убеждения и чувства по сути и есть та почва, из которой вырастают все приемы и техники.

Мировоззрение терапевта и его отношения дают ясное представление о том, как он взаимодействует с людьми. Его чувственные проявления, в свою очередь, откликаются в людях, с которыми он работает, и, соответственно, в их последующих взаимоотношениях. Мы должны спросить себя: “Каким мы хотим видеть мир?” и “Как мы проявляем свое мировоззрение на практике?”

Без осознания своих меняющихся чувств терапевт может подавлять другого человека или действовать с позиции превосходства. Он может привязаться к одной особой чувственной модели и впоследствии жаловаться на “сгорание”. Например, терапевт может поступать как “мудрец”, когда чувствует себя совершеннейшим “глупцом”. Он может отрешенно бездельничать, когда что-то внутри него рвется к действию. Как может он надеяться на раскрепощенность клиента, если сам несвободен?

Эта книга посвящена чувственному основанию терапевтической работы, которое явно или неявно влияет на качество, тон и атмосферу человеческих отношений. В ней вы найдете ссылки на предшествующие попытки описать основные чувства, определяющие терапевтическую работу. Наконец, нужно сказать, что эта работа развивается по трем главным направлениям.

Первое. Она делает акцент на сознательном использовании чувств в практике. Чувства подняты до уровня метанавыков, которые мы можем изучить, исследовать и с любовью принять. Что касается этих навыков, не считаю, что мы должны заострять внимание на идеальных чувствах и переживаниях терапевта, но сосредоточиться и изучать *актуальные* чувства, время от времени овладевающие терапевтом. Задача состоит в том, чтобы сделать их осознаваемыми и полезными в терапевтической ситуации.

Второе. Эта работа показывает, что способность легко, по мере возникновения, переходить от одной чувственной позиции к другой дает терапевту доступ к основам основ различных школ психотерапии. Строгая классификация форм психотерапии начинает разрушаться, стоит нам понять, каким образом чувственные позиции объединяют или разделяют терапевтов, невзирая на их принадлежность к той или иной школе. Учение о метанавыках предполагает новую организацию поля психотерапии.

Третье. в этой книге мы можем увидеть, как основные чувства и переживания терапевта отражают его отношение к жизни, природе и развитию человека. По мере того как он осознает эти чувства, он проявляет свои духовные убеждения и ценности в реальной жизни. *Следовательно, психотерапия становится духовной задачей.*

* * * * *

Перед тем, как приступить к описанию концепции метанавыков, позвольте мне ненадолго отвлечься и рассказать предысторию этой работы и роль метанавыков в современной психотерапии.

В 1989 году я и мой муж Арни жили и работали в Эсаленском институте в Биг Суре, штат Калифорния. В видеотеке института были записи работы многих выдающихся терапевтов. Мы видели “в действии” тех терапевтов, работы которых до этого я могла только читать. С волнением мы следили за их стилем, особыми нюансами и слиянием их уникальных личностей с высоким профессионализмом. Я была поражена тем, как теоретические идеи и приемы воплощаются в жизнь.

Помню, мы смотрели видео пленку с записью работы Фрица Перлза, основателя гештальт-терапии, а затем запись Дика Прайса (Dick Price), гештальт-терапевта и прежнего совладельца Эсалена. Оба считали себя гештальт-терапевтами и использовали схожие приемы. И несмотря на это, способы применения гештальт-терапии на этих сессиях абсолютно не совпадали. Перлз предпочитал конфронтацию и директивный стиль, в то время как Прайс, интересующийся випассана-медитацией, при взаимодействии с клиентом был более пассивным, открытым и мягким.

Это произвело на меня сильное впечатление; и возник закономерный вопрос: если методы работы этих терапевтов с людьми так различны, почему они оба используют гештальт-терапию? Если их теория и приемы были схожи, но отношения столь различны, почему оба они принадлежат к одной школе? Дело здесь просто в различии персональных стилей или же мы видим нечто существенно отличное в их подходах к жизни и терапии? Я хотела сделать акцент преимущественно на том, как мы используем терапию и как глубочайшие верования, приверженности и чувства открываются в этой живой практике.

Вообразите себе двух людей, работающих молотком. Один из них прилагает массу усилий, забивая гвоздь, в то время как другой спокоен и осторожен. Инструмент тот же, но способы его применения сильно различаются и отражают некие представления человека о работе молотком и о намеченной цели. Хотя оба решают одну и ту же задачу — забить гвоздь в стену, совершенно различны и дух и обстановка. Понимание этого — первый шаг в отделении приемов от стоящих за ними отношений.

В самом деле, приемы никогда не смогут точно описать, что же мы делаем. Они — пустые сосуды, которые могут быть использованы как угодно. Студенты, особенно в середине обучения, иногда очень напоминают какие-то бездушные машины по использованию этих приемов. Это все равно что вырвать из земли цветок, не имея представления ни о его корнях, ни о происхождении.

Психотерапевты

Теория метанавыков предлагает взглянуть на работу психотерапевтов по-иному. Я могу, например, предпочесть одного практикующего терапевта данной школы другому — не потому что их приемы различны, а потому что отношения, пронизывающие эти приемы, отвечают моим представлениям о природе и жизни в целом. Либо не отвечают. Некоторые приписывают это стилю терапевта, но я считаю, что это не совсем так. Слишком мало внимания мы уделяем действительным, сиюминутным состояниям терапевта и тому, что он говорит о терапевтической практике и поле психотерапии в целом.

Посмотрим на другую ситуацию. Многие люди, впервые сталкивающиеся с процессуально-ориентированной психологией (процессуальной работой), говорят: "О, я делаю то же самое". Однако они обучались в совершенно различных школах психотерапии за тысячи миль отсюда. После беседы с ними я понимаю: они, не вдаваясь в тонкости процессуальной работы, обратили внимание прежде всего на отношение процессуально-ориентированного терапевта к клиенту — более, чем на специфические техники и умения. Поэтому любой человек с подобными убеждениями и отношением к людям может чувствовать, что "делает то же самое" или иметь прямую чувственную связь с тем, что происходит, даже если его или ее умения совершенно другие.

Один телесный терапевт, для которого главное — открытость природе и уникальному процессу клиента, может ощущать себя близким союзником специалиста по процессуальной работе, даже если его техники совершенно иные. Другой же специалист по работе с телом, принадлежащий к той же школе и использующий те же прие-

мы, может придерживаться совершенно другого подхода. Он чувствует, что тело клиента нуждается в изменении и преобразовании, потому что оно несет старые или негативные паттерны. Его отношение к клиенту отражает его убеждения, верования, ценности. Он наверняка не ощущает союза со специалистом по процессуальной работе или даже с собственными коллегами. Оба подхода важны, но разве они принадлежат к одной школе мышления или у них общие основополагающие убеждения?

«Почва» психотерапии

Рассматривая эти базисные убеждения и чувства терапевта, мы сталкиваемся с основой основ психотерапии — источником, почвой, на которой она произрастает; со-судом, вмещающим и продуцирующим все остальные умения.

Конечно, существует много разных видов почв. Например, очень твердая и тяжелая почва, или скалистая, или сырая и болотистая. Некоторые земли мягкие, в то время как другие сухие. Конечно, невозможно строго отделить один тип почвы от другого; они плавно переходят друг в друга, подобно тому, как одна занимаемая терапевтом позиция перетекает в другие и многие школы психотерапии перекрывают одна другую.

На этой почве — наших основополагающих убеждениях и отношениях — произрастают различные растения (приемы). Можно вырвать цветок (прием) из этой земли и пересадить в другой горшок. Однако первооснова или чувства могут быть при этом утеряны.

Например, убеждение процессуально-ориентированной психологии в том, что “природа являет свою мудрость, когда мы осознанно раскрываем ее содержание”, порождает прием, названный “усилением” (подробнее о нем — в главе 6). Это метод усиливать наши переживания таким образом, чтобы они смогли развиваться и раскрыться. Можно пройти мимо, выдернуть это растение “усиления” из почвы и применить без учета его первоначального смысла, но это будет совершенно другой подход. Это и есть та самая первооснова, которая пронизывает наши техники и приемы и, в конечном итоге, озаряет людей, с которыми мы взаимодействуем.

Переопределение поля психотерапии

Пока существуют разные и разделенные школы психотерапии, практикующие терапевты объединены *способом* работы более, нежели школами, к которым принадлежат. С другой стороны, если два психотерапевта одной школы занимают совершенно различные позиции, но используют схожие приемы, то, возможно, в действительности они принадлежат к совершенно разным школам.

Вот заметка из книги Сиднея Блоха (Sidney Bloch) “Что такое психотерапия”. Блох говорит, что каждый терапевт развивает свой особый стиль работы, который “может быть вызывающим или поддерживающим, авторитарным или либеральным, активным или пассивным, неявным или саморазоблачающим, отчужденным или вовлеченным”¹.

Он говорит, что этот стиль может вовсе не иметь связи с профессиональной школой, из которой вышел терапевт.

¹ S. Bloch, *What is Psychotherapy*, Oxford & New York: Oxford University Press, 1982, p.52

"То, что в конечном итоге определяет стиль психотерапевта, может быть лишь отчасти связано с его профессиональной школой, либо совсем не иметь этой взаимосвязи. Например, два сторонника юнгианской психологии могут использовать одинаковые теоретические подходы, но демонстрировать совершенно разные стили работы. Более того, один из них может быть по стилю ближе к терапевту другой школы, чем к своему коллеге".

Я убеждена, что современное пересечение различных школ психотерапии и стремление к эклектизму могут многое сделать для определения школ в зависимости от того, как относится терапевт к жизни, какие чувства он к ней испытывает, и как выражает их на практике. Действительно, если говорить о чувствах, то юнгианец может быть более фрейдистом, чем юнгианцем. А гештальт-терапевт с позиций отношения к людям может быть скорее бихевиористом, чем гештальтистом. Некоторые процессуально-ориентированные терапевты в основе своей более бихевиористы, чем процессуальные терапевты, если мы внимательно посмотрим, *как* они делают свое дело.

Возможно, наше деление психотерапии на категории нуждается в фундаментальном пересмотре. Делая акцент на чувственной основе терапии, мы можем заметить гораздо большее сходство между одними терапевтами и расхождение между другими, чем предполагали ранее. Если мы обратим заинтересованный взгляд на чувственные особенности терапевтической работы и на то, что делают терапевты на практике, то мы значительно глубже поймем их истинные убеждения. Такое изучение может указать на необходимость нового понимания поля психотерапии и новой его организации.

Что мы в действительности делаем

Акцент на чувственных позициях предполагает дальнейшее изучение того, что же мы *действительно* делаем в терапии. Одно дело — проповедовать определенные убеждения и совсем другое — подтверждать их на практике и в повседневной жизни. Как говорит Блох:

"Обычно терапевты гораздо более осведомлены о своих теоретических позициях, чем о реальном поведении с клиентами... (Терапевтам) необходимо больше внимания уделять тому, как они в действительности работают со своими пациентами"¹.

Мое исследование предполагает, что недостаточно просто подражать важным характеристикам особенностям терапевта или другого значимого в нашей жизни человека или вести себя так, "как будто" ты обладаешь этими качествами. Хорошо это или нет, но невозможно запрограммировать себя на обладание особыми чувствами, такими, как сострадание или искренность. Эта работа подчеркивает важность *осознания* чувств, спонтанно возникающих внутри нас в противовес *предписанию* иметь то или иное чувство.

Джеффри Мэсон (Jeffrey Masson) поднимает эту проблему в своей книге "Против терапии"². Обсуждая работу Карла Роджерса, Мэсон спрашивает, почему мы считаем, что терапевт действительно переживает особые чувства и состояния, которые, по мнению Роджерса, важны в атмосфере исцеления. Желание терапевта быть безусловно внимательным к своему клиенту, говорит он, не означает, что терапевт будет всякий раз чувствовать эту расположенность.

¹ Bloch, там же, стр.53.

² J. Masson, *Against Therapy: Emotional Tyranny and the Myth of Psychological Healing*, New York: Atheneum, 1988.

Мэсон ставит основной вопрос так: будущие исследования могут касаться конкретных чувств терапевта при работе с клиентом, отмеченных на сессиях или в их видеозаписи. Если мы хотим видеть особые чувственные качества в терапевте, не означает ли это, что он может просто проявлять их в действии? Если терапевт не испытывает желаемых эмоций, что же тогда он чувствует на самом деле? Как может он плодотворно использовать эти чувства в терапевтическом контексте? Чему мы можем научиться?

Важность духовных качеств

Чтобы уловить значение наших чувств и отношений, вспомните своих учителей, друзей, наставников, которые оказали влияние на вашу жизнь. Что вас влекло к ним? Что осталось с вами, если вы теперь больше никак не связаны с ними? Что-то потрясло вас — что это было? Разве это не особое качество чувств, способ, которым они воздействовали на вас и на других людей? Разве это не был их взгляд на жизнь, который пронизывал их дела и отношения с людьми?

Я полагаю, что с вами остаются отнюдь не их навыки и умения, но *дорога их жизни*, особенно ярко запечатленная в вашей памяти. Не их ли чувственные качества отражены в ваших глубоких верованиях, духовных ценностях и убеждениях?

Задумайтесь на минуту о поразивших ваше воображение художниках, музыкантах или танцорах. Есть ли в них нечто такое, что выходит за рамки их техники? Есть ли такие чувственные проявления, которые напоминают что-то глубоко сокрытое внутри вас?

Год назад я ухаживала за старой индианкой. Она была немногословна и тиха, от нее исходила такая глубина, сострадание и естественность, к которым я стремилась. Ее отношение к жизни задело за живое и осталось со мной до сих пор. Дело не в том, *что* она делала, но *как* она вела себя, и это было значимо для меня. Ее присутствие и отношение к жизни послужили для меня истинным источником вдохновения.

Студенты, изучающие психотерапию, могут присоединиться к той или иной школе или предпочесть частную практику, если эта школа или личные убеждения отражают нечто внутри них. Когда я впервые начала говорить моим студентам и коллегам о важности отношений в психотерапии, многие сказали: ”Да, это и есть то, почему я занимаюсь процессуальной работой. Техника важна, но в каждой работе есть еще и привлекающие меня душа и чувства”.

Неявные духовные качества и чувства

Метанавыки — основная составляющая терапевтической работы. Однако чувства и духовные качества и сама основополагающая идеологическая среда, из которой они произрастают, часто только предполагаются в нашей работе.

Явно или нет, наши чувства и отношения к людям не могут быть замаскированы или скрыты; они сильно влияют на атмосферу. То, как мы говорим, встречаем своих клиентов, двигаемся, сидим в кресле, как используем свои приемы — все насквозь пронизано ими.

На деле даже прекрасные идеи и навыки в сочетании с несоответствующими чувствами произведут неверный или даже неблагоприятный психологический эффект. Врач может исцелить или сделать вас больным, в зависимости от личного отношения и тех чувств, которые он или она к вам испытывает. Иногда одно только присутствие некоторых людей вселяет в нас прекрасное настроение, в то время как от иных хочется убежать.

Так как наши чувства и отношения легко просматриваются в поведении, клиент поймет, уважаем ли мы его, считаем ли, что он способен измениться, интересуют ли нас экзистенциальные вопросы или только преходящая реальность. Клиент может чувствовать непонимание, если терапевт не осведомлен о социальных структурах и отношениях, оказывающих влияние на его жизнь. Другими словами, “метод” работы терапевта явно или неявно обнаруживает его глубинные представления о жизни, о социальных и политических вопросах, о развитии личности и взаимоотношении с миром, о природе терапии.

Состояние напряжения, к примеру, может отражать глубокую убежденность в том, что жизнь — серьезная штука. Стремление терапевта подталкивать человека может исходить из уверенности, что люди лучше растут, если их подталкивать снаружи. Тревога может появиться у клиента, когда он чувствует, что вы, следуя своей вере, что люди изначально больны и их следует лечить, хотите проделать это с ним. Привычка терапевта сидеть откинувшись и быть расслабленным могут показывать его веру: уйди с дороги и позволь природе следовать своим курсом. С другой стороны, если это же делается равнодушно, это может свидетельствовать об отсутствии интереса. Юмор в какой-то момент может выражать отстраненное отношение ко всем событиям жизни. Желание терапевта контролировать события может открывать его веру в то, что природа — хаос и ее нужно приручить.

Постоянные теплота и эмпатия со стороны терапевта могут демонстрировать веру в то, что люди гораздо легче развиваются, если есть кто-то, кто действительно понимает их. Проявление безучастности и уход от прямых взаимоотношений с клиентом могут свидетельствовать об убеждении, что людям нужны невмешательство и нейтральность. Если терапевт рассматривает весь опыт в виде внутренних феноменов, то это может быть следствием мировоззрения, согласно которому индивидуальная рефлексия — единственный или решающий путь развития. Отношения, связывающие внутреннюю жизнь с социальными явлениями могут отражать представление о неразделимости жизни индивида, культуры, общества и истории.

Любое из этих отношений может быть полезным в данный момент и в данной ситуации. Каждый терапевт может испытать ряд подобных чувственных проявлений во время любой сессии. Обычно эти чувства остаются неосознаваемыми потоками, которые пронизывают наши взаимоотношения. Поэтому терапевт может выражать любое из них, не осознавая этого, не замечая его влияния или не направляя его на пользу клиенту. Сознательное использование чувств означает, что мы осведомлены о них, а значит свободны дать им волю или отбросить их в зависимости от сложившегося взаимодействия терапевт-клиент. Без этого знания наши чувства просто отражают мировоззрение и убеждение в том, что они не полностью представлены в жизни и не приносят пользы нашей работе. Мы можем фиксироваться на одной чувственной позиции, закрыв доступ к любому другому чувству внутри себя.

Чувственные качества в психотерапии

Важность чувственных позиций и качеств в психотерапии признавалась многими исследователями и терапевтами. В своей книге "Убеждение и излечение" Джером Франк (Jerome D. Frank) говорит:

"Хотя уровень подготовки и социальный статус психотерапевта оказывают влияние на успех психотерапии, может быть более важными оказываются личные качества психотерапевта и его отношения с пациентом"¹.

Многие желательные отношения и качества терапевта предложены исследователями психотерапии: от сердечности и сочувствия до персональной власти, готовности совершать ошибки и честности². Большинство согласилось с тем, что эмпатия и понимание — центральные позиции в психотерапии.

Многие психотерапевтические школы некоторые чувственные позиции считают наиболее важными. Традиционная психоаналитическая школа высоко ставит нейтральность терапевта³. Стронница нео-фрейдизма Карен Хорни (Karen Horney) подчеркивает внимание аналитика, его внутреннюю свободу, изобретательность и способность "чувствовать кончиками пальцев"⁴. Бихевиористы делают акцент на изучении теории и терапевтической связи, в которой терапевт "более директивный и заинтересованный ... и выступает источником поддержки человека"⁵.

Альфред Адлер (Alfred Adler), пересматривая Фрейда, предложил телеологическую или целеустремленную модель развития человека⁶ и говорил о взаимоотношении клиент-терапевт как о "кооперативной образовательной инициативе", в которой терапевт предстает как "аутентичный, выражающий "непредвзятое мнение" и сочувствующий". Сочувствие, эмпатия несомненно, высоко ценилось во многих терапевтических школах. Карл Юнг также отошел от традиционного психоанализа. Основываясь на телеологии, Юнг рассматривал аналитика как "партнера в развитии", который предоставляет клиенту пространство для самопознания. Он также подчеркивает гибкость аналитика в поддержке каждого уникального процесса клиента⁷.

Движение гуманистической психологии в 60-х годах, продолжая работу Адлера и Юнга, признало стремление каждого индивидуума к "самоактуализации" или к позитивному росту и индивидуации⁸. Эти убеждения отражены в отношениях, признанных желательными у гуманистических психотерапевтов. Карл Роджерс (Carl Rogers), один из выдающихся мыслителей этого нового направления психологии, был, возможно, самым ярким сторонником чувственной стороны психотерапии. Он выделял сочувствие, заботу и искренность, конгруэнтность, безусловную поддержку, а также недирективность, которая позволяет клиенту в большей степени, нежели терапевту, быть лидером на пути своего развития⁹. Более того, Роджерс утверждал, что самого по себе воплощения этих качеств достаточно, чтобы привести к позитивным изменениям и росту индивидуума¹⁰.

¹ Jerome D. Frank, *Persuasion and Healing*, Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1973, p.183.

² См. R. Carkhuff & B. Berenson, *Beyond Counseling and Therapy*, New York: Holt, Rinehart & Winston, 1977, p. 9.; R. Cartwright & B. Lerner, *Empathy, Need to Change and Improvement with Psychotherapy*, Journal of Consulting Psychology, 1963. Vol. 27, No. 2, pp. 138-144.; G. Corey, M. Corey & P. Callahan, 3rd ed., *Issues and Ethics in the Helping Professions*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1988, p.48.; J. Frank, *The Dynamics of the Psychotherapeutic Relationship: Determinants and Effects of the Therapist's Influence*. In *Psychiatry*, 1959. Vol. 36, Sept. 1979, pp.1125-1136.

³ H. Blum, "Psychoanalysis" in *Psychotherapist's Casebook: Theory and Technique in the Practice of Modern Therapies*, eds. Kutash & Wolf, San Francisco: Jossey-Bass, 1986, p.4.

⁴ D. Ingram, *Horney's Psychoanalytic Technique*, in Kutash & Wolf, eds., pp. 144-146.

⁵ G. Wilson, "Behaviour Therapy" in *Current Psychotherapies*, 3rd ed., ed. Corsini, Illinois: R. E. Peacock Publishers, 1984, p. 254.

⁶ Heinz & Rowena Ansbacher, *The Individual Psychology of Alfred Adler*, New York: Basic Books, 1956, p.94.

⁷ Carl Jung, "Principles of Practical Psychotherapy" in *the Collected Works*, Vol. 16, London: Routledge & Kegan Paul, 1954, p.10.

⁸ R. Walsh & F. Vaughan, *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*, Los Angeles: Tarcher, 1980, p. 19.

⁹ B. Meador & C. Rogers, "Person Centered Therapy" in Corsini, op.cit., pp. 144-145.

¹⁰ Sidney Bloch, *What is Psychotherapy?*, Oxford & New York: Oxford University Press, 1982, p. 48.

Расширяя параметры гуманистического движения, трансперсональная психология обнаружила состояния сознания, выходящие за пределы известных тенденций самоактуализации. Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) первый заявил о “трансперсональной” области, которая “сосредоточена скорее в космосе, чем в потребностях и интересах человека”, и исследовал высший уровень сознания¹. В настоящее время не существует единой унифицированной системы приемов, которую бы использовали все трансперсональные терапевты. Они переняли технику различных восточных и западных дисциплин.

Воан (Vaughan) и Волш (Walsh) отмечают, что трансперсональные терапевты связаны воедино общей системой убеждений, создающей “трансперсональный контекст”, в который и внедрена их работа. Я убеждена, что они имели в виду ту атмосферу, которую терапевт создает посредством своих отношений и поведения. Воан² говорит: “Когда ... терапевт отождествляется с расширяющимся чувством Я как источником опыта и переживаний, возможности для выздоровления в терапевтическом альянсе увеличиваются”. Другой трансперсональный терапевт, Джеймс Бьюдженталь (James Bugenthal), утверждает: “Большинство зрелых психотерапевтов более художники, нежели техники, они несут в себе огромное разнообразие чувств и навыков, так что их клиенты могут раскрыть свои латентные возможности навстречу богатствам жизни”³.

Духовное искусство психотерапии

Психотерапевт обладает широким спектром чувств и отношений, которые то усиливаются, то исчезают во время его работы. Он может чувствовать себя расслабленным, озабоченным, отстраненным, спокойным, тихим, гибким или подвижным. Сознательно мы используем эти чувства или нет, ими пропитана наша работа и взаимодействия. Почему бы не вносить эти чувства в работу сознательно и с пользой? В этом случае мы развиваем способность ценить и принимать собственные чувства, с которыми сталкиваемся на практике.

Концепция метанавыков связана с философией непрерывности процессуальной психологии или даосизма, которые за особую ценность почитают непрерывность течения жизни. Даосские философы убеждены, что все события связаны между собой и исполнены смысла, когда приходит их черед. Поэтому психотерапевт, который рассматривает свою деятельность как духовную задачу, воспримет и последует по течению чувств, возникающих в его работе. Эти чувства будут приняты как часть природы, которая требует узнавания и осознания. Если он сознательно раскроет свои чувства, то позволит своим глубинным убеждениям прочно обосноваться в повседневной практике.

И все-таки почему метанавыки? Их можно назвать также умениями духа. Приставка “мета” подразумевает взгляд со стороны, с помощью которого можно увидеть переживания, чувства, овладевающие нами в данный момент. Поэтому термин “метанавык” относится не столько к чувствам, возникающим во время работы, но к *осознанию* этих чувств. “Метанавык” предполагает, что мы, кроме осведомленности о чувственных позициях, изучаем их и собираем их энергию, применяя наши чувства и отношения на пользу клиенту.

Другими словами, метанавык не просто относится к чувствам и отношениям терапевта, но делает акцент на сознательном использовании их в практике. Это требует от терапевта тщательного исследования своих чувств, чтобы заметить и научиться управлять различными чувственными качествами, возникающими в процессе работы.

¹ Walsh & Vaughan, цит. пр-ие., pp. 19-20.

² F. Vaughan in Walsh & Vaughan, цит. пр-ие., p. 183.

³ J. Bugenthal, *The Art of the Psychotherapist*, New York: W. W. Norton, 1987, p. 264.

Теперь он может *с пользой* привносить эти чувственные качества в свои терапевтические взаимодействия и отмечать происходящие изменения и обратную связь. В итоге он настраивает себя на эту обратную связь и замечает новые изменения чувств и состояний у клиента. Концепция метанавыков требует от терапевта усиления осознанности своих чувств и, вместе с тем, использования всех других приемов на благо клиента.

Метанавыки и живопись

Представьте себе художницу. Она приближается к своему холсту. Вот она берет кисть, окунает ее в краску и начинает рисовать. Она обучена многим приемам, но что она чувствует сейчас, когда начинает творить? Как она держит кисть? Преобразование ее чувства в духовный метанавык в этот момент означало бы следующее: отметить интенсивность ее чувств и затем использовать эту энергию чувств как *способ* изображения. Энергия ее состояния наполняет используемые ею приемы. Если ее настроение изменится, она подберет другие чувства и сознательно последует за ними. Метанавык определяет качество ее работы.

Если эта художница слегка прикасается кистью к краскам, то, следуя выбранному стилю, она будет изображать линии и формы, навеянные этим деликатным чувством. Если она возбуждена, то скорее всего будет рисовать быстро и неистово, короткими, точными и отрывистыми мазками. Эти чувственно-ориентированные состояния смешиваются со всевозможными формальными приемами, которыми она владеет, что создает ее особый, неповторимый стиль.

Конечно, во время создания любой своей картины она может обнаружить, что ее переполняет масса различных чувств. Если она осознает эти меняющиеся чувства и позволит им выразиться на холсте, то в результате получится причудливое переплетение разнообразных красок, стилей и форм. Эти искусные вариации, самовыражение при помощи приемов и есть ее "метанавык".

Точно так же и терапевт может обратить внимание на различные чувства и состояния, возникающие у него во время работы. Если он способен сознательно уловить эти «голоса» и может озвучить их в своей работе, то становится гибким практиком, который превращает свои чувства в пользу. Потом он замечает обратную связь клиента и может настроиться на нее. Он следует за процессом клиента и своим собственным, используя свои чувства, состояния и техники в работе.

Пример

Мне кажется, что небольшой пример из процессуальной работы будет не лишним. Я помню, какой глубокий след оставила в моей душе женщина, пожелавшая работать со своей болезнью — раком груди — во время одного из наших семинаров в Лава-Рок (Lava Rock Dream Body Clinic) на побережье Орегона¹.

Эта женщина говорила о своей сильной боли и о том, что почти никому не рассказывала об этом. Она начала работать с Арни, остальные участники семинара просто наблюдали. В какой-то момент она начала двигаться и вдруг как-то скомкав жесты, остановилась. Она сказала, что испугалась, так как эти движения напоминают ей о смерти, и что ей не знакомы такие переживания. Арни, следуя своим чувствам, отметил,

¹ Семинары в Лава-Рок происходят дважды в год и работают с хроническими и острыми телесными симптомами. Во время семинаров поддерживается особая атмосфера — атмосфера общности, что позволяет пациентам в равной степени быть как учителями и терапевтами, так и клиентами. Семинары ведут доктор Макс Шупбах (Max Schuerbach), Арни Минделл и специалисты по процессуальной работе.

что сам взволнован, и ненадолго замолчал. Потом сказал, что понимает, насколько жутким может быть это переживание.

Затем, отметив изменение своих чувств, Арни пояснил, что его заинтересовали ее чувства. Он знал, что природа часто предстает перед нами совершенно непредсказуемым образом, и хотел помочь ей раскрыть этот загадочный процесс. Он также осознавал, что она остановится на своем *барьере*¹, границе своего представления о мире (см. главу 5).

Он спросил, не хочет ли она узнать о своем переживании немного больше. Женщина колебалась. Заметив это, Арни сделал паузу. Через некоторое время женщина сказала, что на самом деле хотела бы понять свои телодвижения.

Она размахивала руками, выгибалась назад и начала издавать звуки, все громче и громче. Арни, желая поддержать, стал повторять ее движения. Наконец в ней что-то переменялось и она закричала: “P-рау! Я чувствую это! Я хочу пожаловаться! Очень больно! Так прекрасно ощущать саму себя и жаловаться, вместо того, чтобы держать все в себе! Оу-у-у! А-а-а-а!” Арни присоединился к ней и тоже начал издавать невыносимые звуки и жаловаться сам себе.

Теперь женщина повернулась ко всей группе и сказала, что ей хочется, чтобы каждый смог высказать свою боль и почувствовать, что их беспокоит, вместо того, чтобы носить все это в себе. И добавила, что ее агония ослабла, когда остальные выразили свои страдания. В то время как остальные участники начали жаловаться, Арни повернулся к ним и выражал свои чувства криком и песнями. Женщина выглядела счастливой и обессиленной.

Эта женщина поняла: то, что с ней произошло, не было только ее процессом, но принадлежало всей группе². Ее индивидуальный процесс имел большую коллективную значимость — это было желание многих людей выразить свои глубокие страдания и боль.

Обратим внимание на то, как Арни следовал своим внутренним чувственным позициям. Сначала он сделал паузу, взволнованный ощущением страха перед смертью, которое передалось ему от клиентки. Затем он последовал за своим любопытством, которое родилось из веры в мудрость ее процесса и загадочного проявления природы. (См. главу 4 о процессуально-ориентированной психологии). Он прислушался к ее обратной связи и окончательно присоединился к ней, когда она кричала и жаловалась, чувствуя значимость ее процесса для всей группы. Использование им метанавыков позволило следовать за процессом этой женщины.

Психотерапевтическая практика

В психотерапии техники и метанавыки нуждаются одно в другом. С одной стороны, сами по себе эти навыки предполагают нечто духовное. Мы вспоминаем религиозных проповедников, гуру или просто сочувствующих людей, которые открыто утверждают свои метанавыки и отождествляются с ними. Духовное умение — метанавык — направляет их деятельность. С другой стороны, люди, более сосредоточенные на своих приемах, похожи на ученых.

¹ Барьер — предел того, что, как нам кажется, мы можем сделать. Это описание чего-то такого, что, как мы думаем, невозможно пережить. Например, состояние идентичности, которое проявляет себя “Нет, я не это” указывает на барьер. — *Прим. переводчика.*

² См. Amy Mindell *The Shaman's Body: A New Shamanism for Transforming Health, Relationships and the Community*, San Francisco; HarperCollins, 1993, pp. 44-45, 212-217.*

Психотерапевтическая практика, в отличие от религии или науки, — это уникальная для каждого практикующего терапевта или терапевтической школы комбинация приемов и метанавыков. *И чувства и приемы* приближают психотерапию к жизни.

В примере, который я привела, Арни, чтобы раскрыть процесс женщины, использует свои чувства в сочетании с такими приемами, как усиление (амплификация), работа с движением и голосом. В последующих главах представлено много примеров подобного взаимодействия.

Луна на воде

Различные чувства и состояния, возникающие в любой терапевтической работе, происходят из общего источника — из основополагающих ценностей, убеждений и верований самого терапевта или терапевтической системы представлений о жизни, природе человека и терапии. Метанавыки подобны граням одного кристалла, каждая по-своему отражает свет, но все лучи сходятся в одной точке. Как говорил К.Г. Юнг: "... философия жизни человека ... направляет жизнь терапевта и формирует дух его терапии"¹. Эта философия или убеждения проявляются в практике через метанавыки. Терапия становится духовной задачей в равной степени для терапевта и его клиента.

Я опять вспоминаю прекрасный образ, навеянный Дзэном: лунное отражение в воде. Если мы представим, что наши фундаментальные убеждения — это сама луна, то метанавык — это отражение лунного света в воде. Они отражают наши глубинные верования и несут их на землю, где, ударяясь о водную гладь, сливаются с непрерывным течением жизни. Наши убеждения, верования обретают жизненную форму при помощи метанавыков.

¹ C.G. Jung, "Psychotherapy and Philosophy of Life", Collected Works, Vol. 16, London: Routledge & Kegan Paul, 1954, p.79.

3 . МЕТАНАВЫКИ И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Метанавыки можно развивать и применять на практике в основном тем же способом, что и другие формы духовного искусства. Такое развитие чувственных качеств ярко выражено в духовных традициях Востока, где акцент сделан на *способе* представления любой художественной формы, военного искусства или медитационной практики.

Например, при обучении медитационным движениям Тай-Чи, студент не должен делать их механически. Необходимо сосредоточиться на способе представления Тай-Чи, на чувстве, наполняющем его. Обучение делает акцент не столько на точных движениях, сколько на способности проявить духовные ценности Тай-Чи в каждом взмахе руки или движении ноги. Так, способ представления военного искусства, аранжировка цветов или сервировка чая — это духовная практика, требующая специального навыка, дисциплины и духовного развития.

Действительно, высокоразвитое военное искусство в мирного время эпохи Эдо (1603 — 1867) превратилось скорее в духовно-ориентированную дисциплину. Это отразилось в изменении названия бу-джи-цу (bujutsu), означающего “военное умение или искусство”, на бу-до (budo), что значит “военный путь” или “военная тропа”.

"Выбрав “военный путь” или “тропу” в эпоху мира, японский воин вверял себя главным образом дороге, нацеленной на духовное развитие через воинское умение ... Так, боевое искусство кен-джи-цу (ken-jutsu), искусство меча, стало кен-до (ken-do) — «путем меча»; нагината-джи-цу (naginata-jutsu), искусство алебарды, стало «путем алебарды» нагината-до (naginata-do), и так далее"¹.

Так же и обучающийся терапевт — он напоминает студента, постигающего художественную или духовную дисциплину. Он погружает себя в мысли, идеи и приемы своей школы, и, пройдя обучение и тренировку, предстает гибким практиком, который в живом действии проявляет свои верования и убеждения.

Метанавыки в даосизме

Один из крупнейших источников информации о метанавыках мы находим в даосизме. Чтобы следовать Дао — течению естества — необходимы, как утверждают древние даосы, определенные чувственные качества. Дао-це-чин (Тао Те Чинг) — старинный поэтический текст, написанный легендарным Лао Цзы, отцом даосизма, не содержит перечня специфических приемов следования Дао. Скорее, эта книга дает выразительное описание состояний или качеств, которыми должен обладать мудрый, чтобы жить в Дао.

В жизни будь ближе к земле.

Медитируя, обращай к сердцу.

В отношении с другими людьми будь спокойным и добрым.

Произнося речь, будь правдивым.

Управляя, будь справедливым.

В делах будь компетентен.

¹ H.Reid & M.Croucher, *The Fighting Arts*, New York: Simon & Schuster, 1983, p. 148.

Действуя, рассчитывай время¹.

Воплощение этих качеств было решающим в жизни даоса. Единственный способ овладеть знаниями мудрых — наблюдать их поведение. Действительно, чаще всего мы открываем для себя чувственные качества людей, видя, как они ведут себя в жизни.

Бдительный, как человек, пересекающий замерзший ручей.

Настороженный, как человек, знающий об опасности.

Вежливый, как гости.

Податливый, как тающий лед.

Простой, как необструганные бревна.

Пустой, как пещеры.

Темный, как мутный омут².

Жизненный путь мудрых свидетельствует, что эти качества подняты до уровня метанавыков. Бдительность, настороженность, вежливость, податливость, простота, пустота — всё это метанавыки гибкой философии даоса, следующего природным переменам. Многие из этих даосских навыков проявляются в процессуально-ориентированной психологии и в других психотерапевтических направлениях, корни которых лежат в философии Дао.

Техники и метанавыки

Разница между техниками и метанавыками хорошо известна в восточной традиции. В своем описании военного искусства, Питер Пейн (Peter Payne) отмечает это различие:

"... Даже внешне правильное, но неодоухотворенное движение упустит ориентир в несметной череде едва заметных дорог. Поправка учителя укажет на это упущение, даже если внешне все выглядело правильно"³.

Пейн описывает внутреннюю красоту учителя, который позволяет своим глубинным верованиям направлять и вдохновлять его движения:

"Учитель стоит перед учениками и дает своему телу возможность в движениях выразить его внутреннюю сущность. Круговые и ритмические движения подобны течению реки, раскачиванию дерева, умиротворенны и молчаливы, как восход солнца, величественны, как поступь леопарда, беззаботны, как травинка. И ученики нашупывают свой путь посредством ничего не значащих воспроизведений".

Учитель не только подчеркивает форму, но с помощью медитации наполняет эту форму духом реки, дерева или животного. В этом суть концепции метанавыков — понимание основных чувств, пронизывающих наши действия и сфокусированность на них.

Любой ученик в сравнении со своим учителем часто напоминает механизм. Скорее всего это происходит не столько из-за недостатка навыков, сколько из-за того, что он еще недостаточно свободен в проявлении духовности.

¹ Gia-Fu Feng & J. English, trans., *Tao Te Ching*, New York: Vintage, 1972, Chapter 8.

² Цит. пр-ие., Chapter 15.

³ Peter Payne, *Martial Arts: The Spiritual Dimension*, London: Thames & Hudson 1981, p. 43.

Все мы не раз слышали игру виртуозного пианиста или смотрели выступление первоклассного танцора. Исполнение может изумлять своей техникой, но иногда как будто чего-то не хватает: не слишком вдохновенно, упущено нечто существенное. С другой стороны, мы замираем от волнения, когда видим танцора, чьи движения исполнены чувством и вдохновением, как будто этот импульс передается нашим телам и душам.

В книге Томаса Мертона (Thomas Merton) подробно излагаются взгляды Чанг-Дзу (Chuang Tzu), второго по величине даосского философа. Он описывает и подчеркивает *способ* резьбы по дереву в противоположность техническим навыкам. Художник дает голос “Дао”, чтобы оно заговорило в его работе:

“... Мы видим, что искусный мастер не только придерживается установленных правил и существующих стандартов. Этого было бы достаточно разве что посредственному мастерскому. Но истинное произведение искусства невозможно создать без внутренних духовных принципов, которые, оставив в стороне спешку, небрежность, помыслы о награде, дают возможность найти именно то единственное дерево, из которого и будет выполнена эта работа. В данном случае художник как будто пассивен, но есть Дао, которое творит в нем и через него”¹.

Мертон напоминает нам, что значат чувственные качества в работе художника. Без них мы, наверное, никогда бы не нашли то самое “дерево”.

Приемы терапевта, как и танцора и музыканта, только тогда обращаются к нашим чувствам, когда вдохновлены нашими представлениями о жизни. Без этого вдохновения приемы остаются пустыми, ничего не значащими сосудами.

"Растущие" техники

Важно не только воплощать верования и чувства в практике; может статься, что сами приемы и техники создаются из наших фундаментальных чувственных качеств и “вырастают” из них. Уэшиба (Ueshiba), основатель айкидо, говорит, что приемы не высечены из камня, а меняются время от времени:

“Движения в айкидо очень разные. В отличие от заданных форм, приемы вырастают один за другим из единого принципа. Вот почему до сих пор появляются на свет новые приемы. Повседневная реальность таит в себе неопределенные возможности — это отличительная характеристика айкидо”².

Кеннет Кушнер (Kenneth Kushner)³ рассказывает интересную историю, которая иллюстрирует важность умения черпать силы из колодца веры. Он описывает случай из собственной практики, когда пробовал двигать скалы в монастыре, где обучался кендо, дзэнской стрельбе из лука.

В этой истории роши объяснял Кушнеру: для того чтобы двигать скалы, необходимо мысленно свести их в одну особую точку, чтобы понять, куда эти скалы хотят сдвинуться. Кушнер предпринял несколько попыток, но ничего не вышло. Некоторые скалы были слишком велики даже для того, чтобы просто охватить их взглядом.

Позже роши сказал, что он перепутал приемы (джи) с основополагающими принципами (ри). Принципы безграничны и неизменны, приемы же меняются от ситуации к ситуации. Роши пояснил, что в каждой уникальной ситуации принципы про-

¹ T.Merton, *The Way of Chuang Tzu*, New York: New Directions, 1965, p. 30.

² K. Ueshiba, *The Spirit of Aikido*, New York & Tokio: Kodansha International 1987, p. 63.

³ K.Kushner, *One Arrow, One Life: Zen, Archery and Daily Life*, London: Arkana, 1988, pp.61-64.

являются особым образом. В данном случае дело заключалось в том, что каждая скала имеет свой собственный естественный путь движения. Поэтому человек, если он желает сдвинуть скалу с места, должен быть достаточно гибок, чтобы изменить свои приемы соответственно природе каждой скалы!

Я считаю, что роши учит нас не замыкаться на каком-то особом приеме. Скорее, приемы создаются всей совокупностью принципов и убеждений, которые направляют нашу работу. Придерживаться однажды выученных приемов, на мой взгляд, неестественно в нашей работе. А в истории со скалами работу вдохновляют все те же духовные качества: гибкость и вера в природный путь каждой скалы. И смена приемов от скалы к скале.

Что касается процессуальной работы, Арни напоминает, что "ни один заранее заготовленный прием ... не может подходить к каждой ситуации"¹. Скорее всего, продолжает он, творчество в процессуальной работе предполагает развитие и трансформацию наших приемов, согласуясь с уникальной ситуативностью сигналов и ситуаций. Искусство терапии становится творческим и даже преобразующим действием, которое неустанно вдохновляется сокровенными принципами. (вернуться)

"Уходящие" техники

Когда человек свободно владеет искусством формы, приемы и техника становятся почти невидимыми. Они растворяются в общей атмосфере, тогда как дух дзэнского стрелка, искусного воина, художника или терапевта остается. Фактически "направление" выпущенной дзэнским лучником стрелы не ограничивается именно стрельбой — оно гораздо шире и охватывает все поступки нашей жизни. Вся жизнь — духовный путь, даже когда лук опущен.

На самом деле, одна из целей этих дисциплин — это, в конечном итоге, отбросить форму и просто жить в соответствии с внутренними принципами. Метанавыки сохраняются, тогда как приемы становятся почти незаметными. Тайзен Дешимару (Taisen Deshimaru) отмечает это особое развитие у искусного воина:

"Длющийся всю жизнь процесс постижения воинского искусства неизбежно расколот на две части: от техники и силы тела вначале до безошибочной интуиции и осознанности духа в конце. Учитель Морихей Уэшиба, основатель современного айкидо, осознал истинные возможности своего искусства только после семидесяти, когда не мог уже рассчитывать на силу своего тела"².

Дух художника остается даже тогда, когда он откладывает кисти. Технические приемы в движениях искусной танцовщицы неуловимы. Опытный терапевт становится живым примером своей особой терапевтической системы. Его приемы становятся невидимыми. Он более не "делает" терапию, не применяет приемы, но живет и проявляет свои убеждения в том, что делает.

Духовная реальность

¹ *River's Way: The Process Science of the Dreambody*, London: Routledge & Kegan Paul, 1985, p. 25.

² T. Deshimaru, *The Zen Way to the Martial Arts: A Japanese Master Reveals the Secrets of the Samurai*, London: Century, 1982, p.5.

В конечном итоге любая восточная дисциплина — будь то икебана, чайная церемония, военное искусство, поэзия, медитация или живопись — дело духовное¹.

"Хотя китайцы всегда настаивали на превосходстве приемов и ценности замысла, они никогда не забывали, что искусство было средством выражения сокровенных мыслей человека и его глубокого вдохновения"².

Каждая дисциплина — просто дорожка к духовному совершенству. Возможно, психотерапии — это попытка в работе раскрыть наши сокровенные убеждения. Вставший на эту тропу, подобно ученику, овладевающему воинским искусством или медитацией, находится на пути духовного развития. Это путь учения, борьбы и в конце концов освобождения из тисков накопленных знаний, путь, ведущий к тому, чтобы жить, руководствуясь чувствами.

Приемы терапевта становятся неуловимыми, навеянными его чувствами и убеждениями. Он позволяет им создавать и формировать приемы по мере раскрытия конкретной ситуации. Проявляя свои убеждения в многосложности жизненной практики, он уподобляется бегущему по волнам лунному отражению.

¹ Thich Thien-an, *Zen Philosophy, Zen Practice*, Berkeley: Dharma Publishing and College of Oriental Studies, 1975, p. 131.

² G. Rowley, *Principles of Chinese Painting*, rev. ed., Princeton University Press, 1974, p. 79.

Часть 2. МЕТАНАВЫКИ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

4. КОРНИ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Чтобы понять приведенные ниже примеры, вам необходимо кое-что знать о корнях и истории процессуально-ориентированной психологии (процессуальной работы).

История и корни

Когда я приехала в Цюрих в 1981 году, еще не было ”процессуально-ориентированной психологии”. Тогда Арни увлеченно занимался “работой со сновидящим телом” (dreambodywork).

По образованию Арни юнгианский аналитик. Один из главных принципов Юнга — телеологическая концепция; т.е. каждое событие стремится к значимой цели¹. Юнг использовал образ средневекового алхимика, который пытается приготовить prima materia — исходный материал — для превращения в золото, чтобы описать процесс раскрытия и оценки содержания бессознательного так, как оно проявляется в снах.

Юнг применял эту телеологическую концепцию в основном к снам, Арни в 60-х годах применил ее к телесным переживаниям². Работая с умирающими пациентами, он обнаружил, что физические симптомы, если их усилить и раскрыть, отражают образы из сновидений. Тело и взятый из сна образ — это два канала одного и того же глубинного процесса, который пытается обратить на себя наше внимание. Отсюда и термин “сновидящее тело”.

Это открытие делает очевидным тот факт, что мы не только видим сны ночью, когда спим, но и днем грезим с помощью наших спонтанных и непреднамеренных сигналов. В спонтанных проявлениях природы мы находим решения наших проблем и источник творческой активности. Чтобы шаг за шагом описывать “процесс сновидения”, Арни искал беспристрастный язык, не зависящий от таких терминов, как тело, материя или душа, но объясняющий события нейтрально. Он использовал информационную теорию, чтобы определить явления с точки зрения процесса, чувственно-ориентированных переживаний, сигналов и каналов. Поэтому возник термин “процесс”, указывающий на непрерывное течение сигнала по различным перцептивным каналам³.

На практике мы чаще всего сталкиваемся со следующими каналами: визуальным, аудиальным (слуховым), проприоцептивным (относящимся к внутрителесным ощущениям), кинестетическим или двигательным, каналом взаимоотношений (когда мы переживаем процесс взаимоотношения) и мировым каналом (когда мы воспринимаем наш процесс как часть процесса, происходящего в окружающем мире). Кроме этого, существует еще немало каналов, например, обонятельный и духовный. Терапевт стремится обнаружить и раскрыть процесс сновидения, когда он проявляется в этих каналах. При этом у каждого терапевта есть свой “любимый” канал.

¹ C.G.Jung, “The Soul and Death”, *Structure and Dynamics of the Psyche*, Vol. 8, Princeton: Bollingen Series, 1969, p. 406.

² Arny Mindell, *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*, London & New York: Viking-Penguin, 1986, and *Working with the Dreaming Body*, London & New York: Viking-Penguin, 1986.

³ Arny Mindell, *River's Way: The Process Science of the Dreambody*, London & New York: Viking-Penguin, 1985. См. также Joseph Goodbread, *The Dreambody Toolkit*, New York: Viking-Penguin, 1987.

В 1981 года в Цюрихе группа студентов организовала исследовательское общество процессуально-ориентированной психологии. Термины “процессуально-ориентированная психология” и “процессуальная работа” закрепились в обиходе, так как дают более полное описание работы, делающей акцент на следовании естественному течению процесса, где бы он ни проявлялся — в движении, телесных ощущениях, во взаимодействии с окружающими (взаимоотношениях) или в группах. Создана программа обучения и теперь процессуальный подход широко используется в работе с отдельными людьми, супружескими парами, семьями и группами, в работе с различными состояниями сознания, включая коматозные, экстремальные и психотические, а также к конфликтным ситуациям в больших группах. Процессуальная работа основана на принципах даосизма, дзэнской философии, алхимии, работах К.Г. Юнга, шаманизме, традициях коренного населения Америки и современной физике. Процессуальная работа распространена во всем мире и применима к людям различного культурного и этнического происхождения. Центры процессуальной работы ныне созданы во многих странах, включая Австралию, Россию, Польшу, Японию, Англию.

Процессуальная работа раздвинула границы индивидуальной терапии, поскольку верит в существование связи индивидуальной работы с политикой, экологией и групповой работой. Она не поддерживает дискриминацию по половой, расовой или классовой принадлежности, равно как и не требует, чтобы каждый был в ясном сознании¹. Скорее всего, люди, которых общество считает «больными», не чувствуют себя “больными” и не ищут помощи. Они — “тень города”— несут в себе некое послание обществу. Процессуальная работа не поддерживает status quo или революционный настрой внутри нас самих или в наших группах и общинах, но больше сосредоточивается на том, чтобы представить все внутренние части целого и объяснить существующие между ними отношения². Она не делает акцент только на исцелении, но на улучшении жизни в целом³.

Процессуальная работа исследует наше знание о мире и раскрывает ранее неизвестные, сверхъестественные и необъяснимые его стороны, которые содержат семена новой жизни и творчества. Она старается открыть духовное в самых обыденных проявлениях реальности, в привычных, но спонтанных движениях, в величайших страданиях, обратившись к телесным симптомам или проблемам взаимоотношений, к сердцевине напряженных групповых конфликтов или тайнам наших снов.

Процессуальная работа и даосизм

Даосизм — своего рода камень в основании здания процессуально-ориентированной психологии.

Китайский даос считал важным делом наблюдение явлений природы, ее движений и приспособлялся к этим изменениям⁴. Он был захвачен “нескончаемым потоком” природы, настраивался на ее изменчивый курс, или “Дао” и пытался жить в гармонии с ее движениями, не спрашивая и не требуя объяснений⁵.

Специалист по процессуальной работе, подобно древнекитайскому даосу, пытается замечать спонтанные перемены в природе и помогать клиенту и себе самому настроиться на это изменчивое движение. У него нет программы действий, он обращается за советом к природе. Он пытается следовать Дао даже в том случае, когда не может

¹ См. Arny Mindell, *City Shadows: Psychological Interventions in Psychiatry*, London & New York: Routledge & Kegan Paul, 1988.

² См. Arny Mindell, *Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy*, San Francisco: HarperCollins, 1992*.

³ См., например, Arny Mindell, *Working with the Dreaming Body*, London: Viking-Penguin, 1986*.

⁴ Blofeld, *Taoism, The Quest for Immortality*, London: Allen & Unwin, 1979, p.10 and P.Rawson & L.Legeza, *The Chinese Philosophy of Time and Change*, London: Thames and Hudson, 1973, p. 11.

⁵ Arny Mindell, *River's Way*, p. 90.

знать о его истинном происхождении или когда может вслед за ним оказаться в загадочном и неизвестном месте. Подобно даосу, он считает: все, в чем нуждается терапевт или клиент, уже представлено в спонтанных проявлениях природы. Ему остается только настроиться, взаимодействовать с природой и следовать ей.

Поэтому Арни отличает специалиста по процессуальной работе от традиционного психотерапевта следующим образом:

"На мой взгляд, процессуальная работа — естественная наука. Процессуально-ориентированный психолог познает природу и следует за ней, в то время как психотерапевт программирует то, что, по его мнению, должно произойти. Я не верю в психотерапию, так как больше не знаю, что правильно для других людей ... Я просто наблюдаю, что именно происходит с ними и что происходит со мной в ответ на их реакцию. Я даю возможность процессам сновидящего тела подсказывать мне, что может случиться и что делать дальше. Это единственный паттерн, которому я следую. Я не даю людям. Их тела и души знают больше, чем я"¹.

В этом смысле специалист по процессуальной работе — современный даос, очарованный "бесконечным потоком" природы. Процессуально-ориентированный терапевт пытается раскрыть спонтанные явления природы, в то же время зная, что нельзя торопить их и манипулировать ими, необходимо относиться к ним бережно, позволяя проявиться только своим особым образом и в выбранное ими время.

Поскольку процессуальная работа приспосабливается к изменениям природы, она сама становится очень подвижной. Она делает акцент на изменчивости природы и поэтому в любой момент требует принять на вооружение особенности всех известных терапевтических форм. Она напоминает фрейдистский анализ в тот момент, когда клиент размышляет о раннем детстве. В следующий момент процессуальная работа похожа на гештальт-терапию, когда зачарованный яркой "фигурой сна" клиент начинает говорить в ее стиле. Следование за бессознательным клиента и повторяющимися движениями может развиваться в танцевальную терапию. Поэтому любая сессия может включать танец, гештальт-терапию, словесные ассоциации, активное воображение, работу с телом и взаимоотношениями и еще много разных методов.

Человек-мир (пример)

Терапевт использует и развивает методы, спонтанно подсказанные процессом клиента. Групповая сессия может включать работу со всей группой, с подгруппами или взаимоотношениями между людьми, концентрироваться на конкретном человеке, на работе с телом, на устойчивых внешних конфликтах или на моментах, связанных с глубокими индивидуальными переживаниями.

Прежде чем продолжить обсуждение истоков этой работы, я хочу привести один очень важный для меня пример. Эта ситуация произошла на недавнем международном семинаре, в котором участвовало триста человек из тридцати пяти стран и главной темой которого были конфликты между большими группами и межкультуральная напряженность. Этот пример демонстрирует прохождение процесса по различным каналам и уровням групповой работы (индивидум-взаимоотношение-группа) и, что более важно, обращен к социальной значимости индивидуальной работы².

¹ Amy Mindell, *Working with the Dreaming Body*, p. 9*.

² См. Amy Mindell's *The Dreambody in Relationships* (1987) and *The Year One* (1989). Теория и примеры, в которых переплетаются различные уровни индивидуальной работы, работы со взаимоотношениями и групповой работы, а также теоретические и практические обоснования процессуально-ориентированной групповой работы можно найти

На одной из сессий чернокожая американка заявила, что хочет поговорить о расизме, проявления которого она почувствовала в некоторых членах группы. Таким образом, исходным был групповой уровень. Она продолжала говорить, и вдруг стала задыхаться. Как выяснилось, она страдала астмой, и ее попытки выступить перед публикой всегда сопровождались подобными реакциями.

Теперь она решила, что настал подходящий момент разобраться со своими телесными симптомами. Переключение произошло мгновенно, акцент был перенесен на ее проприоцептивные или внутренние телесные ощущения. На вопрос Арни, как она чувствует свою астму, женщина ответила, что это похоже на тяжесть в легких и при этом сжала кулаки. Развивая свои переживания, она начала бить кулаками воздух, выражая свой гнев и раздражение в ответ на расовую несправедливость. В конце концов она в судорогах упала на пол. Когда ее легкие сами по себе пришли в норму, она еще раз обратилась к группе и с горечью в голосе начала говорить о страданиях, которые с детства пришлось терпеть ей, черной женщине, в Соединенных Штатах и о том, что все мы должны осознать такое явление, как расизм, и привести в наш мир больше терпимости. Внимание было перенесено на группу, и из процесса этой женщины развилась дискуссия о проблеме расизма. Ее процесс заставил всю группу задуматься о вопросе широкого распространения расизма, о вызванных им страданиях и о скрытых проявлениях расизма в повседневной жизни.

Индивидуальная работа этой женщины замысловатым образом была связана с коллективной и социальной реальностью. Ее переживание своих симптомов не принадлежало только ей, но было неразрывно связано с представлениями, принятыми в данной культуре. Если терапевты не осведомлены о подобной связи, индивидуальная терапия может ненароком не заметить реалии нашего мира и его социальные проблемы¹.

Читатель, наверное, заметил, как процесс плавно переходил с групповой работы на индивидуальную, от телесных симптомов к работе с движениями и опять к работе с большой группой. Процесс развивается по своим собственным, только ему известным направлениям, используя различные каналы.

Даосизм Арни

За годы, проведенные в Цюрихе, мы с Арни стали ближе друг другу. Мы вместе преподавали, работали и проводили семинары во многих странах. Я больше узнала о себе и своем отношении к преподавательской и терапевтической работе. Я стала изучать процессуально-ориентированную психологию, пытаюсь нащупать тот неявный чувственный уровень взаимодействия, который влечет к этой работе и наполняет жизнь глубочайшими процессуально-ориентированными убеждениями.

Мне казалось, что Арни использует процессуально-ориентированные приемы без особых усилий. Работал ли он с хроническим больным или с человеком в психотическом состоянии, коматозным пациентом или супружеской парой, переживающей острый конфликт, его работа отличалась гибкостью и точностью. Проявление процес-

в книге *The Leader as Martial Artist* (1992). Чтобы лучше понять его взгляды на социальную значимость индивидуальной работы и работы со взаимоотношениями, а также социальные, культурные и политические предпосылки групповой работы см. *Sitting in the Fire: The Politics of Awareness*.

¹ См. Arny Mindell's *The Leader as Martial Artist* и *Sitting in the Fire: The Politics of Awareness*, а также James Hillman and Michael Ventura *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World's Getting Worse*, San Francisco: HarperCollins, 1992.

суально-ориентированных убеждений не было ограничено его терапевтической работой, оно пронизывало всю его жизнь.

Я вспоминаю одну из наших первых встреч. Это было в Цюрихе. Мы решили пообедать на берегу озера. Мы готовились перейти шумную улицу, чтобы войти в кафе, как вдруг он исчез. Куда он делся? Я подняла глаза и увидела, что он уже почти пересек дорогу, с риском для жизни лавируя между машинами. Будучи по натуре добрым и мягким, Арни, казалось, в то же время был лишен какого-либо страха. Этот человек был поистине загадочен! Я вспоминаю другой случай: мы ехали в поезде и готовились к семинару, а нам досаждала группа шумных тинейджеров. “Замечательно! — сказал Арни. — Эти тинейджеры — наши учителя. Поучимся у них. Они наши союзники!” Я полностью согласилась с ним, и мы начали работу с новой энергией и воодушевлением, привнеся в нее многое из этой “шумной” атмосферы.

Процессуальные и даосские метанавыки

В следующих главах я в общих чертах описываю метанавыки, которые могут встретиться в процессуальной работе, делая акцент на их осознании и интерпретируя их при помощи примеров из практики моего мужа. Однако эти примеры всего лишь способ укоренить даосские убеждения в практике.

Позвольте мне осветить некоторые основные качества процессуально-ориентированного терапевта. Например, этот терапевт отмечает в себе гибкость, которая позволяет ему изменяться от момента к моменту, подобно тому, как природа сама избирает свой уникальный путь, плавно переходя от глубоких внутренних состояний к внешним экстатическим переживаниям, от индивидуальной работы к групповой. Даос обращает внимание на свое стремление сопротивляться изменениям, а затем на внезапную сочувствующую открытость всем сторонам жизни. Иногда ему присуща отстраненность, которая обеспечивает необходимую дистанцию и перспективный взгляд на происходящие события. Специалист по процессуальной работе время от времени ленив, что не мешает ему быстро собраться и уловить жизненную энергию, как будто она витает прямо перед ним. Как мудрец, он может быть столь же серьезным и респектабельным, сколь игривым и смешливым, иногда обнаруживает полнейшее незнание и, подобно ребенку, относится к жизни так, как если бы она сплошь состояла из тайн и загадок. Он может быть проникательным, как ученый. В следующую секунду он откроет в себе шамана, который отодвинет консенсусную реальность на задний план и величайшие тайны природы будут учить его. Наконец, его социальные знания позволяют ему понять, что индивидуальная работа причудливо связана с нашим огромным миром.

Хотя в последующие примеры включены фрагменты визуальной, вербальной, кинестетической работы, а также работы со взаимоотношениями и большими группами, те терапевты, которые, к примеру, работают главным образом аналитически с вербальным материалом и активным воображением, будут проявлять эти навыки привычным образом и работать со слуховым и визуальным материалом. Специалисты по работе с телом будут демонстрировать эти метанавыки, придерживаясь телесного процесса клиента. Терапевты работающие с кинестетикой воплотят метанавыки таким образом, чтобы сделать акцент на движении.

С тех пор, как я начала развивать теорию метанавыков, этот термин получил широкое распространение в сообществе специалистов по процессуальной работе. Арни использовал его в своих книгах "Лидер как мастер боевых единоборств: введение в глубокую демократию" (*The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy*) и "Среди пламени: политика осознания" (*Sitting in the Fire: The Politics of Awareness*),

которые подчеркивают не только навыки, но и метанавыки, необходимые в работе с большими группами и конфликтными ситуациями. Какие применения мы найдем метанавыкам в будущем — зависит от нас.

В следующих главах приведены практические примеры, касающиеся в основном индивидуальной работы (кроме одиннадцатой главы, где речь идет о группе детей), взятые из семинаров, посвященных введению в процессуальную работу, процессуальной работе с хроническими телесными симптомами, работе с движениями и работе с детьми. Эти семинары проходили в Восточной Азии, Западной Европе и в Соединенных Штатах.

Эти главы — живой взгляд на мир метанавыков. Каждый случай иллюстрирует различные навыки; впрочем и терапевта во время работы постоянно посещают разные чувства и настроения. Я освещаю конкретные метанавыки и описываю их в приводимом после каждого случая комментарии. Я усиливаю их аналогиями из воинских искусств, дзэнской философии, даосизма, китайской живописи, из работ Карлоса Кастанеды и современной физикой.

5. СОЧУВСТВИЕ

О действительно хорошем терапевте клиенты часто говорят как о *сочувствующем*¹ или сопереживающем человеке. Он обладает особыми чувственными способностями, позволяющими понять и ощутить, чем живет клиент. Кроме того, *сочувствие* является важной характеристикой многих духовных традиций.

Каждому известно, насколько лучше мы себя ощущаем рядом с *сочувствующим* и внимательным к нам человеком. Это чувство может быть столь значимым, что его наличие, равно как и отсутствие, способно определить отношения с этим человеком. И все мы знаем, что лучше отнестись к себе с *сочувствием*, нежели отвергать с антипатией и недоверием.

На языке процессуально-ориентированной работы *сочувствие* определяется совершенно специфическим образом, включая все аспекты отношения к себе самому. Прежде чем приступить к описанию этого духовного умения и возможностей его использования в терапии и повседневной жизни, давайте рассмотрим пример, взятый из одного семинара, который мы проводили в восточно-азиатской стране. Работа была переведена на английский с родного языка, на котором говорил этот человек.

Лихорадка

Молодой мужчина лет двадцати заявил о своей проблеме. При рождении он получил неврологическую травму и теперь хотел бы исследовать один из своих телесных симптомов. Говорил он тихо и медленно. Его большие пальцы были скрючены. Он сказал, что испытывает сильную дрожь всякий раз, когда напряжен, и не может расслабиться. Он обращался к врачам, но это не помогло. Вот и сейчас он чувствует эту дрожь в руках. Арни начал работать с его телесными переживаниями, остальные наблюдали.

Арни заметил, что, должно быть, это ужасно — не иметь возможности расслабиться, и затем спросил у мужчины, хочет ли тот понять, что представляет собой его тремор. Молодой человек усмехнулся и замялся в нерешительности. Арни сказал, что понимает его сомнения, хотя возможно этот неприятный симптом мог бы научить его чему-нибудь полезному. Мужчина заинтересовался и согласился побольше узнать о нем.

Арни посоветовал ему усилить ощущение дрожи, позволив ей распространиться через руки по всему телу. Вскоре мужчину уже всего трясло.

Затем Арни спросил, мог бы тот заставить трястись и его, Арни, тоже. Т.е. вместо того, чтобы чувствовать себя жертвой, он мог бы сам стать творцом симптомов и заставить Арни трястись. Помедлив, мужчина подошел к Арни, робко протянул руки и начал трясти Арни сначала за плечи, постепенно перейдя к кистям. Его собственная дрожь прекратилась².

“Что ты со мной делаешь?” — спросил Арни.

Молодой человек молчал, подбирая слова, чтобы выразить нарастающие в нем чувства. И вдруг с болью в голосе закричал: “Я хочу сообщить, что мне очень плохо!!!”

Арни ответил: “Не останавливайся, продолжай говорить все, что ты чувствуешь”.

¹ Ниже метанавыки будут выделяться курсивом. — Прим. переводчика.

² Для того, чтобы понять, почему прекратилась собственная дрожь этого мужчины смотри подраздел в главе 10, названный “Творец симптомов”.

Мужчина начал понемногу отталкивать Арни и в истерике кричать: “Очнись! Вот она, боль!!!” Страдания этого человека увидели и ощутили все в группе. Он рыдал. Некоторое время он и Арни оставались в этом разрывающем сердце состоянии.

Спустя некоторое время Арни спросил его, хотел бы он вернуться к тому моменту, когда его движения превратились в легкое отталкивание. Мужчина опять начал понемногу толкать Арни, а потом вдруг толкнул с такой силой, что Арни очутился в другом конце комнаты: “Прочь с моей дороги!!”

Арни повернулся и сказал: ”Да! Ты ненавидишь то давление, которое испытывал все это время”.

Молодой человек кивал головой и плакал. Некоторое время они стояли обнявшись.

После небольшой паузы Арни спросил, не хочет ли он еще раз поэкспериментировать с тем сильным толчком, чтобы лучше понять его. Немного поразмыслив, мужчина изо всех сил толкнул Арни. После нескольких попыток на его лице появилась улыбка. Ему нравилась обретенная сила. Арни сказал: ”Тебе не стоит пассивно стоять в стороне, иногда полезно расчистить себе дорогу!” И пояснил: ”Ты не можешь расслабиться, потому что тебе необходимо использовать эту энергию в повседневной жизни”.

Арни отобразил его толкательные движения, чтобы он мог понять, как же эту энергию применить в повседневной жизни. Мужчина присоединился к нему. В ритме этих совместных движений Арни говорил: ”Да, делать эти движения ... и ... вместе с тем ... думать, как использовать их ... в повседневной жизни”.

Вдруг молодой человек произнес: ”Я хочу направить эту энергию на то, чтобы стать политиком!”

Арни остановился как вкопанный. “Ух ты! — сказал он, — всякий, кто знает, что значит чувствовать и страдать и жить с физическими недостатками, — достойный политик. Всем нам нужен человек, который может говорить от чистого сердца!”

Мужчина согласился и сказал, что очень хочет говорить о своих страданиях и страданиях других людей, но он довольно застенчив. На что Арни отвечал: ”Мне нравится твоя застенчивость, но еще я люблю твою силу и политика в тебе. Нам всем это необходимо!”

Мужчина смотрел на Арни с пониманием и облегчением, молча размышляя над посланием своего симптома. Затем они слегка поклонились друг другу и он сел на место.

Сочувствие в процессуальной работе

Перед тем, как приступить к обсуждению этого случая, давайте определим *сочувствие* с точки зрения процессуальной работы, а именно как развитие заботы и внимания по отношению к тем частям самих себя, которые мы любим и с которыми отождествляемся, и в то же время равное внимание и достойную оценку аспектов нелюбимых, отрицаемых и далеких от нашей идентичности. *Сочувствие* подразумевает помощь всем этим частям в раскрытии и проявлении их сущности и значения. Следовательно, *сочувствие* означает внимание ко всем аспектам наших переживаний и сознательное участие в раскрытии каждого.

Это определение *сочувствия* исходит из теории процессуальной работы, которая утверждает, что лишь когда представлены все части нас самих, наших взаимоотношений или групп, тогда мудро работают наши индивидуальные, парные или группо-

вые системы¹. Эти убеждения открывают совершенно особые метанавыки в терапевте, который верит во внутреннюю мудрость человека и процесса, в каком бы облике ни предстал этот процесс — в виде “монстра”, хронического симптома, зависимости, экстремального состояния или “дикой” группы. Только когда застенчивость этого мужчины, как и его сила осознаются, тогда его процесс несет смысл и мудрость.

Технология сочувствия

Сочувствие в процессуально-ориентированной психологии — это не только особое чувственная способность открыться навстречу разным переживаниям. Это и научная подготовка, которая поможет открыть те переживания, о которых мы обычно и не подозреваем. Как правило, мы замечаем те аспекты наших переживаний, которые близки к нашей собственной идентификации (первичный процесс), и не обращаем внимания на переживания и сигналы, далекие от этой идентичности (вторичный процесс). Эти сигналы непреднамеренны и могут приводить нас в беспокойство. Вторичные переживания могут проявиться, например, в спонтанных, незавершенных движениях (таких, как лицевой тик, неуверенная походка), телесных симптомах, трудностях взаимоотношений, образах сна или происходящих рядом с нами синхронностях (например, пронзительный крик птицы в решающий момент). Вторичные явления по сути своей — неведомые тайны, ожидающие разгадки. Они несовместимы с нашими идентичностями. Если нам неизвестно различие между первичными и вторичными процессами, мы можем поддерживать только первичные процессы, свои и клиента, и упустить иные аспекты, которые пытаются обратить на себя внимание.

В приведенном примере Арни оценил первичный процесс мужчины. Он застенчив и очень хочет расслабиться. Арни обратил внимание также и на вторичный его процесс — беспокоящие телесные симптомы и движения. Позиция сочувствия позволяет нам раскрыться навстречу симптомам человека, вообразить, что они могут быть дверью в новый мир, к новым решениям и иным снам.

Почему процессуальная работа определяет *сочувствие* подобным образом? Нам гораздо проще любить те части себя, которые нам нравятся, но многие ли реально ценят те аспекты самих себя, которые бы не хотелось иметь вовсе? Истинная любовь всеобъемлюща: в круг ее забот попадают все части Я. Все мы иной раз испытываем пренебрежение. Несмотря на то, что оно отражает некую внешнюю реальность, часть его может относиться к нашей неспособности развить разные стороны собственного Я, а часть — к неприятию тех необычных или спонтанных аспектов наших переживаний, которые могли бы привести к невиданному творчеству и мудрости.

Поскольку здравый рассудок обычно блокирует и отрицает переживания, идущие вразрез с нашими идентичностями, “вторичные” элементы наших процессов редко удостоиваются должного внимания. Даже самые доброжелательные терапевты могут пропустить некоторые элементы процесса своего клиента. Медитация или терапевтическая практика, которая сконцентрирована на непрекращающемся осознании, может, например, перескочить через едва блеснувший вторичный процесс, если терапевт не поможет клиенту вернуться и обратить на него внимание. Терапевтическая система, которая сосредоточена на визуальном материале, может упустить слабый сигнал внутрителесных переживаний. Многие из нас день за днем используют визуальные или аудиальные переживания, блокируя непривычные двигательные сигналы или конфликтные взаимоотношения.

¹ Arny Mindell, *The Year One*, New York & London: Penguin, 1989, p.61.

Одна из причин, по которой мы не обращаем внимание на вторичный процесс — существование “барьера”. В процессуальной теории барьер — это граница между известным нам миром и неизвестным. Он возникает в тот момент, когда появляется нечто новое и непознанное, и мы чувствуем нерешительность и желание вернуться к хорошо знакомой идентичности. Иногда люди хихикают, их одолевают сомнения или они становятся стеснительными перед барьером, когда предстоит новое переживание. В такой момент сочувствующий, сопереживающий терапевт следует за процессом клиента. Если тот хочет перешагнуть барьер и ступить на новую территорию — это призыв следовать за ним. Если клиент останавливается перед барьером, терапевт в состоянии больше узнать о том, что именно удерживает его. Возможно, человек просто нуждается в поддержке. В нашем примере барьер возник, когда мужчина вплотную приблизился к состоянию лихорадки. Арни заметил нерешительность, но затем сильное желание клиента исследовать это незнакомое переживание взяло верх.

Метанавык *сочувствия* помимо чувств требует еще и точного осознания. Необходима технология *сочувствия*, которая позволит нам различать и оценивать все стороны природы. Это требует осознания барьера и внимательного, с любовью, принятия этого динамичного момента. Когда мы открываем эту чувственную позицию внутри себя, мы можем использовать ее сознательно, чтобы заметить и раскрыть всевозможные стороны жизни клиента. Так *сочувствие* становится метанавыком.

Глубокая демократия

Существует много способов описания *сочувствия* как метанавык. Термин “глубокая демократия”, предложенный Арни, возник при работе с большими группами¹. Он описывает открытость фасилитатора и принятие им всех частей группы. Это означает, что терапевт не препятствует проявлению всех различных сторон группы и их взаимодействию между собой; властные, взбунтовавшиеся, трусливые и молчаливые части — все имеют возможность самовыразиться.

Глубоко демократичное отношение человека к самому себе означает поддержку всех сторон своего Я. Вместо того, чтобы придерживаться традиционного подхода — “права большинства” — которое благоволит только нашей идентичности или первичному процессу — мы открываемся вторичному, отвергаемому переживанию. Но кто из нас действительно демократичен по отношению к самому себе, особенно когда мы считаем, что наш внутренний мир часто поддаваясь напору тиранических сил отодвигает на задний план наши менее желанные части? Кто из нас действительно открыт для всех частей самих себя? Кто из нас обращает внимание на то, как часто он спотыкается на прогулке, или на хрипоту своего голоса, на беспокоящие телесные ощущения, болезненные телесные симптомы или неприятности в отношениях?²

В процессуально-ориентированной работе с комой сочувствие или глубокая демократия означают необходимость постоянно помнить о том, что говорил человек о жизни и смерти до того как впал в это состояние, а также следовать любым необычным телесным сигналам и звукам из этого коматозного состояния³. Процессуальная работа с хроническими симптомами подразумевает признание и понимание их меди-

¹ В своей книге *The Leader as Martial Artist*, 1991, Арни очень подробно обсуждает концепцию глубокой демократии. Специально смотри стр. 5—6 и 148—160.

² Возможно ли развить этот вид сочувствия в себе? Арни говорит, что добиться сочувствия к своим телесным переживаниям гораздо легче, если вы живете, или входите в сообщества, которые поддерживают исследование и выражение различных ваших частей.

³ См. Arny Mindell, *Coma: The Dreambody Near Death*, London & New York: Viking-Penguin, 1994.

цинской подоплеки, равно как и оценку и изучение потенциального смысла, который кроется внутри этих соматических переживаний.

Традиции Востока

Ранние даосы были "глубокими демократами" своего времени. Они принимали все проявления природы, не делая различий.

"Посвященный даос есть тот, кто стремится жить столь близко и в согласии сколь это возможно, с законами природы, признавая их соответствие и принимая то, что все они есть "добро", будучи неотъемлемыми частями единого целого. Отступись от них — и окугают хаос и разрушение"¹.

Дзэнская философия учит, что наши качества могут превращать обычные или необычные части природы в красоту.

"... С дзэнской точки зрения, которую также можно считать и японским способом восприятия мира, предметы теряют очертания, будучи совершенными и художественными в своей неоформленности. Что нужно, чтобы превратить несовершенное в совершенство, так это духовная любовь художника к объекту творения — любовь, которая выше самомнения и берет начало в Божественном Духе"².

Другая концепция, тесно связанная с процессуально-ориентированным сочувствием, — это "самообладание" в буддистской медитации випассана. В этом контексте самообладание означает нейтральную точку зрения; способность принимать любой жизненный поворот спокойно и с чистым сердцем³.

Вскачь на лошади задом наперед

Еще раньше мы с Арни использовали фразу "вскачь на лошади задом наперед" для описания *сочувствия*. Что это значит? Открытость тем сторонам Я, с которыми мы не идентифицируемся, следование иррациональным или загадочным элементам наших процессов подобно выворачиванию наизнанку. Наши нормальные инстинкты и опыт советуют нам облегчить телесный симптом, забыть о назойливых соседях, не отвлекаться по пустякам, игнорировать спонтанные двигательные сигналы, подавить бунт и не замечать крошечного ребенка внутри себя, который требует внимания. Кто, находясь в здравом уме, станет усиливать телесный симптом? Кто рискнет скакать на лошади, сидя задом наперед?

Герой историй американских индейцев, Хейок, в отличие от других людей, именно так и поступал. Специалист по процессуальной работе и любой, кто следует за спонтанными проявлениями природы, также движется задом наперед — замечая и оценивая необычные, отрицаемые аспекты, которые мы стремимся игнорировать, считая их возможным источником значимых переживаний. В этот момент мы выступаем в роли адвокатов для отвергаемых, чьи голоса в собственную защиту слишком слабы. На самом деле именно в неизвестных, вторичных переживаниях находим мы решение наших проблем⁴.

¹ J. Blofeld, цит. пр-ие., p. 10.

² D.T. Suzuki, *The Awakening of Zen*, Boston: Shambhala, 1987, p. 60.

³ J. Goldstein, *The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*, Boulder: Shambhala, 1976, pp. 146-147.

⁴ Arny Mindell, *Working with the Dreaming Body*, p. 84.

Возвратимся к примеру с мужчиной. Следуя за его тремором, мы обнаружили боль и страдание, переплетенное с физическим недостатком и потрясающей силой рвущегося наружу желания стать политиком. Арни не считал, что лихорадка этого молодого человека есть результат исключительно его неврологической травмы и избегал интерпретировать эти сигналы. Он "сел на лошадь задом наперед" и управляя процессом с *сочувствием*, позволил дрожи раскрыться ее уникальным образом.

Я вспоминаю другой случай с женщиной, страдавшей от сильных головных болей на протяжении всей жизни. Хотя она и применяла медитацию, чтобы контролировать боль, та все же причиняла ей беспокойство. Отношение *сочувствия* предполагает вопрос, почему бы не исследовать послание, которое несут в себе эти симптомы, тем более, что она уже сделала все возможное с точки зрения медицины, чтобы облегчить боль? Может быть, эти настойчивые симптомы о чем-то таинственном, стремящемся выйти наружу.

Когда она усилила неясные очертания и звук, которые сопровождали мигрень, она почувствовала головокружение и начала слегка дрожать и подергиваться. Вдруг она сказала: "Мне кажется, что я — старый, безумный проповедник, бредущий по улицам Иерусалима!"

Так вот кто пытался обнаружить себя при помощи ее симптомов! Кто мог это знать заранее?

Специалист по процессуальной работе не строит предположений на тот счет, откуда появляются сигналы, пока клиент не проявит их спонтанно, но вместо этого присоединяется к таинственному потоку событий и позволяет переживаниям объясниться самим.

Мужество и воин

Что еще необходимо, чтобы принять отвергаемые аспекты себя и других людей? Я считаю, что для этого требуется что-то вроде мужества воина, который может переместить акцент с сиюмоментной идентичности самих себя, клиента или группы на нечто, лежащее вне известного нам мира. Это мужественная попытка шагнуть в незнаемое. Даже очень сочувствующему терапевту может не хватить мужества или внутренней силы, чтобы преодолеть пропасть между этими двумя мирами.

Мужество предполагается, когда шаман индейского племени яки дон Хуан в описаниях Карлоса Кастанеды побуждает нас, оставив в стороне чувства, отмечать наши вторичные, загадочные процессы. Это неизменно приводит к разрыву с культурой, которая с трудом, но все же может принести облегчение нашей первичной идентичности.

Когда в нашем примере мужчина сразу же после сильного толчка начал рыдать, Арни отнесся с уважением к его чувствам, которые он переживал в этой ситуации. И еще Арни понял, что сможет принести облегчение этому человеку, если получит доступ к его силе и обнаружит, чему предназначался тот сильный удар. Требовалось мужество, чтобы не выходить из этого напряженного состояния и узнать как можно больше о непонятных толкательных движениях. Когда мужчина принял решение о дальнейшем исследовании своих действий, мы поняли — то, что казалось на первый взгляд унынием, в действительности обернулось ростком его желания быть политиком.

Сочувствие как метанавык еще раз напоминает нам о необходимости обращать внимание на те стороны наших переживаний, с которыми мы отождествляемся, также как и на те, которые отвергаем, чтобы помочь раскрыться последним, в той же мере, что и первым — нужно плыть по течению реки, быть открытым навстречу жизненным

загадкам и присоединяться к раскрытию непредсказуемых и потенциально значимых событий.

6. ПЕРЕРАБОТКА

Сочувствие как метанавык требует, чтобы мы обращали внимание на необычный и нежелательный опыт, а не просто отправляли его "на свалку". Более того, мы замечаем его, подбираем и, подобно средневековому алхимику, священнодействуем над ним, пока не превратим его в золото или не раскроем его секреты. *Сочувствие* делает из нас современных экологов¹, чтобы *перерабатывать* не только пластик и бумагу, но и переживания, которые мы обыкновенно отбрасываем за ненадобностью!

Как экологи мы открываем духовное в мирском. Мы находим настоящие жемчужины в сигналах, на первый взгляд незначительных, слабых. Любое беспокойство, резкое изменение позы или случайная оговорка возможно полны смысла и мудрости. Работая с человеком, супружеской парой или группой, терапевт ничего не принимает на веру. Он становится "*переработчиком*" тех сторон индивидуальной или коллективной жизни, которые мы обычно игнорируем.

При чтении следующих примеров, проверьте, сможете ли вы обнаружить те детали, которые мы, как правило, не замечаем, отбрасываем или считаем само собой разумеющимися. После примера мы рассмотрим *переработку* как метанавык, а также приемы, необходимые для того, чтобы помочь этим переживаниям раскрыться.

Сила орхидей!

90-летняя женщина по имени Маргарет говорит, что хотела бы поработать с собой. Она сидит в кресле лицом к Арни.

М (решительным голосом): Я дала обещание прожить еще десять лет, (пауза) все так удивительно.

А: Обещание жить, потому что ... ?

М: У меня есть работа, которая доставляет мне огромное удовольствие.

А: Что за работа?

М: Обслуживать, воспитывать, заботиться.

А: Первым Вы упомянули "обслуживать".

М: Я чувствую, что нужна, и мне это нравится, от этого зависит, буду я жить или нет ... (пауза).

А: Для кого?

М: Для меня. (Она опускает глаза и замолкает)

А: И для других?

М: Да. (Пауза) Я с радостью ощущаю, что мы познаем и растем вместе, и так я провожу все свое время.

А: А еще что?

М: Это почти все (она замолкает и на какой-то момент опускает глаза).

Вы что-нибудь заметили? Если вы *не принимаете все подряд на веру*, на что бы вы обратили внимание? Да, тот крошечный сигнал, на который мы могли бы закрыть глаза, — *пауза*, в ответах Маргарет. В этом то и есть загадка, поскольку все это не слишком соответствует ее намеренному, первичному процессу — разговору о жизни. Мы еще не готовы понять этот сигнал; он так призрачен, так легко принять его за само

¹ Использование концепции экологии в индивидуальной и групповой работе можно найти в книге Арни *The Year One*.

собой разумеющееся. Давайте, однако, посмотрим, что произошло, когда сигнал оценили и позволили ему раскрыться.

А: Я обратил внимание на паузы в разговоре сейчас и до этого.

М: Почему? Они Вам понравились? Что они Вам говорят? Я не могу реагировать так быстро. Раньше бывало я всех опережала...

А: Как раз сейчас Вы могли бы приостановиться и посмотреть, что же происходит в этих паузах.

М: (многозначительно) Что происходит в этих паузах ... (Она на минутку замолчала, и вместе с Арни они сидели молча, глядя вниз. Вот она глубоко вздохнула и тихо произнесла) Осознание... Сущность ... Что бы ни случилось ... (и затем возбужденно) Пришло время нюхать цветы!

А: О! Давайте нюхать цветы вместе.

М: (На какой-то миг она замолчала, посидела с закрытыми глазами, потом посмотрела вверх и сказала почти мечтательно) Орхидеи.

А: Можете ли Вы понюхать их?

М: (улыбаясь) Да, я могу понюхать их и представить, как они распускаются.

А: Вы видите их, нюхаете их, они распускаются, как наяву ... на что похожи их движения?

М: Они очень несмело протягивают свои бутоны, нежные и яркие. (Одной рукой она начала делать плавные движения)

А: Могли бы Вы показать это обеими руками? Могли бы привстать ненадолго?

М: (Они встали, и Маргарет начала двигать руками очень мягко и медленно) Они очень нежные.

А: Продолжайте, будьте нежной орхидеей. (Она двигается прекрасно, мягко, как будто исполняя очень медленный и грациозный *Тай-Чи*.)

М: Дыхание заставляет их колыхаться. (Маргарет помолчала в нерешительности и сказала) Но я не всегда хочу быть нежной орхидеей!

А: Вы можете быть кем угодно.

М: (В раздумье) Пожалуй, я пока побуду орхидеей. (Она опять начала делать свои движения) Раньше я всегда избегала делать такие вещи. Сейчас это неважно. (посмеиваясь и повторяя в раздумье) Совсем неважно!

А: Вы настоящая орхидея! (Вся группа засмеялась, восхищаясь ее искренностью и очаровательными движениями.)

М: (Поворачиваясь к Арни) Эй, как это нам удалось отколоть такую штуку с орхидеями? Вы знаете, я ходила на свадьбу и там была масса, масса орхидей. Так красиво!

А: Да, очень много.

М: (Опять садясь) Что мы будем с ними делать? Я, пожалуй, нарисую все те, которые видела сегодня утром. Я прожила очень длинную и интересную жизнь. Я верна своему обещанию и очень хочу жить, и у меня есть для Вас новость — я еще живу!

А: Существует много способов жить. Сейчас говорила орхидея или какая-то другая Ваша часть?

М: (Застенчиво посмеиваясь) Это была сильная часть меня. Вы знаете, хотя орхидеи на вид очень хрупкие, в действительности они крепкие. Они не похожи на тощие старые растения, засыхающие на стебле.

А: Вы обладаете силой орхидеи!

М: Сила орхидеи! Мне это нравится!

Цветущие орхидеи "выросли" из незаметных пауз в разговоре с Маргарет — буквально из воздуха, из незначительных сигналов и жестов, где обретаются божественные, сновидящие процессы!

Дзэн: одухотворение земного

Терапевт, использующий метанавык *переработки*, похож на настоящего Дзэна, который по достоинству оценивает самое мимолетное дыхание природы.

"... У людей Дзэн нет ничего тривиального, обыденного, включая даже самые мельчайшие инциденты наших повседневных переживаний, все имеет серьезное значение; даже поднятый палец, открытый рот, приподнятая бровь или пение пастуха — все исполнено Дзэн"¹.

Иногда я называю этот метанавык *любителем абсурдов*. Имеется в виду заинтересованный подход и раскрытие тех сторон нашего опыта, которые первоначально кажутся *абсурдными* или не имеют *очевидного* смысла. Арни описывает это чувство так:

"Подобно алхимику, я верю в природу и одухотворенную личность. Сотни людей, с которыми я сталкивался в экстремальных состояниях, показывали мне, что в самых невероятных и абсурдных вещах скрыто нечто удивительное. Я рассматриваю человеческую сущность как божество, способное в самом жутком хаосе отыскать семена созидания"².

Разум новичка

Чтобы заметить те стороны переживаний, которые кажутся незначительными, нам пригодится дзэнская позиция, названная *разум новичка*. Это разум — или, возможно, сердце — открытости и беспристрастности. Он не затуманен знаниями, но свободен и непосредствен настолько, чтобы следовать за тем, что обычно мы забываем или на что не обращаем внимания. Судзуки напоминает:

"Если твоя голова пуста, это означает готовность к чему угодно, открытость ко всему. В голове новичка кроется много возможностей; в опытной голове — несколько"³.

Разум новичка позволяет нам заметить и оценить нелогичные на первый взгляд события. Судзуки приравнивает эту позицию к *сопереживанию*. "Когда ваша душа сопереживает, вы не ограничены в возможностях." Естественно, мы не можем запрограммировать себя на обладание разумом новичка, однако любой, кто верит в Дао, обнаружит это чувство, спонтанно возникающее в различные моменты времени, как любопытство к абсурдному. Мы свободны исследовать многочисленные и загадочные проявления жизни. В этот момент мы открыты навстречу самым "несущественным" событиям — мы укрепляем наше желание переработать и разгадать собственные сокровенные переживания и сны.

¹ Blofeld, цит. пр-ие., p. 58.

² Arny Mindell, *Coma: The Dreambody Near Death*, p. 53.

³ Suzuki, цит. пр-ие., p. 21.

Первичные процессы описывают вторичные явления

Одна из ловушек, путающая неискушенный разум новичка, — привычка нашего первичного процесса, или идентичности, навешивать ярлыки на необычные и неизвестные переживания. Такие названия, как “тремор” (глава 5), “застенчивость”, “злость”, “плохое настроение”, “мигрень” или “паузы” — все это способы нашего обычного сознания определить, организовать и кристаллизовать вторичные явления, сковать их прочной формой. Это стремление довольно естественно, да к тому же сами названия — просто этикетки сигналов, которые находятся в процессе преобразования. Такое именование переживания похоже на фотографирование движущейся машины. Фотография никогда не даст объяснения и не покажет, где сейчас находится эта машина¹.

Лао Цзы выразил это по-другому. “Дао, о котором можно рассказать, не является неизменным Дао”². Однажды обозначив, мы пытаемся закрепить это Дао. Но мы не должны ошибиться, давая имя самому Дао. Дао — есть непрерывное течение процесса. Даосские предсказания, *Ай-чин*³, описывают направление течения Дао в данный момент в форме гексаграмм или картинок с “движущимися линиями”. Эти линии указывают на изменение, присущее любой картинке или переживанию. Процессуальная работа заостряет внимание в большей степени на этой “движущейся линии”, динамичной, изменчивой природе, чем на статичной гексаграмме.

Поэтому специалист по процессуальной работе сконцентрирован на *возможном* процессе, промелькнувшем в один миг, который мы не можем понять и который расстраивает и разрушает наши идентичности. В нашем примере это были паузы, которые, раскрывшись, превратились в переживание слитности с орхидеями. Специалист по процессуальной работе улавливает движение внутри, казалось бы, статичного состояния и помогает ему естественным образом раскрыться. Поэтому мы делаем акцент на движении и изменении, присущих нашему сновидящему процессу.

Сочувствие и опыт переживания

Вот мы заметили нечто такое, что обычно бы посчитали само собой разумеющимся, и что дальше? Что значит понять эти события? Это подводит нас к другому буддистскому учению. Мы не сможем понять происходящего, оставаясь в стороне и присваивая ему всякого рода названия и интерпретации. Вместо этого, говорит Д.Т.Судзуки, мы должны окунуться в происходящее и, придерживаясь динамичной точки зрения, позволить событиям объяснить самих себя⁴. Мы ничего не сможем сказать по поводу пауз в речи Маргарет, если будем взирать на них с расстояния. Они сами расскажут нам о себе, если мы поможем им раскрыться.

Работая с телесными симптомами, с вредными привычками, трудностями взаимоотношений либо с групповыми конфликтами, специалист по процессуальной работе не остается со своими первоначальными знаниями об этих состояниях, но пытается войти “в реку переживаний” и понять их изнутри. Он знает: стоит только начать распутывать процессы, как они обнаружат новые миры, истории, решения и творческие возможности, которые нельзя предсказать наперед. Он дифференцирует элементы опыта, а затем скромно отходит в сторону, позволяя процессу самому быть своим учителем и проводником.

¹ См. Arny Mindell’s *River’s Way*, Chapter 2.

² Feng & English, op. Cit., Chapter 1.

³ См. перевод на английский Richard Wilhelm, London: Routledge & Kegan Paul, 1983.

⁴ D.T.Suzuki, *Zen and Japanese Culture*, Princeton University Press, 1973, pp. 23-24*.

Приемы переработки

Метанавык *переработки* отражает открытость и любопытство к природе, особенно к тем ее сторонам, которые остаются незамеченными или вовсе отброшенными. Терапевт, занимающий эту позицию, использует весь свой интерес к жизни, чтобы заметить неявные, почти неуловимые, вторичные переживания, такие как нерешительность в разговоре, незавершенный жест, немыслимые позы, странные звуки, внезапные видения, необычные телесные ощущения или случайные движения. Всем нам хорошо известно, что нелогично бесконечно накапливать переработанный мусор. Теперь мы применим эту концепцию к нашей внутренней жизни, к нашим взаимоотношениям и опыту общения в группе.

Но что же делать, если мы заметили вторичное переживание? Отметить эти сигналы — это только первый шаг, но Дао становится значимым, только когда мы направляем наше сознание на раскрытие их, сигналов, содержания. Для того, чтобы обнаружить божественное в реальности, терапевту необходимы как собственное чувственное отношение к событию, так и приемы, которые помогут структурировать и раскрыть переживание. Основные приемы для раскрытия элементов любого процесса — амплификация (усиление) и переключение каналов.

Усиление

Алхимики брали некоторые вещества, клали их в горшок и нагревали на огне, пытаясь превратить в золото. Они использовали для этого разные процессы, но неизменным оставалось их особое внимание и благоговение, которые и создавали атмосферу, единственно возможную для свершения превращений¹.

Специалист по процессуальной работе, как алхимик, окружает заботой и “готовит” спонтанные события, акцентируя их и усиливая их сигналы. Усиление — это внимательное наблюдение за сигналом и его интенсификация в особом сенсорно-ориентированном канале, в котором он обнаружился, чтобы его послание могло проявиться полностью.

Идея усиления была известна достаточно давно и получила должную оценку в странах Востока. Во время нашей первой поездки в Японию мы получили потрясающий урок, наблюдая за аранжировкой цветов. Художник пытался распознать природный дух и порыв к движению цветов и листьев. И затем, незаметно и искусно, он, как бы ассистируя природе, следовал этому движению в его естественном направлении. Камни и скульптуры японских садов — прекрасный пример следования художника по пути, указанному самой природой. Так же и специалист по процессуальной работе стремится открыть природные тенденции неизвестных и загадочных сигналов и придерживаться их уникального курса.

Усиливая спонтанные события и позволяя им раскрыться естественным образом, мы обнаруживаем, что наши переживания — это не случайные и редкие явления, но отблеск больших снопоподобных процессов, из которых они появляются. Мы можем начать с малого, будто бы незначительного сигнала и, по мере его раскрытия, обнаружить свой сон прошлой ночи, мифическую историю или душевное смятение, которые пытались обратить на себя наше внимание. Спонтанные события не хаотичны, но имеют свою собственную, только им присущую логику.

¹ См. Amy Mindell, *River's Way*, 1985, pp. 118-140.

Каналы

"Усилить сигнал" означает обнаружить канал, в котором он находится, и далее интенсифицировать это переживание. Если сигнал идет по визуальному каналу, то его можно усилить более пристальным рассмотрением этого видения, его цвета, очертания, формы или, может быть, увеличить картинку. Слуховые переживания могут быть усилены, если мы очень внимательно прислушаемся к звукам, а по голосу сможем узнать, мужчина это или женщина. Усиление спонтанных движений могло бы включать в себя нарастание пространственного переживания данного движения или переход на замедленный темп. Телесные ощущения одной части тела можно усилить, перенеся это чувство на все тело.

В каком канале началась работа с Маргарет? Паузы, как оказалось, находились в проприоцептивном канале (канале телесных ощущений), поскольку она опускала глаза вниз и, по-видимому, что-то чувствовала. Поэтому усиление заключалось в обращенной к ней просьбе: отметить, что происходит, когда она поглощена своими внутренними ощущениями. Она начала перерабатывать этот неизвестный сигнал, сконцентрировав на нем все свои чувства.

Переключение каналов

Однажды усилив данный сигнал в его канале, вы можете обнаружить другой способ, который использует сама природа для усиления информации. Переключение каналов. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как, сосредоточившись на звуке, вы неожиданно меняли канал и замечали новые ощущения в своем теле? Наполненное переживание помогает сознательно изменить каналы и дает возможность процессам выразить себя полнее. Если вы заметили нечто, почему бы не перевести эту картинку во внутрителесные ощущения? А как насчет выражения этого телесного чувства в движении и звуке? Подслушав ненароком чей-то разговор, попытайтесь представить себе этих людей¹.

В нашем примере работа началась в проприоцептивном канале. Переключение каналов началось, когда Маргарет стала *нюхать* орхидеи и затем *увидела* их. Она использовала и кинестетический канал, поскольку начала *двигаться* подобно прекрасным орхидеям и представлять, как привнести это переживание в повседневную жизнь. При помощи усиления и переключения каналов она обнаружила более значительный сновидящий процесс, проглядывающий сквозь паузы.

Измененные состояния сознания

Чтобы переработать вторичную информацию, терапевту необходимо, говоря словами дона Хуана, "остановить мир"². Это значит временно выйти из консенсусной реальности. Шагнув за пределы наших обычных идентичностей, мы обнаруживаем себя в *измененном* состоянии сознания, в котором может появиться новая информация³.

¹ Более подробно о переключении каналов см. Arny Mindell, *Working on Yourself Alone*, 1989, Chapter 4-8.

² Carlos Castaneda, *Journey to Ixtlan*, London: Penguin, 1974, p. 267.

³ О точках соприкосновения процессуальной работы и учения дона Хуана см. Arny Mindell's *The Shaman's Body: A New Shamanism for Transforming Health, Relationships, and the Community*, San Francisco: Harper, 1993* (В русском переводе книга называется "Дао шамана").

Обычно наше сознание стремится удержать все, что знает. Однако способность на какое-то время оставить мир наших обычных идентичностей в итоге может оказать большую услугу как личности в целом, так и группе. В работе с Маргарет мир остановился в тот миг, когда она задумалась о своих паузах. Арни заметил, что Маргарет опускала глаза во время этих пауз, и помог ей последовать за этим измененным состоянием сознания.

Плыть по волнам измененного состояния — это решающее умение в работе с комой и экстремальными состояниями. Терапевту нужно использовать коммуникационные методы, которые взаимодействуют напрямую с людьми в измененных состояниях сознания. Это идет в разрез с тем, чтобы просить их приспособиться к нашей реальности и способам коммуникации. От того, способен ли терапевт построить свою работу именно таким образом, зависит, будет ли человек чувствовать себя изолированным или нет. Арни говорит:

"... Многим людям, проходящим через такие измененные состояния, нужна наша помощь, чтобы получить ясное и полное представление о своем "я". Действительно, они хотят личностного общения. Многие предпочитают его обычному сочувствию. Без этого можно упустить момент, когда разум стремительно несется к морю в клокоющем водном потоке"¹.

Как-то раз мы работали с мужчиной, находящимся в коматозном состоянии; он лежал при смерти, задавленный пневмонией. Вместо того, чтобы считать, что скрежещущие звуки, издаваемые им при дыхании, происходят единственно по причине скопившейся в его легких жидкости, после необходимых медицинских процедур мы усилили издаваемый им шум. Мы имитировали его звуки, добавили другие. Мужчина начал отвечать нам звуками, и так мы установили целую коммуникационную систему. В результате он вышел из комы и начал по-настоящему кашлять и отхаркиваться, и в этих звуках мы разобрали слова детской песенки. Его легкие прочистились, и теперь мы пели вместе с ним! Его хрипы были началом праздничных событий! Весь следующий день его не покидало хорошее настроение, он был переполнен любовью к окружающим, и этой же ночью тихо умер.

Не принимая на веру свои собственные сигналы

Экология также означает, что терапевт не считает свои собственные сигналы чем-то не требующем доказательств. Многие терапевты обучены не привносить в работу свои собственные процессы. Это может быть важно в тех случаях, когда терапевт не умеет внимательно следовать обратной связи клиента. И все же современные достижения в психотерапии и физике напоминают нам, что все мы являемся неотъемлемой частью поля, в котором живем.

Осознать и ввести в работу свои сигналы означает, в частности, рассматривать себя в качестве канала более крупного сновидящего поля, которое стремится к самовыражению². В этом суть теории поля, утверждающей, что трудно понять, где мы, как индивидуумы, начинаемся и где заканчиваемся. Все происходящее в конкретном поле или атмосфере является частью общего сновидящего процесса. Мы не можем более разделяться на Я и Ты, а должны сконцентрироваться на выражении сновидящего процесса, где бы он ни проявился.

¹ *Coma: The Dreambody Near Death*, p. 102.

² *Amy Mindell, River's Way*, p. 55.

Решение не принимать на веру свои собственные сигналы может иметь очень важный результат. Я вспоминаю терапевта, который работал с женщиной, страдающей от желудочных спазмов. Она хотела, чтобы терапевт прикоснулся к ее животу, но тот отметил для себя, что не может этого сделать, и поведал о своей нерешительности клиентке. Женщина начала приводить многочисленные примеры, когда медицинский персонал обходился с ней бесцеремонно и навязчиво. Проигнорируй терапевт свою реакцию, опять бы получилось навязывание чужого мнения. Но в этом случае терапевт корректно внес в работу свои чувства, и женщина начала рассказывать свою историю. Совместный процесс развивался дальше, причем его направляла сама клиентка.

Конечно, каждый терапевт должен сам решать, когда вносить свои собственные сигналы в работу и нужно ли это делать. Во многом это зависит от сложившихся обстоятельств и стиля работы терапевта. Если он вносит в работу свои переживания, это значит, что он должен очень внимательно наблюдать за обратной связью клиента и настраиваться на нее.

Экология в групповой работе

Концепция экологии применительно к работе с группой предполагает, что мы выделяем не только те аспекты жизни группы или сообщества, с которыми группа себя идентифицирует, но также и те, которые она, группа, стремится игнорировать или которые не соответствуют идентификации этой группы. Так мы помогаем отвергаемым аспектам выйти на первый план. Например, современные организации, построенные по неиерархическому принципу, могут пренебречь или вовсе “отбросить” роль человека в группе, который стремится взять власть в свои руки и возглавить группу. Экология в этом случае может означать творческий подход к всестороннему представлению этого иерархического голоса и позволить ему наладить связи с остальными частями группы. Одна группа, пережившая такого рода процесс, обнаружила, что в действительности нуждается в большей структуризации и сильном лидере, который мог бы принимать линейные решения. Терапевт-фасилитатор способен выделить идентифицированные роли в группе, всесторонне представить отвергаемые части и позволить взаимодействовать всей системе в целом. Эта работа часто подводит сообщество к большему пониманию и прочувствованию происходящих внутри него процессов¹.

На одном из недавних семинаров небольшая группа работала с трудностями взаимоотношений. Было много шумных споров, порой доходило до столкновений. И только одна женщина сидела в углу и тихо смотрела на происходящее. В накаленной до предела атмосфере эта женщина представляла собою отвергаемую или вторичную часть группы. Когда ее спросили, что она чувствует, та ответила, что ей очень грустно и невыносимо тяжело находиться в конфликтной ситуации. По мере того, как она говорила, остальные, до сих пор разговаривавшие громко и зло, начали в знак согласия кивать головами, поскольку они тоже испытывали подобные чувства, но в пылу словесных баталий не успевали заметить свою собственную неудовлетворенность. Когда каждый высказал свой страх и уныние по поводу конфликта, тучи рассеялись и все участники почувствовали, что стали ближе друг другу.

Переработка оценивает те стороны наших переживаний, которые обычно мы считаем совершенно очевидными. В мире, где более невозможно без ущерба для себя накапливать мусор, терапевт тоже *перерабатывает* сигналы и информацию, находящиеся как раз за пределами нашего обычного сознания. Таким образом он открывает

¹ См. Arny Mindell *The Leader as Martial Artist*, 1992, Chapter 5.

более значительный сновидящий процесс, который лежит за ничего не значащими на первый взгляд переживаниями.

7. СКЛОННОСТЬ К ИГРЕ И ОТСТРАНЕННОСТЬ

Когда мы становимся взрослыми, спонтанность и свобода ребенка часто остаются в стороне, и мы нередко упускаем их в терапевтической практике. Эта глава начинается с примера, где *склонность к игре* ребенка есть и у клиента и у терапевта. Далее мы самым внимательным образом изучим этот метанавык, и, кроме того, метанавык *отстраненности*.

Злая ведьма

Белокожая американка сказала, что иногда ей кажется, будто она теряет рассудок. Женщина поведала, что обнаружила в себе нечто дьявольское, неистовую и злоую ведьму. Она всегда знала о ней, затаившейся где-то глубоко внутри, и надеялась, что та никогда не даст о себе знать. Она боялась и ненавидела ее. Что делать?

Бесстрашный Арни подошел к ней и как охваченный любопытством ребенок сказал:

— Ух ты, а давайте посмотрим на эту ведьму!

— Что?! — оторопела женщина, — Я хочу избавиться от нее!

— Да, я понимаю, — сказал он, — но Вы только покажите мне на секундочку, на что эта ведьма похожа. Вам нельзя и дальше оставаться с ней.

— Хорошо, но я тебя предупреждала, — сказала она, — лучше поостеречься ... она уже здесь!

Лицо женщины начало покрываться морщинами, ее глаза сделались маленькими и блестящими, а волосы, казалось, вдруг встали дыбом. По мере того, как искажалось ее лицо, то же самое происходило и с ее телом: плечи поднялись, туловище изогнулось, пальцы скрючились и стали похожи на когти! Она бросила быстрый, угрожающий взгляд на Арни.

— Доброе утро! — приветливо сказал Арни, широко раскрыв глаза. — А я и не знал, что Вы здесь! (Взволновано) Давайте как следует все посмотрим!

Арни слегка потянул женщину за ее сучковатую руку, чтобы посмотреть, что из этого выйдет. Неожиданно женщина-ведьма быстро, изо всех сил обхватила его вокруг талии и, сделав выпад в сторону его коленей, схватила Арни за ноги. Он удержал равновесие, и началась бурная схватка.

Все это время Арни внимательно следил за энергичными движениями женщины — и когда она толкнула его и теперь, когда они в иступлении катались по полу. Женщина-ведьма несколько раз неожиданно твякнула и взвизгнула и в конце концов ... захихикала!!! Что-то изменилось!

Она больше не боролась. Ее сильные движения превратились в маленькие прыжки. Она смеялась и визжала, используя руки Арни как опору и, отталкиваясь от них, подпрыгивала высоко в воздух. Они вместе играли и прыгали.

Вдруг женщина с удивлением посмотрела на Арни, и он спросил:

— Что за блеск сейчас в Ваших глазах? Что-то изменилось!

Она очень торжественно произнесла:

— Я больше не злая ведьма!

— Да, и кто же Вы теперь?

— Я в точности как шаловливый ребенок. Я люблю играть и смеяться и чтобы кто-нибудь по-настоящему занимался со мной! Это так здорово, а я отказалась от всего этого, когда была ребенком. Во мне было много дикой энергии, но я сдерживала себя,

потому что считала: девочке это совсем не к лицу. Я так долго шла к такой себе. Так здорово проделывать это вместе с Вами, повстречать кого-то, кто бы поиграл со мной!

— Да, — сказал Арни. — Эта злая ведьма явилась напоминанием о необузданном и игровом ребенке, который пытался выбраться наружу. Она прекрасна! Я люблю играть с ней! Как радостно познакомиться с Вами такой!

* * * * *

В этом примере мы можем отметить несколько метанавыков. Для начала мы обратили внимание на *сочувствия*, когда Арни приветствовал отверженную часть этой женщины, то есть то переживание, которое она первоначально назвала “ведьмой”. Арни не ограничился описанием ее состояние (см. главу 6). Действительно, изображение этой женщиной своего переживания в виде “злой ведьмы”, скорее всего, происходит из социальной категоризации и подавления женской энергии и силы. Поэтому, вместо того, чтобы остаться в этой статичной картинке, они *переработали* эту информацию и, раскрыв ее, обнаружили радость и экстаз игрового ребенка.

Арни также пребывал в игровом и непредсказуемом настроении. А теперь давайте исследуем метанавыки *склонности к игре*, юмора и отрешенности.

Игра

Склонность к игре и ребячливость проявляются, когда мы испытываем любопытство. В них есть чувство свободы и непосредственности по отношению к переживаемым жизненным событиям. В такие моменты мы готовы открыть что-то новое.

Психотерапия, конечно, занятие серьезное. Мы все имеем дело с трудными проблемами, мучительными взаимоотношениями, смертью, физической болью, социальными проблемами, зависимостями. Казалось бы, испытывать счастье или шутить в подобных ситуациях — кощунство. И в то же время есть шумные дети, которые радуются жизни, наслаждаются моментами буйства и непредсказуемости. У них своя точка зрения на все происходящее, они настолько поглощены игрой, что некогда вникать в случившиеся события. Конечно, чтобы внести в работу *игровое начало*, терапевт должен всегда быть начеку, отмечать обратную связь клиента и реагировать на нее.

Поступая по-детски, мы раскрепощаемся и глубже погружаемся в, казалось бы, неизменное переживание. Это состояние *готовности к игре* возникает из особого мировосприятия, которое многие из нас несут в себе с детства, — из радости и изумления перед загадочными и непредсказуемыми картинами жизни. Лао Цзы напоминает, что мы должны “еще раз стать маленькими детьми”.

"Мудрец в миру застенчив и покорен — он выглядит смущенным.

Люди смотрят на него и слушают.

Он ведет себя как маленький ребенок"¹.

Как хочется повернуть жизнь к себе лицом! Насколько захватывает открытие сокровенного процесса, который только этого и ждет! Буддисты назвали бы этот метанавык “экстазом” или “живым удовольствием”:

"Радостный интерес к происходящему... Принятие закона Дао наполняет наши умы великой радостью и продлевает момент экстаза. Настоящее наслаждение в поисках истины приводит к бодрости духа"².

¹ Feng & English, цит.пр-ие., Chapter 49.

² J. Goldstein, *The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*, Boulder: Shambhala, 1976, pp. 145-146. Большое спасибо Карлу Минделлу за то, что он обратил мое внимание на эту параллель.

Игровое начало и свобода

Склонность к игре освобождает нас от обычных идентичностей и общепринятых норм. "*Игривость*" как качество терапевта может внести изменение в стиль его работы, раскрыть иррациональные импульсы и сигналы, впустить в ситуацию нечто абсурдное или заставить его двигаться, играть или петь и просто чувствовать себя во время работы свободнее. Это могло бы быть и приглашением расслабиться в моменты усталости, заикленности или тупиковой ситуации. Позволив возникнуть этому чувству, мы можем открыть дорогу новым знаниям и прозрениям.

Я вспоминаю, как работала с довольно застенчивой женщиной, которая, как она сама сказала, чувствовала себя очень подавленной. Здесь не имеет значения, что я предложила, но она стала еще глубже погружаться в свою депрессию. Чувствуя себя утомленной и не зная как выйти из тупика, я начала прислушиваться к своим импульсам и, к полному моему удивлению, ощутила в себе ребенка, которому хочется поиграть. Я спросила, не будет ли она возражать, если я попробую исследовать свои чувства. Получив ее согласие, я начала прыгать и играть в игрушки, которые находились в моей комнате. Вдруг женщина засмеялась и подползла ко мне на коленях. Мы с ней довольно долго играли и смеялись, как маленькие дети. Женщина поведала мне, что стала настолько взрослой и ответственной, что теперь и не подступиться к тому ребенку, который жил внутри нее. Поэтому то она и сделалась такой угрюмой и потеряла интерес к жизни. Она поняла, что ей необходима "игривость", чтобы стряхнуть с себя это состояние и жить по-новому.

Юмор и глупость

Склонность к игре как метанавык неразлучна с чувством юмора. Жизнь — штука забавная, а иногда даже смешная. То тут, то там можно встретить шутников, ловкачей, клоунов, комедиантов и сумасшедших, способных рассмешить и заставить по-другому взглянуть на жизнь. Сочинения даосов всегда полны юмора. В Китае к художнику относятся как к человеку "глупому, сумасшедшему, с причудами или эксцентричному".

В изумительной книге "Путь Дзэна" Алан Уоттс (Alan Watts) рассказывает о дзэнских живописцах, постигших прелесть нелепости. Он описывает работу двух художников, которые рисовали патриархов и дзэнских учителей таким образом:

"... Отрешенные как лунатики, нахмуренные, громко кричащие, хохочущие во все горло, праздно проводящие время, всецело предоставленные судьбе. Следуя своим излюбленным темам, они выбрали в качестве прототипов для дзэнских образов двух сумасшедших отшельников Хан-шан и Шин-те и непомерно толстого любимца публики Пу-тая, стремясь этим удивительным сочетанием счастливых бродяг и мошенника передать блестящую нелепость и пустоту дзэнской жизни"¹.

Уоттс рассказывает, что неизменной темой любого дзэнского искусства является "... нецелестремленность жизни ... выражение художником своего внутреннего состояния, ведущего в никуда в неопределенный момент времени." В известном смысле терапевт-даос может быть немного глупым. Он не знает, куда идти; он наслаждается

¹ Watts, 1957, *The Way of Zen*, pp. 180-181.

бесцельным путешествием, пока жизнь дарует ему этот путь. Он пустоголов и следует за природой.

Некоторые современные терапевты, такие как Фриц Перлз и Милтон Эриксон, рискнули шагнуть за пределы исключительной серьезности терапевтической "схватки" и показали, что жизнь и терапия вовсе не обязательно должны быть усердными, мучительными и взвешенными переживаниями. Очень серьезный терапевт смотрит на жизнь как на чрезвычайно важное дело. Терапевт, который замечает свою *склонную к игре* натуру, скорее отметит, что жизнь также может быть радостной и волнующей. Такой терапевт иногда чувствует себя счастливым и свободным — как "безрассудный" мудрец, живущий одним днем, зная, что никуда не надо идти и ничего не надо делать. Однако этот мудрый человек гибок, в нужный момент он может переключиться и стать серьезным и ответственным.

Каждый день — прекрасный день

Самую яркую демонстрацию ребячливого, игривого состояния я наблюдала в Японии во время нашей встречи с дзэн-буддистским учителем. Когда он вышел приветствовать нас, его рот растянулся в улыбке, глаза лукаво прищурились, да и весь он был окутан тончайшим покрывалом смеха. Какое удовольствие встретить архетипичного дзэнского учителя!

Откуда только берется это безграничное счастье? Какая вера стоит за его духовным мастерством? Когда мы спросили его об этом, последовал ответ: "Каждый день — прекрасный день!"

Учитель воспринимал каждое переживание так, как если бы оно было единственно правильным в данный момент. Он мог рассказывать о чем-то достаточно серьезном, а через мгновение хохотать до слез. Вера в то, что "каждый день — прекрасный день", напоминала нам: если мы хотим плыть по волнам наших переживаний, нам необходимо верить, что все самое абсурдное, непомерно трудное, мучительное и загадочное исполнено смысла. Если мы больны или на улице дождь, то все же этот день может быть прекрасным, если "забраться внутрь" этих ощущений и творчески помочь им раскрыться.

"Ребенок" у барьера

Позиция ребенка — полезный метанавык, когда требуется помочь человеку, натолкнувшемуся на свой барьер (см. главу 2). Это происходит, когда кто-то приблизился к переживанию новой стороны своего "я", но колеблется и отходит назад к своей привычной идентичности. В этот момент новое переживание возникает и блокируется. Терапевту и клиенту полезно почувствовать себя снова детьми и перешагнуть этот барьер так, как это сделали бы дети. Это качество воскрешает в нашей памяти то время, когда мы свободно экспериментировали с жизнью: события еще не были столь однозначными, а жизнь была богата сюрпризами и выдумками. *Склонность к игре* может помочь принять те наши стороны, от которых мы так или иначе отрезаны.

Отстраненность

Детский взгляд на мир и отношение ко всему с юмором тесно связаны с другим метанавыком — *отстраненностью*. *Отстраненность* — это особое чувство, при помощи которого мы выходим из сложившейся ситуации, отступая назад и открывая “мета” точку зрения, или, другими словами, внешнюю точку зрения. Всем нам знакомо чувство *отстраненности* в те неуловимые моменты, когда, откинувшись на спинку стула, мы слегка цепенеем или впадаем в транс. Погрузившись в это чувство, мы получаем возможность взглянуть на драму жизни со стороны.

Точно так же терапевт, целиком поглощенный первичным процессом клиента, может действовать не столь эффективно, как тот, который, почувствовав в себе *отстраненность*, на какой-то миг отступает назад. Более широкая перспектива может дать информацию о тех аспектах процесса, которые каким-то образом выпали из его поля зрения. Возможно, он настолько запутался в происходящем, что упустил какие-то детали. Следуя за своей *отстраненностью*, терапевт вместе с тем выходит за границы привычных способов работы и отношений, опять становясь гибким и открывая внутри себя свободный дух экспериментаторства.

Отстраненность часто ассоциируется с юмором. Дон Хуан постоянно смеялся над серьезностью и самомнением своего ученика Карлоса. Всякий раз, когда Карлос становился серьезным или расстраивался, дон Хуан раздражался смехом. Этот смех происходил из чувства отстраненности. Дон Хуан говорил Карлосу: “Пока тебе кажется, что важнее тебя на этом свете ничего нет, ты не сможешь почувствовать мир вокруг себя. Ты похож на зашоренную лошадь, ты видишь только себя самого, отдельно от всего остального”¹.

Юмор и отстраненность несут в себе слегка *непочтительное*, но сочувственное отношение к нашему обычному мировосприятию. Мы не только уважительно относимся к первичному процессу, который сам по себе достаточно однокбок, но также твердо поддерживаем вторичный процесс и его послания. В последнем примере, Арни не остановился на страхе этой женщины перед “ведьмой”, но помог ей раскрыть это переживание и понять о себе нечто новое. Юмор и отстраненность — вот способ объяснить нашему первичному процессу, что существует еще очень много миров, которые ждут своих открывателей.

Этот сторонний, отрешенный взгляд на вещи как раз и делает клоунов такими смешными. Вы замечали когда-нибудь, как в самый серьезный момент стоит комедианту повернуться к аудитории и сказать что-то совершенно очевидное, и все начинают хохотать? Комики на какой-то момент отдаляются от ситуации и говорят что-нибудь неуместное или непочтительное — то, о чем многие из нас думают, но никогда не произнесут это вслух, так как по уши увязли в происходящей драме.

Арни самый забавный из всех, кого я знаю. Как-то он работал с мужчиной, страдающим астмой. Объясняя, на что похожа астма, мужчина демонстрировал это, сильно надавливая Арни на грудь. Арни призывал его продолжить, но мужчина неожиданно и резко спросил: “Вы боитесь, что я могу сделать это еще сильнее?” Арни медленно произнес: “Да, такая мысль пронеслась у меня в голове!” И оба рассмеялись. Не раз я видела, как Арни вклинивался в отношения между супругами, когда они были безмерно поглощены друг другом, витая в облаках или шумно споря, и насмешливым, забавным голосом говорил: “А что вы здесь делаете? Кто-то в транс? Есть кто дома?”

Отстраненность и мудрый старик

¹ Carlos Castaneda, *Journey to Ixtlan*, London: Penguin, 1974, pp.39-40*.

Не так давно я услышала замечательную историю о метанавыке *отстраненности*¹. Учитель айкидо приехал из Соединенных Штатов в Японию, чтобы пополнить свои знания. Он вошел в вагон метро, и вдруг огромный, совершенно пьяный детина, шатаясь, свалился в проход между сидениями, выкрикивая угрозы. Учителя айкидо охватило возбуждение при мысли, что наконец-то он сможет применить свое мастерство на деле. До этого у него не было такой возможности, не считая обычной практики.

Когда пьяный детина и учитель айкидо уже готовы были сойтись в рукопашной, невысокий пожилой человек, сидящий на скамейке, спросил у пьяного, мог бы тот подняться и поговорить. Парень угрожал старику, и тем не менее его что-то заинтересовало. Пожилой человек спросил, что он пил. Детина ответил: "Сакэ!" Старик улыбнулся и, прищелкнув языком, сказал, что по вечерам тоже любит пить сакэ вместе с женой. А потом поинтересовался, есть ли у парня жена, и пьяный ответил с грустью в голосе, что он одинок. Учитель айкидо должен был выходить. Он повернулся и увидел, что голова пьяного покоится на коленях старика, детина что-то тихо говорит, а старик качает головой.

Что сделал этот старик? Он отошел от потенциальной опасности данной ситуации. Он не принял агрессивность пьяного за чистую монету и, отстранившись от нее, вошел в мир этого человека и увидел, что ему нужен друг, чтобы было с кем поговорить. Старик услышал его мольбу о дружбе и помощи. В конце этой истории учитель айкидо признался, что чувствовал себя грубым и неповоротливым и понял, что отныне он будет преподавать айкидо в совершенно ином духе. Я бы сказала, что его метанавыки претерпели изменения, чувства *отстраненности* и *сочувствия* взяли верх над позицией борьбы.

Действительно, *отстраненность* часто ассоциируется с мудростью и возрастом. Мы приписываем это свойство пожилым людям, которые много повидали и много пережили, приобрели великую мудрость и освободились от необходимости "делать" повседневную жизнь. Хотя метанавык *отстраненности* время от времени не обходит стороной всех нас.

Отстраненность в трудных ситуациях

Отстраненность — важное умение в работе со сложными ситуациями. Отрешенный мудрец или терапевт способен пройти сквозь огонь и остаться холодным. Он в состоянии пережить вместе с клиентом трудную ситуацию, сцены жестких групповых конфликтов или организационные сложности, придерживаясь точки зрения наблюдателя, которая помогает прояснить, что происходит².

Склонность к игре и *отстраненность* приближают нас к тем аспектам "я", о которых мы обычно забываем. Они напоминают нам о духе детской свободы, как, впрочем, и о нашей древней мудрости, которая, отойдя в сторону, смотрит на события с большей перспективы.

¹ T. Dobson, "A Kind Work Turneth Away Wrath", Lomi School Bulletin, Summer, 1980, 23-24.

² Amy Mindell, *The Leader as Martial Artist*, 1992, и *Sitting in the Fire: The Politics of Awareness*.

8. "РЫБАЛКА"

Один из центральных метанавыков терапевта даоистского типа — это способность следить за качественными изменениями своего внимания во время работы. Он заметит и момент наибольшей концентрации внимания и момент, когда его внимание рассеяно и блуждает от предмета к предмету. Мой коллега, Ниша Зенофф (Nisha Zenoff), прекрасно описал эту способность плавно переходить от одного типа внимания к другому, назвав его “рыбалкой”.

Вы когда-нибудь рыбачили? Вы садитесь в лодку или устраиваетесь на берегу, забрасываете удочку и затем, устроившись поудобнее, наслаждаетесь пейзажем. Настало время расслабиться и ждать. Любой хороший рыбак знает, что нервозность и напряженное ожидание — плохие помощники в этом деле. Вы просто расслабляетесь и отпускаете свои мысли гулять по синему небу и глубоким водам. Но вот леска немного задрожала. Вы приподнимаетесь и проверяете, не пора ли тянуть. Если пусто, вы возвращаетесь в состояние умиротворенности и покоя, терпеливо ожидая, что же будет дальше. Волнение приходит, когда рыба все-таки клюнет. Настает момент активных действий. Вы хватаете удочку и целиком отдаетесь этой задаче. Ловкость, сосредоточенность и точность — и вот уже рыбка извивается у вас на крючке. Искусным рыбаком можно стать, лишь соединив в себе расслабленность и сосредоточенность.

Даос — рыбак с головы до пят. Он наблюдает изменения в природе, но ничего не предпринимает, пока не настанет момент действовать. Он настоящий минималист, который использует энергию, необходимую только для того, чтобы поймать рыбу. Он столь же точен, сколь и беспечен. В следующем примере попробуйте испытать все эти различные настроения *рыбалки*. Этот случай содержит материал для изучения метанавыка этой и последующей главы.

Спрятаться под коврик

Сью, 22-летняя женщина, тяжело опустилась в кресло. Она почти неслышно произнесла, что хочет поработать над чем-нибудь, и не двигалась с места. Арни тоже сидел очень тихо. Он выглядел умиротворенно, как будто ему нечего делать. Сью довольно долго сидела молча и неподвижно. Потом она что-то невнятно пробормотала. Арни немного растерянно оглянулся и продолжал терпеливо ждать.

Спустя некоторое время Арни медленно подошел к ней, слегка потряс за плечо: “Давай что-нибудь делать”. Сью вяло поднялась и вышла вместе с ним в центр круга. Она сказала, что после обеда у нее была мигрень. Она смотрела вниз, выглядела несчастной, ничего не говорила довольно долгое время и больше не двигалась.

Арни тоже стал ждать, медленно расхаживая внутри круга. Проходя мимо Сью, он протянул ей руку и сказал: “Пойдем, прогуляемся”. Сью взяла его за руку, и они начали ходить по комнате. Ее голова была опущена и она шагала очень медленно.

И тут произошло нечто совершенно абсурдное. Арни заметил коврик, лежащий на полу. Он нагнулся, поднял его и неожиданно смешно натянул себе на голову. Сью тут же подошла, взяла другой коврик и сделала тоже самое. Все в комнате рассмеялись. Арни взял свой коврик и положил его Сью на голову поперек первого. Сью быстро схватила оба коврика, плотно прижимая их к голове. Теперь нам не было видно ее лица, только глаза часто выглядывали украдкой. Казалось, она спряталась под ковриками.

Арни заметил, как быстро она схватила эти коврики, и с большим интересом и вниманием проговорил:

— Так, раз ты находишься под ковриками, вообрази, что тебе дают коврики на голове.

Сью очень быстро оценила ситуацию и ответила:

— Пока я здесь, меня никто не обидит.

Арни последовал за ее воображением и спросил, кто бы мог ее обидеть.

— Моя мать, — последовал ответ.

Теперь все внимание Арни было направлено на разворачивающуюся перед ним историю.

— Что она собой представляет? — спросил Арни.

Сью скинула с головы коврики, и обернув один из них вокруг живота, произнесла:

— Она такая толстая!

Арни комментировал:

— Ты так здорово показываешь мне насколько она толстая, твоя мать.

Он взял другой коврик и поднял его перед собой, отчасти закрыв лицо, как будто он ребенок, который загородился от матери. Произошло переключение ролей. Арни теперь изображал Сью, а Сью играла свою мать. "Ребенок" Арни сказал своей "матери":

— Мама, будь ко мне внимательна.

Сью ходила по комнате как мать, медленно и размеренно, восклицая:

— НЕТ!! Я не хочу тебя слышать, ты все время мне мешаешь! Мне надо работать.

Арни надул губы, как ребенок, и удрученно отвечал:

— Ты толстая старая корова! Мама, ты ходишь так медленно ... будь со мной доброй, чтобы мне не нужно было защищаться от тебя. Почему ты меня не любишь? Я всего лишь девочка.

Сью отвечала:

— Отойди от меня.

Арни скривил губы и начал взвизгивать и плакать, как ребенок, одновременно преувеличивая как комичность так и серьезность положения:

— Ох... о-о-ох. А-а-а-ах!!! Ма-а-м-ма!!!!

Всем своим видом выражая угрозу, Сью подошла к нему и оттолкнула:

— УХОДИ, УХОДИ!! Я НЕ ХОЧУ ТЕБЯ ВИДЕТЬ!!!

Арни закричал еще пронзительнее, намеренно подчеркивая испуг. Она неумолимо продолжала отталкивать его и затем отвернулась.

Арни обратил внимание на энергичность отталкивающих движений Сью. Он знал, что они не могут сами завершиться. Теперь, вернувшись к роли терапевта, он посоветовал Сью как следует толкнуть его. Она застеснялась, но все-таки начала толкать его, Арни же, расставив ноги и опустив голову, уперся. Он сосредоточился на ее движениях и своих внутрителесных ощущениях. Она сказала очень определенно:

— Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ УШЛА ИЗ МОЕЙ ЖИЗНИ. ПРОЧЬ!!!

Арни смотрел на нее и сказал самой Сью:

— Вау! Я услышал. Это довольно прозрачное послание. Я знал, что тебе необходимо было самой сказать это людям — оттолкнуть от себя то, что напоминает мать! Хочешь попробовать еще раз?

— Сью тяжело опустилась в нерешительности и обхватила голову руками.

Арни повернулся к группе и сказал из роли матери:

— Это прекрасно, иметь такую дочь, она не отвечает тем же на мои пинки. Она просто выхаживает в себе ужасную мигрень.

Сью свалилась на пол, держась за голову. По-видимому, она подошла к барьеру. Она стеснялась использовать свою силу.

Поскольку Сью снова вернулась в подавленное состояние, Арни попросил ее по мере возможности отмечать и проговаривать все свои телесные ощущения. Она сказала, что очень болит голова и что эта боль не проходит, хотя ее что-то отталкивает.

Она встала и показала, как это происходит, скрестив кисти рук и сильно надавливая одной на другую. Ее лицо отражало напряжение рук.

— Очаровательно, — сказал Арни.

Он отобразил ее движения и выражение лица и добавил:

— Вот, оказывается, ты какая. Ты достаточно сильная.

Сью усмехнулась.

— Ты улыбаешься, — сказал Арни. — Ты бы хотела чем-нибудь подкрепить свою силу? Это поможет твоей головной боли. Почему бы тебе не попробовать? Ты бы хотела проделать это со мной, как со своей матерью?

Сью ответила, что хотела бы быть внимательнее к ней.

— О, да, я забыл об этом. Тогда просто покажи свою силу на мне.

Сью навалилась на него и толкнула.

— Превосходно, — сказал Арни. — А теперь сможешь ты принять позу, которая бы олицетворяла силу?

Сью встала в стойку и сжала кулаки. Арни подбадривал ее:

— Ну, а теперь, наверное, ты сможешь пройти так и сделать соответствующее лицо.

Сью медленно шла, ногами рассекая перед собой воздух и сурово глядя на окружающих. Арни шел вместе с ней. Она повернулась и, пристально глядя, пошла прямо на него, и вдруг улыбнулась.

— Замечательно! — сказал Арни. — Ты одновременно можешь делать это и улыбаться. А теперь, как насчет того, чтобы взять эту энергию и воспользоваться ею ... представить, что ты можешь применять ее для каких-то целей. Совсем не обязательно направлять ее против твоей матери.

Он сделал энергичное движение руками, как будто начинал танцевать, так что Сью почувствовала поддержку своим движениям. Ее руки описывали в воздухе плавные круги.

Заметив спад интенсивности ее движений и решив, что она может подойти к барьеру, Арни сказал:

— Выглядит очень хорошо, но, наверное, ты бы хотела делать это еще интенсивнее.

Сью стала сильно размахивать руками, как будто это были крылья, — неожиданно и резко, как хищная птица бросается на жертву, нагибается вниз и кружится, делая при этом глубокие выдохи. Арни присоединился к ней. Он сказал, что к этим движениям необходимо подойти творчески, чтобы позволить танцу или чему-то другому раскрыться.

Сью, полностью поглощенная своими движениями, исполняла прекрасный танец, напоминающий сильные порывы скачущего то вверх, то вниз ветра. Ей нравилось чувствовать силу и мощь природы. Она продолжала свой танец, руки скользили по воздуху, напоминая движения самурая. Теперь она начала пробивать воздух кулаками и вращаться в экстазе. Она израсходовала на этот неистовый танец всю свою энергию. Ее глаза возбужденно светились, она смеялась:

— Я действительно чувствую себя лучше! Оказывается, мне необходимо было творчески выразить эту энергию! Спасибо!

* * * * *

Вы наверняка заметили в этом примере метанавыки юмора и склонности к игре, описанные в предыдущей главе. Кроме того, здесь есть другие навыки, которые мы бу-

дем обсуждать в последующих двух главах. А теперь давайте повнимательнее посмотрим на метанавык *рыбалки*. *Рыбалка* — это флуктуация между двумя состояниями внимания. Это комбинация рассеянного, неспешного внимания и точного знания. Давайте рассмотрим каждый из этих аспектов более подробно.

Рассеянное, неспешное внимание

В начале работы со Сью Арни представляется нам расслабленным рыбаком. Он ждет. Он выглядит так, как будто ему нечего делать и некуда идти. Он следует за своим вниманием, а оно рассеянно и беспорядочно. Сью не представляет большого интереса, поскольку сидит, вдавленная в свое кресло. Он тоже спокойно сидит, как будто в его голове ничего нет — ни цели, ни стремления. Ему не нужно подталкивать или исследовать. Он считает, что Сью сама покажет, что делать, когда будет готова. Он просто ждет, пока клюнет “рыбка”.

Этот аспект *рыбалки* прекрасно описан в *Дао-це-чин*:

"Кто может тихо ждать, пока осядет ил?
Кто может так сидеть до самого начала действий?"

Эта неспешность — определяющая характеристика мудреца. "Позволяя себе выглядеть глупым, он расхаживает туда-сюда, как человек, который потерял дорогу"¹. Конечно, мудрец вовсе не глуп. Он знает, что природа даст о себе знать в нужный момент. Эта грань *рыбалки* отражает основу даосизма и убежденность процессуальной психологии в том, что нам не стоит очень напрягаться; нам просто необходимо ждать, и все произойдет само собой.

В *Дао-це-чин* мы читаем, что “Дао придерживается бездействия”:

"Мудрец знает мир, не путешествуя.
Он видит не глядя.
Он работает без действия"².

Терапевт-"рыбак" уходит с дороги, чтобы Дао могло себя выразить. "Рыбе" негде будет плавать, если терапевт не предоставит ей для этого пространство.

Но что такое “рыба”? Это неожиданный, спонтанный и сверхъестественный элемент жизни, который появляется внезапно. Это вторичный процесс, первый намек на более значительный сновидящий процесс, ожидающий своего раскрытия.

Способность терапевта моделировать этот рассеянный фокус может оказаться очень важной. Многие из нас выглядят безнадежными в глазах тех, кто считает, что изредка необходимо расслабляться. Сверхвозбужденный терапевт скажет, что жизнь — это тяжелая работа и непомерная трата энергии. Это метанавык *спешки*! Однако довольно редко можно встретить современного мудреца, который может хоть недолго следовать никуда дорогой ничего-не-делания!

Пустота-в-голове

¹ Alan Watts, *Psychotherapy East and West*, New York: Vintage, 1975, p. 76.

² Цит.пр-ие, Chapter 47.

Такое рассеянное и ослабленное внимание может быть названо "пустотой-в-голове". Этот момент очень полезно замечать. Наше страстное желание понять и быть в курсе может иногда препятствовать тому, чтобы следовать находящемуся прямо перед нами. Нас переполняет такое количество идей, что мы упускаем процесс, который стремится к раскрытию. Когда некоторые начинающие терапевты на семинарах жалуются на то, что совершенно не знают, что делать со своими клиентами, Арни отвечает: "А почему вы должны знать, что делать? Вы не должны знать, что делать! Следуйте за своими чувствами!" Он говорит, что самые лучшие терапевты знают меньше всех. Если ты слишком умный, ты не принесешь пользы. Если тебя пронзает жгучая боль, ты пытаешься что-нибудь изменить, вместо того, чтобы плыть по течению. Мы не творцы жизни, а всего лишь ее ассистенты.

Процессуальные убеждения склоняют нас к мысли о том, процесс имеет свой собственный интеллект. Нам нет необходимости создавать что-то новое. Наоборот, мы должны открывать уже существующие паттерны природы и направлять их на пользу клиента.

Вооружившись свободным, ненаправленным вниманием, мы можем задавать самые обыденные вопросы, быть ленивыми, незнающими или наивно очарованными чем-то новым или абсурдным, появившемся в поле нашего зрения. Такая рассредоточенность может указать путь, который мы непременно упустили бы, будь мы зажаты в тиски конкретных намерений. Она позволяет нам заметить сигналы, которые обычно мы считаем сами собой разумеющимися. В некоторых группах я советую студентам после многих недель интенсивной учебы следовать ощущению пустоты-в-голове и посмотреть, как эта способность отражается на их работе. Многие отмечают огромное чувство облегчения, отбросив свои намерения и просто наблюдая за плещущейся в воде "рыбкой".

Позиция незнающего терапевта включает в себе еще одно преимущество: она дает клиенту неограниченную возможность проявить свою врожденную мудрость, особенно в тот момент, когда терапевт не знает, что делать. Клиенты обычно зависят от терапевта в том, чтобы создавать изменения и сосредоточиться на чем-то; здесь же они могут научиться у самих себя и у своей собственной способности к осознанию.

В любом случае, никто из нас не чувствует себя умным все время! Такие качества, как терпение, лень и "незнание" — по сути, части нашего человеческого опыта. Вызов в том, чтобы заметить их появление и сознательно использовать в нашей работе.

"Проверка удочки": минимализм и легкий путь

Ослабив свое внимание, рыбак все же время от времени проверяет удочку — не попала ли рыба. Точно так же и в нашем примере Арни частенько подергивал за "удочку", чтобы посмотреть, не начнется ли процесс, не попала ли на крючок "рыбка" или нужно еще подождать, пока процесс развернется. Если проверка ничего не дала, Арни продолжал ждать. Он подходил к Сью и предлагал поработать с тем, что ее беспокоит. Она вставала, но увя, оставалась безмолвной и подавленной. Рыба еще не клевала. Он ждал, ходил вокруг, затем произошла эта ситуация с ковриками, и вдруг процесс стал набирать обороты.

В этом и заключается позиция минимализма — слегка вторгнуться в процесс, заметить обратную связь и отпустить, если нет ответа. На этой стадии работы терапевт следует своему инстинкту и не подталкивает клиента. Он идет по пути наименьшего сопротивления, затрачивая минимум сил и энергии. Лао Цзы упоминает об этом мета-навыке:

"В этом мире величайшие деяния совершены незначительными усилиями. Мудрец не стремится к чему-либо очень сильно. И так достигает величия"¹.

Работа терапевта может проходить без особых усилий. Когда работа не доставляет удовольствия и не вызывает интереса ни у терапевта, ни у клиента, она становится непосильной ношей. Дзэнские философы описывают этот не требующий усилий путь как аккуратный сгиб по "линиям дракона или линиям небес"; естественный путь не оказывает большого сопротивления².

Простота стиля является решающей в восточной живописи. Несколько штрихов передают сущность изображенного предмета. И минимальное количество усилий.

"Простая рыбацкая лодка, покачивающаяся на зыбких волнах, — этого достаточно, чтобы пробудить в душе очевидца ощущение бескрайности моря и в то же время покоя и умиротворенности"³.

Терапевт в таком настроении похож на художника-минималиста. Он делает только самое необходимое для того, чтобы поймать рыбу. Он не торопит реку, а просто пытается найти природный путь, который сам по себе напрашивается в этой работе.

Я вспоминаю мужчину, который жаловался на слабость и вялость. Когда мы с ним работали, он сказал, что не знает, что делать. Я ответила: "Давайте подождем и посмотрим". В этот момент он положил руки на бедра. Рыбка клюнула! "Вот это, ваши руки на бедрах, — сказала я, — что это напоминает?". Он ответил, что так он чувствует себя гордым. Я посоветовала ему походить по комнате в этом гордом состоянии. Он преобразился и стал похож на героя, которому по силам любая сложная задача. Работа продолжалась, и мы извлекли на свет Божий историю самого героя и его предназначения в этом мире. Я сделала совсем немного, просто вышла на дорогу и дала возможность процессу самому выразиться через спонтанные движения этого человека.

Хранение информации

Специалист по процессуальной работе волен следовать своей внутренней пустоте и лени, поскольку нет нужды беспокоиться, упустив однажды рыбку. Теория сохранения информации⁴ утверждает, что информация не может быть утрачена или разрушена, она просто становится бессознательной и вскоре проявится в иной форме. Поэтому мы можем не напрягаться, зная, что эта информация проявится вновь, нам только нужно не упустить момент. В работе со Сью казалось, что сила, с которой она толкала Арни, исчезла на время, когда она с болью опустила на пол. Однако она вновь появилась в ее головной боли, которую Сью описывала как давление.

Обратная связь

Отправная точка любого вмешательства — полученная вами обратная связь. Если то, что вы предлагаете, в данный момент для клиента не подходит, он даст вам знать вербальной или невербальной негативной обратной связью. Вы можете продол-

¹ Feng & English, цит.пр-ие, Chapter 63.

² M. Abe, *A Zen Life: D.T. Suzuki Remembered*, New York: Weatherhill, 1986, p.68.

³ T. Mikami, *Sumi Painting: Study of Japanese Brush Painting*, Tokio: Shufunotomo, 1965, p. 22-23.

⁴ Arny Mindell, *River's Way*, pp. 84-85.

жать свои действия, но вскоре обнаружите, что работа продвигается труднее, чем вам хотелось бы и, возможно, никогда не повернет туда, куда бы хотелось клиенту. Клиент может пойти за вами, но не будет полностью вовлечен в то, что происходит. Ожидание положительной обратной связи может означать то, что вы затрачиваете меньше энергии и идете по пути наименьшего сопротивления.

Чистый лист

Иногда бывает очень полезно заметить, что вы сидите тихо, ничего не делая! Эта пауза предоставляет клиенту пространство для того, чтобы выразить себя — пространство проекций и грез. Одна из существенных характеристик древнего учителя — умение быть “пустым, как пещера”. Пространство и пустота в японской и китайской живописи не просто важны, они порой даже важнее, чем сами линии! Ал Хуанг (Al Huang) говорит так: “Кисть отдыхает, когда приходит замысел”.

“Пришло время подумать о различии линии проведенной и линии подразумеваемой. Которая из них более реальна? Когда я прерывистыми мазками изображаю бамбук, пустое пространство между ними наводит на мысль о чем-то прочном, как бамбуковые сочленения. Мы называем этот прием “кисть отдыхает, когда приходит замысел”. Изображая темным землю, горы и деревья, мы оставляем часть холста свободным, подразумевая небо, снег, воду или туман”¹.

Очень похоже Такахико Миками (Takahiko Mikami) говорит о стиле в японской живописи, называемом *суми* (Sumi). Вот как он описывает изображение воробья:

“Помещая эту маленькую птичку в чрезмерно ограниченное пространство, вы оставляете ей только одну степень свободы — ее жизнь. Изображая одного такого воробья в углу большого холста, вы даете ему возможность лететь куда угодно”².

Пустое пространство дает зрителю пищу для воображения, позволяя испытать глубокие чувства, которые могут быть выражены с помощью красок и линий. В китайской живописи есть термин шу-ам (*Hsu um*), что означает “кисть изнашивается, но идея безгранична”.

Концепция пустого пространства нашла свое воплощение в процессуальной работе в приеме, названном “пробел”. Молчание или незначительные советы терапевта предоставляют пустое пространство, которое клиент может заполнить своим собственным процессом, мечтами, видениями и грезами.

Когда Арни просил Сью пройти вместе с ним, он применил “пробел” в движении. Предлагая ей просто прогуляться, он предоставлял ее процессу возможность использовать движение и пространство для самовыражения любым понравившимся способом. Когда он поднял коврик, Сью пошла в этом направлении и сделала то же самое. История начала понемногу раскручиваться.

“Пробел” можно использовать в любом канале, но больше всего пользы он принесет в незанятом канале или в канале, не используемом обычным осознанием. В нашем случае Арни использовал движение, в этом незанятом канале процесс проявился быстро и спонтанно.

¹ Al Chung-liang Huang, *Embrace Tiger, Return to Mountain: The Essence of Tai Chi*, Moab, UT: Real People Press, 1973, p. 133.

² Mikami, цит. пр-ие, pp. 18-19.

"Подсечь рыбу": точность

Третий аспект *рыбалки* имеет отношение к особой комбинации точности, ясности и решительности. Когда рыба уже на крючке, когда настал момент действовать, мы не должны колебаться.

В нужный момент воин смещает свое внимание, занимает позицию и готовится к прыжку. Он замечает тот волнующий момент, когда рыба забьется на крючке. Он осознает этот динамичный момент. Он должен действовать быстро и собранно до тех пор, пока рыба полностью не проявит свою сущность. Это сконцентрированное внимание требует от него гибкого умения быстро изменять фокус (см. главу 11) и сделать акцент на сновидящем процессе и помочь ему раскрыться.

Арни говорит, что “если вы всего лишь собранны и внимательны, вам не удастся привлечь рыбу, которую хотите поймать. И если вы слишком расслаблены, вы не заметите рыбу, когда она попадет на вашу удочку!”¹ Действительно, невозможно по-настоящему расслабиться, если вы недостаточно уверены в своем умении и чувствах, позволяющих вам подсечь рыбу, когда она уже попала на крючок. Мастер боевых единоборств не может позволить себе расслабление, если только он не в состоянии действовать мгновенно, когда настает решающий момент. Успех определяется взаимодействием этих форм внимания.

А что же было рыбой в работе со Сью? Рыбой был тот момент, когда Сью неожиданно натянула коврик себе на голову. Арни сделал пробный шаг, положив сверху еще и свой коврик. Она ухватилась за оба. Это была позитивная обратная связь. Удочка задрожала, энергетический процесс начал раскручиваться. Арни продолжал исследовать этот процесс, спрашивая Сью о том, что она делает. История прояснилась целиком — была поймана большая рыба!

Ранее рассеянное внимание Арни совершенно изменилось. Он сделал акцент на этом динамичном моменте, решительно настроившись на раскрытие его содержания. Опустошение, расслабленность и минимализм позволили проявиться самой природе, и затем, переключив тип внимания, удалось неотступно следовать ее развитию.

Бывает, что на удочку попадает сразу несколько рыб. Позже, когда Сью изображала свою мать, а Арни хныкал, как маленький ребенок, Сью быстро оттолкнула его. Арни заметил новую рыбу — другое спонтанное происшествие! Он зацепился за него и помог Сью идентифицироваться с этим толкающим движением. Он исполнял и роль ребенка и роль матери, подбадривая Сью и призывая толкать его сильнее и поэкспериментировать с этой энергией. Такой переход от одной динамичной части процесса к следующему спонтанному сигналу требует немалого мужества.

Второе внимание

Арни использовал язык дона Хуана в описании момента схватывания и использования энергии спонтанных событий, чтобы особо выделить сверхъестественный и незнакомый материал. Терапевт предстает перед нами как “готовый к бою воин”, который использует свое *второе внимание*². Первое внимание отмечает первичное “делание” нашего мира. Второе внимание схватывает мимолетный вторичный материал и, фокусируясь, позволяет этим переживаниям полностью выразить самих себя. Этот ме-

¹ Mindell & Mindell, *Riding the Horse Backwards*, p. 76.

² Arny Mindell *The Shaman's Body*, p. 39.

танавык как будто говорит: ”Да, я знаю, что ты здесь и я уважаю тебя, я хочу охватить все целиком и помочь тебе раскрыться”.

Применительно ко взаимоотношениям, второе внимание может отметить промелькнувшие запрещенные или неожиданные сигналы. В группах второе внимание может концентрироваться в динамичных и, возможно, взрывных конфликтах между людьми или мимолетных моментах прерываемого молчания.

Дорожка из хлебных крошек

Воин, готовый к бою, использует все свое второе внимание для того, чтобы оставаться как можно ближе к возникающему вторичному материалу. Мы с Арни называем эту способность не упускать из виду рыбий хвост — *“идти по дорожке из хлебных крошек”*.

Помните историю Ганса и Гретель? Когда их уносила ужасная ведьма, дети бросали на дорогу хлебный мякиш, чтобы можно было потом найти дорогу назад в этом непроходимом лесу. В процессуальной работе это означает обнаружить спонтанный процесс и следовать по изменчивому пути его развития.

Случай со Сью начался с истории о том, что нужно спрятаться и защититься от матери. Арни воспринял это, и теперь его работа заключалась в том, чтобы быть воином, готовым к борьбе, и вплотную приблизиться к этой истории и той мощной энергии, которая была в ней заключена. Арни обратил внимание на то, что Сью не задумываясь стала играть роль матери, и понял, почему мать так ей ненавистна. Но он не стал задерживаться на разыгрывании этой роли, а перешел к выплескивающейся из Сью энергии. Когда она развила симптом, который обернулся ее собственной силой, Арни спросил, сможет ли она направить ее против своей матери. Сью ответила, что нет. Не отпуская эту энергию, но следуя ее обратной связи, он попросил Сью просто выразить эту силу в движении. Не оставляя без внимания энергетичный поток ее процесса, Арни помог ему подойти к своему естественному завершению.

Я вспоминаю особенно яркий случай из недавнего супервизорского семинара. В этом примере вы увидите, как Арни идет по "дорожке из хлебных крошек" и не выпускает из виду спонтанное, вторичное переживание мужчины, цепко ухватившись за процесс открытия этим человеком все новых и новых аспектов своего "я".

В то время, как Арни излагает идею "дорожки из хлебных крошек", Том, который сидит в другом конце комнаты, задает вопросы. Арни решает использовать его вопрос как шанс для демонстрации этой идеи. Попробуйте, удастся ли вам пройти по этой дорожке.

Том: (быстро повернулся лицом к Арни и говорит) Мне нужна всего лишь небольшая помощь, Арни. Я бы хотел поговорить о своем профессиональном развитии.

А: Согласен.

Т: Отлично.

А: Так о чем же ты хотел мне рассказать?

Т: Кое-что о моих успехах.

А: (повернулся к группе и объясняет) Вот тот случай, когда проблема не заявлена, но очевидна. Вы видите это? Том быстро повернулся ко мне, что позволяет мне предположить, хотя, может быть, и преждевременно (но у нас будет возможность проверить это), что одно из направлений его работы — направленность и целеустремленность его жизни. (При этих словах Том кивнул головой. Обращаясь теперь к Тому, Арни говорит:) Совпадает ли это с тем, что ты сам о себе думаешь?

Т: Да.

А: Так ли это? Кто, по-твоему, действительно целеустремлен? Кто совершенно непреклонен и не тратит много времени на раздумья?

Т: (Удивляясь) Х-м-м... (и вдруг осененный) Да, Арнольд Шварценеггер! (Все просто покатались со смеху.)

А: Bravo! Бьюсь об заклад, что Арнольд Шварценеггер именно тот человек, на которого ты бы хотел походить. Но прежде, чем сделать это, Том, скажи, есть ли что-то, что удерживает тебя от этого шага? Кто в тебе был бы против?

Т: (Смеясь) Интересно! Гм, давайте подумать ... Родители, отец, мать, пожалуй.

А: Я понимаю. (Том, похоже, о чем-то задумался). Подумай об этом. (Объясняя свой метод группе) Я ничего не предлагаю, а просто хожу взад и вперед. Я не бросаю его на этой дороге, когда он понемногу отщипывает от куска хлеба.

Успеваете ли вы следить за диалогом? Первая "крошка", которую заметил Арни, был тот быстрый поворот Тома, обращенный непосредственно к нему. Это нелепый, неожиданный вторичный сигнал, который мы еще не поняли, который выпрыгнул и опять спрятался. Арни заметил его и использовал свою осведомленность, чтобы схватить рыбу и не упускать ее хвост. Он цепко держался за это и спросил Тома, знает ли он кого-либо еще, кто был бы столь целеустремлен. Он искал паттерн, модель этого нового поведения. Том сказал, что скорее всего это Шварценеггер. Арни выспросил о барьерах Тома в этом новом переживании. Чьи фигуры стоят на барьере и не пускают Тома к более подробному исследованию этой части своего "я"? Это его родители. Подчеркнув все, что происходило, Арни теперь молча наблюдает, как будет дальше развиваться этот процесс. Как будет раскрываться эта "направленность"? Диалог продолжается:

Т: Я только что взглянул на тебя и обратил внимание, что ты совсем другой Арнольд. Может быть, ты чем-то сможешь мне помочь?

А: Наверное, смогу. Чем?

Т: Ты очень непосредственный.

А: Да, иногда я могу быть непосредственным. Возможно. (Пауза, Том продолжает смотреть на Арни) Мне нравится, как ты смотришь на меня. Ты смотришь на меня потому, что я нахожусь перед тобой? (Обращаясь к группе) Я продолжаю идти по "хлебным крошкам" того, как он смотрит, пытаюсь придерживаться его сигналов. (Опять к Тому) Ты смотришь на меня потому, что считаешь, что я смогу помочь тебе сделать следующий шаг, или ты вошел в транс?

Т: Я смотрю на тебя, так как чувствую, что нам с тобой по пути.

А: Хорошо, и что же ты видишь, когда смотришь на меня? Мое лицо или то, как я сижу, или цвет моих ботинок, или мою лысину? На чем ты останавливаешь взгляд?

Т: Я думаю, что на лысине!

А: Серьезно? И как она тебе?

Т: Э-э, я чувствую себя неловко. Я бы хотел продолжить после небольшой паузы, я чувствую себя очень смущенным.

А: Я считаю твое смущение удивительным результатом. Поразительно, что ты сделал это так быстро и что осознаешь это. Как ты считаешь, нам нужно вернуться на прежнее место или к группе? (Объясняя группе) Я хожу туда-сюда. Видите ли, душа сама по себе очень мудра. Она подходит к барьеру, впадает в состояние, слегка напоминающее транс, и затем возвращается к первичному процессу. Это естественный путь. В определенный момент это очень трудно. Я собираюсь дать несколько рекомендаций по поводу перехода через барьер и работы, связанной с сопровождением его в этот момент и отмечанием всего, что он делает.

T: Лысина олицетворяет собой готовность по-настоящему смутиться. Голова выставлена напоказ. То есть действительно направляет и ведет за собой.

A: О, это про меня. (Шутливо) Я как раз собирался это сделать, у меня всегда к этому стремление. Моя лысина ... Ты знаешь, я очень тщеславен! Раз в неделю я спрашиваю Эми, как выглядит моя лысина! Я облысел сразу после двадцати. (К группе) Сейчас начинается работа со взаимоотношением. Частично он похож на меня, частично переносит на меня свои проекции, и как раз сейчас я начинаю действовать как реальная личность.

T: У меня тоже есть лысина и она увеличивается. *(Он показывает на Арни).*

A: Великолепная лысина!

T: Я тоже в некоторой степени тщеславен.

A: Итак, тебе тоже есть чем гордиться!

T: М-да.

A: (обращаясь к группе) У него тоже есть лысина, так что мы почти дома. Остался один шаг. (Арни имеет в виду, что Том почти готов идентифицировать себя с совершенно конкретной частью своего Я. Поворачиваясь к Тому) Дай мне посмотреть на нее.

T: Лысины появляются не сразу.

A: Это растущая часть тебя, часть, которая выставлена на обозрение. И теперь я хочу спросить тебя, как ты переживаешь это состояние, насколько мужественны твои чувства, насколько это тебе подходит? (К группе) Обратите внимание, как такой подход застает наши проекции врасплох. (Опять к Тому) Насколько мужествен ты с клиентами? Что из всего сказанного тебе соответствует?

T: Мне кажется, что это как раз о моей работе. Я чувствую ... г-м-м ... *(он выпрямился, выходя достаточно уверенно, и немного повысив голос)* что выставляю себя на показ. Мне кажется, что я показал довольно много, когда работал сегодня утром с группой как терапевт. Я вел себя очень мужественно. Сказать это — мой барьер!

A: Мне понравилось, как ты сел, когда все это говорил. Я подумал, что этот сигнал — своего рода уважение к себе. Это так? Ты гордишься собой? (Том кивнул головой и гордо выпрямил спину) Мне это нравится. Я считаю, чтобы работать перед своими коллегами, нужно быть очень мужественным человеком.

T: М-да, я действительно это понял. Спасибо, Арни.

Мы не могли предсказать, как будет развиваться процесс Тома. Том повернулся, посмотрел на Арни и спроецировал на него образ целеустремленного человека. Арни придерживался этой новой информации, внося свои личные переживания и позволяя Тому использовать тот образ, который сложился в его представлении. Арни шел этой дорогой, но не торопил Тома. Ему было интересно, как тот поведет себя, достигнув предела, связанного с его гордостью и мужеством. Теперь он знал, что это за рыба — над чем работал Том, и придерживался метода и расписания, которые Том выделил для открытия новых аспектов своего "я". Процесс переходит от Арни к растущей лысине и в заключение к выпрямленной спине и чувству гордости, целеустремленности и мужеству. Идя по этим "хлебным крошкам", Арни позволил процессу Тома раскрыться естественным образом в нужное время.

Как готовые к бою воины, мы можем безошибочно вести обозначившийся процесс. Затем мы заботливо и аккуратно помогаем ему раскрыться. Из этого примера ясно, что терапевт, способный цепко ухватиться за процесс и следовать по дороге из хлебных крошек, может работать быстро, и мудрость каждого индивидуального процесса определяет то, насколько быстро и в какой манере естественный процесс раскроет себя.

Возвращаясь к рыбалке

Метанавык *рыбалки* — это комбинация различных типов внимания, которые совершенно естественно обитают внутри нас. Когда настает очередь пустоты, она сигнализирует расслаблению и создает пространство, которое тут же занимает реальная жизнь. Расслабленный терапевт — минималист, который изредка "проверяет удочку" и ждет "рыбу". Когда "рыба клонет", он использует свое второе внимание, чтобы ее удержать и помочь ей раскрыться, следуя ее уникальному, изменчивому процессу. Он идет по "дорожке из хлебных крошек".

9. ШАМАН — УЧЕНЫЙ

В зависимости от школы и личного стиля одни терапевты стремятся к познавательному и аналитическому типу работы, другие придерживаются чувственной и интуитивной модели. Первые могут олицетворять собою интеллектуальный, научный подход к пониманию событий. Последние больше доверяют внутренним чувствам и спонтанным образам или инсайтам-озарениям. Однако предпочтение, отданное одним методам работы, не означает полное исключение других.

Когда мы пытаемся умом понять происходящее и свести воедино разрозненные на первый взгляд элементы, то обнаруживаем в себе *ученого*. А в другой момент мы замечаем стремление отбросить происходящее и следовать нашим внутренним ощущениям и фантазиям, пытаюсь накопить знания и понимание. Это напоминает *шаманов*¹, которые оставляют в стороне консенсусную реальность, входят в транс и получают новую информацию для больного человека и/или племени. Поэтому я называю эти два навыка *ученый* и *шаман*.

В этой главе изложены предположения о том, что эти совершенно разные позиции возникают у нас спонтанно. Сознательно замечая присутствие каждой из них, мы можем переходить от одной к другой. Гибкий терапевт заметит, когда он излагает идеи в подтверждение происходящего, и сделает это сознательно. Он также обратит внимание, когда его восприятие изменится, когда он не сможет сконцентрироваться, когда внутри начнут подниматься чувства настолько сильные, что ему не остается ничего другого, как следовать за ними на незнакомую "территорию", веря, что они приведут его к величайшему знанию. Когда паттерны первого состояния появятся снова, он обнаружит, что возвращается к научному взгляду на мир, аналитически оценивая и принимая происходящее.

Сознательное продвижение по этим столь различным направлениям и есть метанавык *ученого* и *шамана*. Давайте вернемся к примеру со Сью в главе 8, чтобы лучше понять эти два подхода.

Шаман

В начале работы Сью не давала о себе никакой информации. Арни прохаживался туда-сюда, и вдруг, подняв с пола коврик, надел его себе на голову. В этот момент он дал возможность проявиться шаманской части своего "я", позволив себе быть подвижным и управлять ситуацией, доверяя и следуя за своими, казалось бы, иррациональными импульсами.

В этот момент шаманства терапевт вступает на неизвестную и полную загадок территорию. Он не знает, что может произойти, но полностью доверяет сложившейся ситуации и своим импульсам, которые ведут и направляют его. В терминах процессуальной работы это означает, что он *индуцирован*². Он пойдет вперед и станет магической частью этого мира, позволяя ситуации использовать себя в качестве канала для выражения. Дон Хуан сказал бы, что он вступает в "нагваль" или неизведанный, вторичный мир, существующий как противоположность "тоналю" — известной, первичной реальности. Терапевт становится похожим на медиума или мистика.

¹ Шаман — это целитель, который может легко переходить в измененные состояния сознания и, обращаясь к духам, узнавать, чем болен человек, и затем нести эту информация обратно в этот мир с тем, чтобы помочь больному и/или общине. Eliade, 1982.

² Индукция — это такое состояние, когда терапевт начинает действовать так, будто является частью отвергаемого процесса клиента. Терапевт может быть индуцирован незавершенными сигналами клиента или бессознательной реакцией на них. Например, клиент может идентифицироваться с позой расслабленности, но при этом говорить очень быстро. Вдруг терапевт обнаруживает, что чувствует себя неуютно, возбужден и хочет подвигаться. Возможно, вы "индуцированы" случайно подхваченной от клиента информацией, о которой он даже и не подозревает — например, скоростью его речи. См. Arny Mindell *River's Way*, pp. 41-44.

Арни следовал за своими импульсами, и поэтому неожиданно для всех натянул коврик себе на голову. Он не думал об этом раньше, но поддался настроению момента. Он поверил, что этот импульс не такой уж иррациональный, что так пытается выразить себя наполненное смыслом *поле*¹. Действительно, мы увидели, что Сью клюнула на эту игру с ковриками, и из, казалось бы, “бесчувственного” начала стал разворачиваться процесс.

Следуя в такой момент за самым сильным сигналом, терапевт может обнаружить, что изменился его взгляд на клиента, а, впрочем, и на самого себя.

"Открытие того, что все происходящее с кем-то есть часть тебя самого, позволяет фасилитатору на деле быть целостной личностью, находиться внутри и вне процесса клиента в одно и то же время ... Движение, контакт и взаимоотношение столь же важны, как и внутренние чувства и сны, и мы в равной мере подчеркиваем и знание и поведение"².

Теория процессуальной работы говорит, что осознание происходящего более важно, чем правила, которых мы должны придерживаться в своей работе. На смену дискуссии о валидности внутренних состояний терапевта пришли осознание и всестороннее использование этих состояний в терапевтической ситуации в целом. По сути, не существует различия между тем, что внутри и что снаружи; мы просто осознаем и познаем поле или сновидящий процесс, которые выражают себя через нас.

Мы придерживаемся основного принципа — следовать переживанию — даже когда нам еще не понятно его значение. Конечно, прежде чем вторгнуться в переживания клиента, нам необходимо спросить разрешения. Поэтому терапевт предоставляет свои переживания к услугам клиента.

Как *шаман*, терапевт позволяет загадочному и таинственному проявиться. Он замечает за собой склонность к трансу или желание сконцентрироваться на странных импульсах и чувствах и следует за ними, надеясь, что они приведут его к успеху.

Свобода

Какое это великое облегчение — идти вслед за нашим блуждающим сознанием! Мы свободны отбросить все, что делаем, если это не срабатывает, и стать более творческими, позволяя возникнуть неизвестному. Мы свободны быть спонтанными, фантазирующими людьми, которые следуют по таинственному пути природы.

Шаманский и непредсказуемый Дон Хуан говорит, что человек знания не стеснен известной ему реальностью, но свободен следовать спонтанным и незнакомым сторонам жизни. Арни описывает это состояние так: “Он {шаман} вовсе не похож на животных, которым подражает, на животных с известными привычками и предсказуемыми вывертами, он свободен, подвижен и непредсказуем”³.

Извилистые тропы

¹ Арни описывает *поле* как “площадь внутри пространства, ограниченную силовыми линиями. Протяженность его такова, что любой человек в любой момент времени будет находиться в этом поле. Оно здесь и сейчас во всей своей полноте всякий раз, когда мы всего лишь думаем о нем. Этот мир — ты и я. Поле проявляется в снах и телесных проблемах, во взаимоотношениях, группах и окружении. Оно проявляется в наших чувствах, которые творят в нас, когда мы приближаемся к священным и вызывающим ужас местам на земле”. *Leader as Martial Artist*, p. 8, pp. 15-20.

² Mindell & Mindell, *Riding the Horse Backwards*, p. 22.

³ Из работы Арни *Deathwalk*, 1975, которая в 1993 году вышла под названием *The Shaman's Body*.

Шаманское, непредсказуемое поведение дает нам возможность уловить особое дуновение любого процесса. Чаще всего процессы прокладывают себе вовсе не прямое русло. Сколько мы ни пытаемся быть прямолинейными и понятными, мыслить аналитически, все же процесс одурачивает нас, делая иррациональные и неожиданные повороты. Без *шаманского* осознания мы не можем придерживаться уникального русла этой "реки". Вооружившись знанием *шаманов*, мы станем ее частью. Потеряв непрерывность осознания, терапевтическая интервенция может быть сведена скорее к *идеям по поводу* процесса, чем к изменчивому течению естества.

Если мы слишком поглощены пониманием процесса, то можем не заметить загадочного или необычного сигнала. Терапевт, который использует только научный подход, может блокировать такие части опыта, которые не вписываются в привычные формулы и идеи.

Я вспоминаю работу с одной клиенткой. Она рассказывала мне о своей повседневной жизни, которая, по ее мнению, была довольно скучной. Она говорила тихо, без особых эмоций. По каким-то причинам мне было трудно удержать нить ее рассказа. Я заметила, что мое внимание рассеивается и спросила, не будет ли она возражать, если я на какой-то момент отвлекусь и предамся своим необычным ощущениям. Она согласилась. Я, не отрывая глаз, стала пристально смотреть на нее, и вдруг передо мной возник очень странный образ! Я увидела большое, страшное чудовище, которое маячило у женщины за спиной. Оно, казалось, угрожало ей. Когда я рассказала своей клиентке об этом довольно нелепом видении, она сказала: "О, как раз такое я видела этой ночью во сне! Огромный монстр стоял позади меня!" Теперь мы обратили все внимание на это чудовище, пытаюсь выяснить, что же ему было от нее нужно.

Если бы я пыталась мыслить аналитически, я бы могла обратиться назад и заметить, как этот "монстр" уже проявлялся в поведении моей клиентки. Возможно, было нечто в ее словах, или голосе, или движениях, что указывало на этот чудовищный образ. Однако я не смогла этого сделать. Что-то уводило меня в сторону от подобного разговора. Углубившись в себя, я обнаружила этого монстра, который преследовал женщину. Получалось, что чудовище хотело выгнать ее из той обычной повседневной жизни и подвести к мысли о необходимости более творчески смотреть на мир.

Лучший учитель *шаманизма* — сама природа. Она ведет нас по нелепым, неизвестным или загадочным дорогам жизни. Парадоксально, но когда мы все-таки уступаем и учимся плыть по волнам этого непредсказуемого потока, то начинают раскрываться связи и логика этого поля. Кто мог знать заранее в примере со Сью, что коврик на голове может стать ключом к разгадке ее истории?

В другой момент работы с ней Арни (играя роль матери) просит Сью толкать его. Хотя он потратил на это много времени, в конце концов она просто упала на пол с сильной головной болью, и пришлось еще раз отправляться на поиски ее энергии. Концепция сохранности информации (как было сказано в главе 8) предоставляет свободу действий, дает возможность природе самой выбирать нужный курс, отказавшись от наших линейных процедур, и позволяет загадочным явлениям выбрать путь наименьшего сопротивления, потому что эта информация повторится еще раз, возможно, в ином виде.

Процессуальная директива такова: если вы трижды пытались вмешаться в процесс и получили негативную обратную связь, то процесс развивается в ином направлении. Откажитесь от того, что вы делаете, оставьте свои идеи и следуйте по извилинному течению реки. На деле все происходит само собой. Если вы несколько раз призывали клиента к каким-то конкретным действиям, всякий раз наталкиваясь на сопротивление, вы наверняка почувствуете усталость и вам захочется расслабиться. Отки-

нувшись на минутку на спинку кресла, вы выпустите на свободу водный поток, который будет сам прокладывать себе дорогу.

Внутреннее знание

Терапевт-шаман следует внутренним ощущениям, чувствам и образам, позволяя им вести себя.

Во время физического контакта со Сью глаза Арни опущены. Он идет за своими внутренними телесными чувствами. У него есть внутреннее знание, сколько толкать, когда ослабить толчки и когда прикладывать больше сил. Существует немало технических деталей физического контакта, которые мы должны знать, но есть также чувственный элемент, который помогает нам узнать, что в данный момент более всего необходимо. Наше внутрителесное знание — это критерий процесса. Когда Сью начала толкать Арни, он нутром почувствовал незавершенность ее движений. Поэтому он призывал ее к более активным действиям, пока не проявятся послания этого толкающего движения. Конечно, понимать тело и его движения всегда полезно.

Для многих людей, воспитанных западной культурой, непривычно иметь такой тип внутреннего внимания и в повседневной жизни, и в терапевтической практике. Они научены *не* фокусироваться на себе, когда работают или взаимодействуют с кем-то еще. Кроме того, в западной культуре большинство людей обучаются скорее визуально, нежели проприоцептивно.

Когда терапевт уходит от консенсусной реальности, он пускается в путь по спонтанно возникающей, непредсказуемой и непрямой дорожке любого процесса. Он сконцентрирован на своих внутрителесных ощущениях, движениях и фантазиях, которые ведут его, и наблюдает за тем, что происходит с клиентом.

А теперь давайте обратимся к фигуре, противоположной шаману, — к ученому.

Ученый

Как мы уже видели, отойдя от правил и следуя по стопам сновидящего тела, мы позволяем проявиться самой природе. Давайте посмотрим, как метанавык *ученого* дополняет и усиливает качества *шамана*.

Внешнее знание

В тот момент, когда терапевт замечает, что начинает мыслить как ученый, пусть даже на какую-то долю секунды, он может сознательно позволить проявиться такому стилю мышления. Ум ученого строг. Он способен разгадать происходящее, пока процесс еще только раскрывается. Он может смотреть как бы со стороны и схватывать появляющиеся паттерны, замечать обратную связь клиента, барьеры, которые можно исследовать, и углублять процесс в целом.

Научное мировоззрение пытается обнаружить структуру и содержание. Терапевт в роли ученого будет сознательно поддерживать научный взгляд на мир и придерживаться его в мельчайших подробностях. Точный от природы, ум ученого может достичь особой степени ясности.

"Выдвинуть перископ"

Арни иногда называет научный взгляд на вещи, поддерживаемый в контексте шаманизма, “выдвижением перископа”. Вы ныряете под воду и отдаетесь во власть волн, но держите наготове свой перископ, с помощью которого можете уловить промелькнувшую обратную связь, реакции и сигналы клиента. Дон Хуан называет это “контролируемой глупостью”: пусть все идет своим чередом, а ты наблюдай за всем вполглаза.

В работе со Сью Арни позволил себе следовать своим спонтанным импульсам и надел на голову коврик. Сью сделала то же самое. Однако Арни не блуждал в этой своей загадочной игре. Его ум ученого включился именно тогда, когда Сью натянула коврик себе на голову. В этот момент он вошел в сновидящий процесс с ясной головой ученого. Теперь он знает структуру того, что происходит: кто-то спрятался и, поэтому должен быть некто угрожающий. Две части Сью конфликтуют одна с другой.

Вглубь

Не вооруженные научной точностью и ясным пониманием происходящего, мы могли бы кружить по чувственным и образным шаманским состояниям, которые, безусловно, важны, но их недостаточно, чтобы детально разобраться с нашими процессами. Мы могли бы бесконечно долго играть со Сью, надевая то коврики, то стулья себе на головы, но вряд ли добрались бы до центральных разногласий, которые ждут своего разрешения. Мы могли бы остаться с первичным процессом Сью — переживаниями обиженного ребенка, и не обнаружить ее силу и творчество — вторичный процесс, — которые она держала в себе. Или могли бы остаться с ее мучительной головной болью и за страданиями не увидеть вдохновенного энергичного танца.

Ролевая игра в дополняющих друг друга модальностях, несомненно, будет очень эффективна. Как *шаман*, терапевт обретает чувства и мысли своей роли. Как ученый, он заметит реакцию клиента на этот образ. “я” называю это “двойным сознанием”. Исполняя некую роль, терапевт в то же время говорит *об этой роли*. Он становится метакоммуникатором. В нашем примере Арни в какой-то момент играл роль ребенка, а Сью — своей матери. Арни вел себя как ребенок и одновременно комментировал медленные движения матери и ее сильные толчки. Играя роль ребенка, он вместе с тем ясно осознавал происходящее и *говорил о* поведении матери.

Бесспорно, оставить научную область и перейти на позицию *шамана* полезно, чтобы углубить недостижимый доселе процесс.

В своей книге “Путь реки” Арни так описывает качества *шамана* и *ученого*:

“Как феноменолог, процессуальный ученый — это и мистик и скрупулезный эмпирик в едином лице. Он определяет существование каналов, чья истинная природа никогда не может быть понята до конца и поэтому работает с явлениями, происхождение которых невозможно порой даже осмыслить. Он пытается следовать курсу реки, приспособившись к ее течению. Он внимательно вслушивается в построение предложений, наблюдает за телесными сигналами, использует свои руки, чтобы ощутить тандем жизни, и свое воображение, чтобы объяснить свои собственные реакции”¹.

Шаман и ученый

Пути *шамана* и *ученого* тесно связаны друг с другом. Начав работу как ученый, терапевт может сойти с этого пути и следовать спонтанному, изменчивому Дао, когда его ум не в состоянии больше следить за тем, что происходит в данный момент. Он

¹ Arny Mindell, *River's Way*, p. 28.

начинает следовать за своим сновидящим процессом и за своими внутренними ощущениями, фантазиями и движениями, однако не увлекаясь настолько, чтобы не заметить обратной связи и не обратить полученную информация на пользу своему клиенту.

Конечно, невозможно предписать проявление той или иной точки зрения. От терапевта зависит, заметит ли он в себе *шамана* или *ученого* и сможет ли сознательно следовать за ними. Причем, могут быть явные предпочтения. Развитие гибкости во взаимоотношениях между этими двумя метанавыками — дело времени и опыта.

10. ТВОРЧЕСТВО

В этой главе мы посмотрим на наши повседневные переживания как на пробивающиеся ростки творчества. Специалист по процессуальной работе пытается раскрыть энергию телесных проблем, взаимоотношений или снов и обнаружить их творческое начало. Терапия — это не только средство для разрешения проблем или самопознания, она еще и облегчает доступ к нашему творческому потенциалу. Признавая и сливаясь с энергетическим потоком переживаний, терапевт становится как бы сотворцом жизни. Он преобразует энергию процесса в танец, живопись, музыку или какой-то другой вид творчества. Жизнь в целом превращается в возрождающийся творческий процесс, а терапия приобретает легкость и артистизм.

Помните момент в восьмой главе, когда Сью перевела энергию своей мигрени в движение? Арни помогал ей почувствовать энергию и головной боли, и отталкивающих движений и обратить ее в творчество. Она танцевала, и в этом танце ощущалась неукротимая сила бушующего ветра — так терапия превратилась в искусство.

Более того, Арни и сам не был статистом в этом терапевтическом действе, он ощущал свободу быть жизнерадостным творцом. Он откликнулся на движения Сью, и этот дикий, неистовый танец стал их совместным творчеством. Это и есть метанавик *творчества*. Направляя клиента к максимально возможному самовыражению, терапевт, оставаясь свободным, моделирует способность следовать своим творческим импульсам.

Творчество: когда психология становится искусством

Использование движения, живописи, музыки в психотерапии показывают, насколько важен артистизм в помогающих профессиях. Акцент на *творчестве* предполагает новую парадигму в терапии, которая пересматривает ее границы.

Арни говорит, что он больше не занимается психологией; психология — это нечто такое, чем он занимался раньше. Теперь он специалист по процессуальной работе, идущий вслед за происходящими событиями. Он пишет:

"... Предполагая оздоровление, терапия и медицина продолжают играть важную, но ограниченную, роль в наших взаимодействиях с людьми. Чтобы быть более полезными и значимыми, они должны сочетаться с живописью, музыкой, клоунадой, политикой, групповыми или религиозными отношениями. Давайте примем это. Все, что не приносит удовольствия приводит к выгоранию терапевта, надоедает ему, и заставляет их бросить профессию, которая может быть поистине вдохновенной!"¹

Следуя за энергетикой своей внутренней жизни, терапевт может рисовать, петь или танцевать. Если он призывает своего клиента быть, насколько это возможно, свободным и проявить свои творческие способности, то как может он сам оставаться чопорным и неподвижным?

Свободный ум, творческий ум

Как возникают *творческие* отношения между терапевтом и клиентом? Что лежит в их основе? Учитель Дзэн Кейдо Фукусима дает свою интерпретацию термину

¹ Из первоначального варианта книги *Riding the Horse Backwards*.

“му-шин” (*mushin*), назвав его “свободный ум” или “творческий ум”, в противоположность традиционному переводу “без ума”. Его концепция “свободного ума” очень близка метанавыку *творчества*.

Свободный ум — тот, который не связан конкретными идентичностями, но достаточно открыт и свободен устанавливать новые, соотносясь с течением Дао. Наш учитель Дзэн говорил, что если хочешь знать, кто ты есть, глядя на горы — стань горой. В дождливый день стань дождливым днем. На обложке замечательной книги “Образ жизни по Дзэну: воспоминания Д.Т.Судзуки” (*A Zen Life: D.T.Suzuki Remembered*) мы прочитали слова Судзуки:

“... Человек мыслит, однако мысли его подобны ливню, подобны волнам, мчащимся по океану, подобны звездам, освещающим ночное небо; его мысли подобны пробивающейся зеленой листве, овеваемой свежим весенним ветром. В действительности он и есть ливень, и океан, и звезды, и листва”.

Метанавык “*творческого разума*” позволяет нам присоединиться к тому, что мы переживаем, стать этим переживанием и действительно создать вместе с ним. Мы больше не пассивные наблюдатели, но живая, творческая сила самой природы. Сю испытывала стремление к вихреобразным движениям и, идя вслед за этим настроением, сама превратилась в бушующую стихию. Ее процесс вышел за рамки известного ей переживания, раскрыв недюжинные творческие способности.

Таков художник: он способен заметить движение природной энергии и, окунувшись в ее поток, обратить эту энергию в свое творчество. Художник не жертва своей судьбы, но полноправный творец жизни. Свободный и творческий разум не замыкается в привычных идентичностях, первичных или вторичных проявлениях или решениях проблем, но присоединяется к течению сновидящего процесса.

Имена, состояния и энергичная работа

Почему бы нам в работе со Сюю не остаться с обнаруженными статичными образами и состояниями матери, ребенка и головной боли? За раздражением матери, страданиями от головной боли и реакциями ребенка мы обнаружили ту же самую энергию, только выраженную по-разному. Эта мощная сила вначале мешала и беспокоила Сюю, а в итоге она слилась с этой самой энергией в неистовом танце.

Стремление дать статичные имена частям наших “я” (о чем говорилось в главе 6) может принести пользу на определенной стадии, когда нам необходимо понять и проанализировать эти части. Однако в таком назывании определенных форм энергии — например, “ужасная мать” или “головная боль” — кроется опасность, что, во-первых, некоторые внутренние переживания могут быть названы и заморожены в тесных “контейнерах”, которые могут подойти к любой ситуации, а могут и не подойти; во-вторых, появятся трудности с тем, чтобы забраться внутрь такого контейнера и помочь раскрыться его содержимому; в третьих, нелегко отказаться от закрепившегося названия и творчески подойти к использованию энергии этого состояния — быть гибким в слиянии с нашими переживаниями. Мы помним предостережение Лао Цзы не увлекаться чрезмерно наименованиями вещей и явлений, а стараться достичь их сути: “Дао, которому можно дать имя, не есть неизменное Дао”.

Действительно, названия некоторых процессов могут привести нас в замешательство. Например, мы не знаем, что больше необходимо Сюю — сблизиться со своей матерью, излить раздражение ребенка, исследовать взаимоотношение между этими

двумя частями или сконцентрироваться на своей *мигрени*. С точки зрения процесса, за каждым состоянием кроется одна и та же энергия.

Концепция энергии с древних времен до наших дней играет большую роль во многих школах, ориентированных на работу с телом. В этих школах основное внимание уделяется потокам и руслам энергии в теле, поиску и преодолению препятствий для того, чтобы течение энергии стало плавнее.

Специалист по процессуальной работе, как *творец*, обнаруживает энергию, уже существующую в наших зажимах, в тревожности, симптомах, вторичных образах и сигналах и приближается к этим энергетическим точкам, работая возле барьера клиента, а затем творчески использует эту энергию. Процессуальная работа заключается не в том, чтобы перейти с одного берега реки на другой — от одного образа к другому; суть ее в том, чтобы войти в реку, плыть по ее течению и жить в этом динамичном потоке¹. Войдя в контакт с изменчивым процессом, стоящим за нашими переживаниями, мы откроем сновидящий процесс, энергию и *творчество*, таящееся в образах сна, симптомах и проблемах.

Еще древние даосы были достаточно хорошо осведомлены об этой энергии, которая является неотъемлемой частью всех событий. Они рассматривали Дао как “бесконечную сеть непрерывных движений и изменений, испещренную мелкими и крупными волнами, зыбкой рябью, напоминающими реке”². Любое мимолетное очертание реки непостоянно.

“Подобно изменчивым облакам предметы и действия нашего мира даос рассматривает как образы и стадии, которые задерживаются в определенных формах достаточно долго, чтобы мы успели рассмотреть их. При сильном ветре облака быстро изменяют свои очертания, при самом слабом из ветров Дао горы и скалы на земле изменяют свои формы очень медленно — но постоянно и определенно”.

Переменчивую энергию Дао в произведениях искусства часто изображают в виде полосок или “линий дракона”, протекающих через предмет или картину. Эти прожилки или линии символизируют поток Дао, который “не заключен внутри какого-то предмета, но пронизывает его насквозь”.

Другая полезная аналогия взята из современной физики. Эта наука описывает взаимодействие между состояниями и энергией в терминах корпускулярно-волновой теории³. В зависимости от вашего взгляда на электрон, он проявляет себя либо как частица, либо как волна. Психологическая корреляция может быть следующей: в зависимости от того, когда и как вы смотрите на конкретный процесс, он может быть похож на частицу — например, образ сна или состояние (в случае со Сью — образ матери, симптом или злость ребенка). И в то же время он может проявить себя как волна — к примеру, в виде энергии, стремящейся к самовыражению (динамичная энергия Сью, нашедшая выражение в танце).

Работа терапевта заключается в том, чтобы заметить, когда появляется “корпускулярная”, а когда “волновая” часть процесса. В примере со Сью акцент на взаимодействии с матерью или на головной боли не привел к развитию процесса. Только гибкость Арни позволила *творчески* исследовать энергию, стоящую за всем этим.

Сью стоит на перекрестке понимания и конфронтации между различными персонажами и темами своей истории. Это одна важная часть ее работы. Другая часть ее опыта связана с жизнеутверждающей силой, стоящей за этими событиями. Трепет волнения охватывает нас на берегу реки под названием жизнь. Нам необходимо знать,

¹ Amy Mindell, *River's Way*, p. 6.

² P. Rawson & L. Legeza, *Tao: The Chinese Philosophy of Time and Change*, London: Thames & Hudson, 1973, p. 10.

³ F. Capra, *Tao of Physics*, Toronto: Bantam, 1984, pp. 55 & 136.

чего можно достичь, перенося свой взгляд с корпускулярного на волновой берег процесса.

Творец симптомов

Идеи энергии и *творчества* неразрывно связаны с учением об острых и хронических симптомах. Проведенные исследования показали, что каждый симптом имеет по меньшей мере две части. Есть жертва (или некто, страдающий от боли) и тот, кто создает симптом, кто причиняет боль. Если мы, пусть даже на короткое время, свяжемся с этим создателем симптома (вместо того, чтобы оставаться в позиции жертвы), то внезапно обнаружим колоссальный запас энергии, которую можно использовать¹.

Если помните, в пятой главе мы рассматривали пример с мужчиной, который работал с симптомом дрожи. Когда он поменялся ролями с "творцом" симптома — лихорадкой — сам он трястись перестал. И действительно, как только он идентифицировал себя с тем, что заставляло его дрожать и трястись, то обнаружил в себе огромное количество нерастроченной энергии, которая в итоге обернулась сильным желанием стать политиком.

Другой, 60-летний мужчина работал со своей хронической астмой, которая беспокоила его еще с детских лет. Когда он сам стал той силой, которая сдавливала его грудь, то испытал прилив энергии, его охватило радостное возбуждение. Оставаясь этой "давящей" силой, он вдруг начал прыгать по комнате и ходить колесом! Кто мог подумать, что столь креативная энергия кроется в его астме? Как досадно не испытать всего этого!

Работа со взаимоотношениями

В работе со взаимоотношениями обращение к сновидящему процессу может иметь неожиданный результат, если позволить ему творчески выразиться. Я вспоминаю работу с двумя женщинами. Они только что познакомились друг с другом и повели довольно милую беседу. Когда они последовали за своими вторичными телесными сигналами, одна из них стала очень застенчивой, в то время как другая оживилась и взяла на себя роль ведущего. В итоге они исполнили по-настоящему смешной "танец". Робкая женщина носилась по комнате, а напористая подпрыгивала и пыталась ее схватить. Когда процесс раскрылся, произошло переключение ролей. Стеснительная женщина заинтересовалась игрой и стала бегать за той, которая прежде была активной. Теперь оробела вторая. Они по очереди двигались навстречу друг другу, как в детской игре, пытаясь отгадать, кто есть кто. Восхитительно видеть сновидящий "танец" их взаимоотношений!

Терапевт как художник

Порой терапевт может почувствовать в себе "свободный дух", который мчится по волнам Дао — тот, который внезапно возникает и создает творца. В такой момент он похож на художника, черпающего вдохновение в энергии происходящего. Подобно

¹ Эта идея посетила Арни вскоре после того, как он написал *Working with the Dreaming Body*. Пока она еще нигде не изложена.

китайскому живописцу, терапевт может выйти за пределы привычной плоскости событий и открыть смысл и энергию формы.

"Стать бамбуком и забыть, кто ты на самом деле, пока изображаешь его — это Дзэн бамбука, это движение с "ритмическим перемещением духа", живущего в бамбуке, как, впрочем, и в самом художнике"¹.

Этот художник не идентифицирует себя с самим бамбуком как статичной формой, но направляется заключенными в нем энергией, ритмом и духом. Мастер единоборств проникает в сущность каждого движения — будь то пластика животного или общепринятый жест, которые он не просто имитирует, но скорее отражает². Японский поэт хокку в нескольких словах и звуках передает сиюминутное переживание, которое невозможно выразить обычным языком.

Творчески мыслящий терапевт не сидит просто так, откинувшись на спинку стула и наблюдая за проходящей мимо жизнью, он успевает схватить набегающие волны *творчества*. Не довольствуясь статичным описанием переживания, он входит в сновидящий процесс этого переживания и плывет по его течению. Он — художник или поэт; сливаясь с энергией реки, он свободен действовать и исследовать, танцевать, петь или играть, открывая в этом действии нечто новое и неожиданное.

Интеграция

В примере Сью виден целый пласт процессуальной работы с ее состояниями и персонажами, которые, в конечном итоге, связаны с течением природы, лежащим в основе всех происходящих событий. Следующий шаг — не просто заметить эту энергию, но творить вместе с ней. Мы не пассивные челны, скользящие по речной глади; мы активно творим вместе с речными волнами.

Какое отношение это имеет к интеграции? В традиционном понимании интегрировать — значит найти новые стороны "я" и в последующем использовать их в повседневной жизни. Процессуальная работа предлагает иной взгляд на интеграцию: открытые нами части важны, но итоговая интеграция подразумевает развитие *знания* о непрерывном — на протяжении всей нашей жизни — течении процесса. Мы можем окунуться в него с головой, целиком отдавшись во власть энергии, пронизывающей насквозь нас самих и наши взаимоотношения в каждый момент, в любое время. Это интеграция *знания*³.

В работе со Сью интеграция заключалась, например, в следующем: заметить, когда возникла эта вихревая энергия, ухватить ее и в тот же момент последовать за ней, а не предписывать соответствующие изменения в поведении. Для терапевта это знание состоит в том, чтобы заметить изменения собственных чувств по ходу работы, дать им возможность проявить и раскрыть себя.

Интеграция, таким образом, есть постоянная осведомленность о сновидящем процессе, пронизывающем нашу жизнь, независимо от того, занимаемся ли мы терапией, работаем или отдыхаем дома. Она сфокусирована на динамичных и изменяющихся движениях внутри нас и способности трансформировать их в творческую силу, что бы мы ни делали. Жизнь становится непрерывным, возрождающимся и творческим устремлением. Арни говорит:

¹ D.T.Suzuki, *Zen and Japanese Culture*, Princeton University Press, 1973, p. 31.

² H. Reid & M. Croucher, *The Fighting Arts*, New York: Simon & Schuster, 1983, p. 90.

³ *Riding the Horse Backwards*.

"Если вы занимаетесь процессуальной работой, вы заинтересованы в том, чтобы охватить весь жизненный процесс целиком, а не только одну его стадию. Вы хотите пройти весь путь. Ваш процесс может дать вам все, в чем вы нуждаетесь в данный момент. Если вы пытаетесь следовать за своим процессом, не нацеливаясь на определенную задачу, то вы сможете проявить свою индивидуальность. Ваша жизнь станет богаче..."¹.

Терапевт, который обнаружил в себе метанавык *творчества*, заинтересован как в том, чтобы произошли изменения в поведении, так и в том, чтобы "оседлать" динамичную энергию жизни. Он — художник, который следует за возникающими образами и состояниями, а также за энергией, которая в них заложена. Он предоставляет своему клиенту возможность созидать, используя эту энергию, и в то же время сам свободен творить и следовать за сновидящим процессом. Используя метанавык *творчества*, терапевт становится ярким примером творческой и спонтанной жизни.

¹ Arny Mindell, *Working With the Dreaming Body*, p. 32.

11. ГИБКОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ

Основу процессуальной работы составляют обнаруженные и раскрытые уникальные изменения природы. Как нам приспособиться к этому стремительному потоку перемен? Как нам быть столь гибкими, чтобы следовать спонтанным и неожиданным порывам собственных переживаний? Какое духовное мастерство для этого необходимо? В этой главе я описываю два метанавыка, которые помогут нам решить эту задачу. Первый я называю *гибкостью*, второй — *спокойствием*.

Давайте сначала обратимся к примеру, а затем обсудим эти метанавыки подробнее. В качестве иллюстрации я приведу работу с группой, состоящей примерно из пятнадцати детей в возрасте четырех лет. Обратите внимание, как Арни обнаружил спонтанный процесс этой группы и помог ему раскрыться в виде сказки.

Плюшевый мишка и очень большой медведь

Когда Арни вошел в комнату, дети немного смутились — этот взрослый был незнакомый. Постепенно некоторые из них начали показывать Арни своих игрушечных медвежат. Арни восхищался ими. Когда одна девочка подбросила своего любимца в воздух, Арни сказал: "Как красиво твой мишка летает! Это для меня неожиданно!"

Почти сразу же все дети стали в восторге подбрасывать вверх своих медвежат. Арни принялся сочинять сказку о медвежонке, который умел летать. Он использовал прием "чистого листа" (глава восемь), чтобы дать возможность детям самим дополнить повествование в меру своей фантазии.

Арни: Если вы будете сидеть тихо, я расскажу вам об одном удивительном медвежонке, который умел летать. (Все дети уселись. Один малыш предложил своего мишку Арни, которого он использовал для иллюстрации драматических моментов сказки). Жил-был удивительный медвежонок, который мог летать — вот так (он показал это с помощью игрушки). Медвежонок мог летать куда угодно. И вы знаете, куда он полетел?

Ребенок: В зоопарк!!

А: (Используя полученную обратную связь) Да, он полетел в зоопарк! Мишка оглядел все вокруг, и вы знаете, куда он решил пойти?

Другой ребенок: В один дом!

А: Да, в один дом в этом зоопарке. И вот он пошел, осмотрелся и знаете, кого он там увидел?

Другой ребенок: Медведя!

А: Да! Медведя! А большой ли он был?

Тот же ребенок: Очень большой!!

Другой ребенок: Больше, чем туча!

А: Действительно большой медведь! Медвежонок увидел этого "очень большого медведя". И как вы думаете, что сделал большой медведь?

Ребенок: Он съел маленького медвежонка!

А: Вы так думаете? Давайте посмотрим, съел большой медведь маленького медвежонка или нет. (Арни начал шагать медленно и тяжело, как большой медведь. Вдруг вскочил один малыш, подбежал сзади к Арни и толкнул его. И пока Арни был на полу, начал с ним бороться. Остальные дети хохотали и кричали! Тогда этот мальчик, который "поверг" Арни на пол, победоносно согнул руку, показывая мускулы остальным детям.)

Ребенок: Я победил тебя!

А: (Все еще находясь на полу и не понимая, что этот мальчик делает, поворачивается и, видя позу ребенка, говорит) О! Теперь все видят, что великий герой защитил медвежонка!

История продолжалась, и другие дети побороли Арни (как большого медведя). Так они почувствовали силу и проявили свой героизм.

* * * * *

Словно маленькие дети, многие из нас чувствуют себя достаточно беззащитными перед взрослым миром. В этой сцене идентификация детей на некоторое время переменялась: вместо “маленьких медвежат” появилась “очень большая” сила, которая исходила из них самих. Они поняли, что тоже могут быть великими героями и героинями.

Читатель заметит метанавык, который мы обсуждали в предыдущей главе — *творчество*. Арни объединил творческий подход и *игровое начало*, рассказав сказку о медвежонке. Он помогал развивать историю, разыгрывал различные ее моменты, с энтузиазмом участвуя в ее раскрытии. Он использовал прием чистого листа, задавая вопросы типа: “И знаете, куда он полетел?” — чтобы дети могли заполнить пустое пространство своим собственным процессом. Таким образом история медвежонка постоянно обрастала спонтанными движениями и фантазиями детей.

Давайте теперь вернемся к навыкам, которые позволили нам следовать за развитием процесса этих детей.

Гибкость

Под *гибкостью* понимается чувственная способность терапевта воспринимать, приспосабливаться и следовать за любыми изгибами и поворотами данного процесса. Довольно часто процесс берет начало в одном месте, а затем, подобно весеннему ручью, бежит по нескольким разным дорожкам. Конечно, *гибкость* не может быть запрограммирована, но естественное ее возникновение терапевт должен заметить.

Гибкому терапевту свойственна спонтанность. Он не ограничен набором идей и программ относительно того, что должно произойти, а настраивается на то, что происходит в данный момент. Арни заметил смущение детей и то, как девочка подбросила вверх своего мишку. Это был неожиданный сигнал, который послужил началом истории. Следуя за процессом, он обнаружил и начал постепенно развивать сюжет, который уже жил в этих детях, а не придумывать свой собственный. На каждом шагу он оставлял детям пространство, которое они могли заполнить своими чувствами и образами, и в соответствии с этим гибко менял ход развития событий.

Даосизм

Гибкий терапевт учится у реки следовать за потоком сигналов и процессов, когда они пробивают свое собственное русло. Чтобы быть хорошими даосами, нам необходимо стать подвижными, как Дао, и установить связь с самой сущностью изменения. Как сказал Уилхелм: “Только постоянно изменяясь и совершенствуясь можно постичь жизнь”¹.

¹ R. Wilhelm, ed. *I Ching or Book of Changes*, London: Routledge & Kegan Paul, 1973.

В своей книге "Дао: китайская философия времени и перемен" Роусон и Легеза пересказывают удивительную историю даосского писателя Чуанг Дзу, которая иллюстрирует метанавык *гибкости*.

"Однажды Конфуций со своими учениками гулял по берегу бурной, мчавшейся по камням, полноводной реки. Довольно далеко от берега они увидели пожилого мужчину, плывущего вверх по течению. Он играл, как ребенок, в бурлящем потоке и, вдруг, скрылся под водой. Конфуций послал учеников ему на помощь, однако мужчина, благополучно добравшись до берега, был цел и невредим, только вода ручьями стекла с его волос. Ученики подвели его к Конфуцию, и тот спросил, каким образом ему удалось уцелеть в этом стремительном потоке. И последовал ответ: "О, я знаю, как объединиться с ниспадающим водоворотом и отделиться от восходящего". Несомненно, он был человеком Дао"¹.

И далее авторы поясняют: "... Идеальный даос — тот, кто умеет направлять все свои чувства и способности на интуитивное постижение форм течения Дао, чтобы добиться полной гармонии с ними." Но как это трудно! Гораздо проще иметь разработанный план и придерживаться его. Многие из нас понимают жизнь как совокупность предметов и структур. И сама жизнь постоянно учит нас, что нет ничего неизменного. Даос учится понимать и воспринимать жизнь такой, какова она есть, со всеми ее изменениями, превращениями и развитием.

Даосы говорят об этом метанавыке в описании качества, которое мы можем в себе развить, а именно — уступчивости:

Человек рожден кротким и слабым.
В смерти он тверд и несгибаем.
Зеленые растения нежны и наполнены соком.
Умирая, они вянут и засыхают.
Поэтому твердость и несгибаемость присущи смерти.
Жизнь сопровождают мягкость и уступчивость².

Поэтому *гибкий* терапевт уступчив и изменчив и, подобно водному потоку, находит свой путь. Мы не забываем о различии между состоянием и процессом. Состояние — это статичное изображение более значимого сновидящего процесса. И задача специалиста по процессуальной работе заметить эти описания состояний и связать их с движущейся энергией, которая кроется внутри наших переживаний. Процессуальная работа действительно основана на потоке восприятия.

Течение как учитель: непринужденность

Гибкость в процессуальной работе проистекает из основополагающего убеждения в том, что процесс сам укажет путь. Нам нет нужды торопить события или выдвигать грандиозные идеи по поводу того, что должно произойти. Следуя за сигналами и знакам, расставленным по пути, мы найдем тропу, зовущую нас. Нам остается просто настроиться соответствующим образом.

Осознание этого обернется легкостью в работе. Как говорит Блофельд (Blofeld):

¹ Rawson & Legeza, цит. пр-ие., p. 11.

² Feng & English, Chapter 76.

"Чтобы идти одной дорогой с природой, не нужно тратить много сил, ведь и рыба плывет по течению, и искусный ремесленник направляет свой нож вдоль волокон древесины. Если мы относимся к природе как к другу, к проводнику, то наша жизнь становится легкой, спокойной и радостной"¹.

Арни тоже говорит, что когда мы не улавливаем волны процесса, страдает терапия, которую мы проводим. Мы чувствуем, что сбились с колеи, что нас приходится подталкивать или работа дается с таким трудом. В нашем примере следовать процессу этих детей было подобно легкой, непринужденной игре. Арни отыскал направление, в котором развивался этот процесс и просто следовал за ним, помогая ему раскрыться. Если мы обнаружили присущий данному индивиду, супружеской паре или группе процесс, то нет необходимости подталкивать его или "торопить события". Все произойдет само собой!

Использование каналов и переключения каналов

Метанавык *гибкости* требует не только подвижности и открытости, но также умения наблюдать за изменениями каналов. Гибкий терапевт следует за процессом по множеству разных каналов, где тот прокладывает свой путь. Он может выразить себя в телесном симптоме, например, мигрени, или в диалоге, или в движении, или в мысленных образах или в звуках.

"Если вы ничего не знаете о каналах, то сможете работать только с физическим состоянием или со снами вашего клиента и наверняка упустите изгибы или повороты реки, в которых и заключена суть всех различий этого мира"².

В качестве примера я хочу привести случай с женщиной, которая работала со своим переживанием физической боли. Когда Арни спросил, что ее тело чувствует в этот момент, она быстро подняла глаза вверх. В эту минуту она использовала визуальный подход к своим телесным ощущениям. Поэтому они начали с изображения ее телесных переживаний. Но затем, несколько раз с удовольствием потянувшись, она неожиданно превратила свой процесс в работу с движением. А в итоге движения привели ее к взаимодействию с другими людьми, и, следовательно, к работе со взаимоотношениями.

Если мы внимательнее присмотримся к переключениям каналов, то обнаружим различные терапевтические формы. Неожиданно мы можем поймать себя на том, что занимаемся чем-то вроде арт-терапии или танцевальной терапии, ролевой игрой из гештальт-терапии или музыкальной терапией. Если следовать за всем, что происходит, то можно открыть множество видов терапии.

"В известном смысле процессуальная работа сама по себе ничего не значит, но выявляет все, что имеет хоть малейшее отношение к происходящему в данный момент: буддизм, юнгианскую психологию, НЛП, гештальт, рольфинг, хакоми или что-то еще, о чем мы даже не мечтали. Психологические методы — это паттерны, присущие нам в данный момент".

¹ Blofeld, цит.пр-ие, p. 10.

² Arny Mindell, *Working with the Dreaming Body*, p. 11.

В конечном итоге процессуальная работа напоминает реку, которая, не имея собственных форм, перенимает их от сигналов и каналов в каждого момента.

Как избежать тупиковых ситуаций

С точки зрения процессуальной работы развивающийся процесс не может зайти в тупик. Точно так же, как, например, сбегаящий вниз водный поток, попав в окружение камней или утесов, всегда найдет себе новое русло. Это может быть совершенно удивительный маршрут, но тем не менее поток продолжает свой путь. Конечно, бывают моменты, когда нам нужно просто сесть и какое-то время ничего не предпринимать. В Ай-чин (*I Ching*) такие состояния называются Недеяние или Стагнация*. [*R. Wilhelm, цит.пр-ие, р. 52.] Однако, если мы *осознаем* эти динамические моменты, то мы никогда не зайдем в тупик!

Существует масса причин, из-за которых вы можете почувствовать себя заблокированным или негибким в работе с клиентом. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Вы можете попасть в безвыходное положение, пытаясь работать не в том канале. Я помню случай с женщиной, у которой был рак. Она сказала, что не считает это заболевание такой уж большой проблемой и отказывалась работать со своими телесными симптомами. Не хотела она работать ни с движением, ни с визуальными образами, но зато без конца говорила о проблемах со своими детьми. Ее процесс свободно развивался в канале взаимоотношений.

Поэтому, работая с людьми, полезно знать кое-что о разных каналах. Если вы работаете с движением, то вам не мешают сведения о канале взаимоотношений. Если вы работаете со взаимоотношениями человека, с которым трудно установить вербальную связь, то, возможно, вам пригодятся знания о том, как проводить внутреннюю работу¹. Работа с коматозными пациентами требует знания и внутренней работы, и работы с телом, и со взаимоотношениями.

Другая причина, из-за которой мы иногда попадаем в тупиковую ситуацию, состоит в том, что процесс может выражаться через нас самих и наши чувства. Однако порой мы настолько поглощены клиентом, что не можем вовремя переключить внимание и заметить свои собственные чувства. Я помню свое чувство, как будто я попала в тиски, когда клиентка без конца рассказывала мне истории из своего прошлого. Казалось, что работа застопорилась. И прошло довольно много времени, прежде чем я заметила, что очень устала, и сказала ей об этом. Она ответила: "О, и я тоже устала от всех этих историй. Я хочу просто расслабиться и развеселить себя." Река прорвала заграждения и продолжила свое течение.

Еще одна причина блокады процесса может заключаться в том, что процесс пытается перейти на другой уровень — на уровень индивидуальной или групповой работы, или работы со взаимоотношениями. Например, если человек постоянно жалуется на проблемы отношений, имеет смысл подключить его партнера и поработать с реальными взаимоотношениями, вместо того, чтобы заниматься индивидуальной психологией. Процесс большой группы может зайти в тупик, если не перенести акцент на работу с конкретными людьми или взаимоотношениями.

Гибкий терапевт становится живым примером гармонии с потоком Дао. Он открыт для спонтанных сигналов Дао и подвижен, как горная река, несущая в долину свои воды. Без этой *гибкости* жизнь становится статичной и как бы зажатой в тиски.

¹ Внутренняя работа (inner work) один из видов процессуальной работы со сновидящим телом, которую человек совершает сам с собой. — Прим. переводчика.

Терапевт работает "против течения" и не в состоянии следовать своему процессу или процессу своих клиентов. Однако, чтобы обрести свободу быть *гибким* в среде постоянных изменений, ему необходимо почувствовать себя *спокойным*.

Спокойствие

Чтобы быть *гибкими*, нам необходимо уметь расслабляться и оставаться сосредоточенными; отбросив нормы и концепции мчаться по волнам процесса и в то же время, вооружившись точным знанием, оставаться *спокойными* в бурлящем потоке событий.

Гибкий терапевт имеет своего рода центр спокойствия, который воспринимает поступающую информацию. В примере с группой детей Арни, сочиняя сказку, замечал каждую новый сигнал от них. Когда он боролся с первым мальчиком, он обернулся и посмотрел, что делают другие дети, а потом продолжал развивать историю. Он был одновременно *гибок* и *спокоен*.

Медитация в движении тела

В искусстве боевых единоборств мы находим дополняющие друг друга состояния: гибкость и спокойствие. Основатель айкидо Уэшиба говорит:

"В гибкости движений айкидо всегда ощущается присутствие жесткого ядра. Каждое движение руки и ноги сбалансировано, они плавно скользят, как в танце, поскольку движение всего тела — ничто иное, как спокойное движение этого ядра. Я убежден, что отправная точка айкидо — это осознание сильного, жесткого ядра"¹.

Комбинация *гибкости* и *спокойствия* проявляется во многих традициях. Однажды мы уже упоминали состояние "контролируемой глупости" дона Хуана. Это особое состояние, когда воин "отпускает" себя, оставляя лишь свой центр безмолвия, *спокойствия*.

В процессуальной работе есть термин *метакоммуникатор*²; другими словами, это неусыпное сознание, которое постоянно контролирует процесс, разворачивающийся вокруг нас, или та часть нашего "я", которая комментирует происходящие события. Метакоммуникатор занимает нейтральную позицию, находясь вне и вместе с тем внутри бурлящего потока. Мы погружаемся в процесс, оставляя снаружи пункт наблюдения, чтобы облегчить его раскрытие.

"... Если, входя во вторичный процесс, вы можете вести себя осмотрительно, вместо того, чтобы беспомощно барахтаться в его потоке, то вы обуздаете его энергию, не теряя при этом своей идентичности."³

Лао Цзы говорит, что "десять тысяч вещей восстанут и падут, пока "Я" внимает их возвращению"⁴. Мы встречаем концепцию центра *спокойствия* и в практике "мгновенной концентрации" в випассана-медитации, а также в сосредоточенности двигательной випассана-медитации⁵.

¹ Ueshiba, цит. пр-ие, p. 35.

² Amy Mindell, *River's Way*, pp. 19, 84-85.

³ Цит. пр-ие, p. 41.

⁴ Feng & English, op.cit., chapter 16.

⁵ Goldstein, цит. пр-ие, pp. 4-5.

Не терять бдительности в измененных состояниях сознания

Оставаться бдительным в среде бесконечных перемещений и хаоса особенно трудно, когда имеешь дело с сильно измененными состояниями сознания, такими, как, например, ярость, депрессия, экстаз или мания. Подхваченные безудержным потоком, мы не в состоянии найти обратную дорогу к нашему центру *спокойствия*. Помню, я работала с клиенткой, которая была раздражена своим партнером. Вдруг она набросилась на меня с кулаками. Я не была к этому готова, но как-то сумела подстроиться к ее движениям. В этой схватке я обратила внимание, что она не столько борется, сколько едва уловимо тянет меня к себе. Я рассказала ей об своем открытии, и она, осознав этот неожиданный поворот событий, вдруг заплакала. Она говорила, что на самом деле не злится, просто ей не хватает смелости признаться своему партнеру, как сильно она его любит. Ее настроение явно изменилось, и наше внимание обратилось к серьезности и глубине этих чувств.

Пожалуй, самая трудная задача — сохранять осознанность во время работы с движениями. Многие терапевты лишь отчасти умеют отдать себе отчет в том, что происходит, когда они двигаются, и не умеют маневрировать и фокусировать свое внимание в таких измененных состояниях сознания. Упуская вторичные двигательные сигналы и барьеры, мы обрекаем процесс описывать бесконечные круги по поверхности и не добраться до своей сути. Поэтому очень важно научить таких людей работать с движением.

Метанавыки *гибкости* и *спокойствия* в работе с движением имеют решающее значение во всей процессуальной практике. С чем бы мы ни работали, будь то групповые конфликты, трудности взаимоотношений, хронические симптомы или внутренняя работа, от нас требуется плыть по реке перемен, оставляя неизменным центр *спокойствия*, вокруг которого могут разворачиваться процессы.

12. ЗАМОК СЧАСТЬЯ

Подходит к концу второй раздел; и я вдруг почувствовала непреодолимое желание добавить еще один случай, глубоко запавший мне в душу. Доверяя своим чувствам, привожу этот пример, надеясь, что он будет вам полезен.

Проверьте себя. Какие метанавыки вы заметите в этом примере? Сможете ли вы определить те из них, которые мы упоминали ранее: *сочувствие, переработка, склонность к игре, отстраненность, рыбалка, шаманизм, ученость, творчество, гибкость и спокойствие*? Возможно вы увидите и совершенно новые, которые я здесь не привожу. Итак, я оставляю вас один на один с этим примером, прежде чем перейти к вопросу об обучении метанавыкам.

На семинаре, где работали с хроническими симптомами, Элли, 40-летняя женщина, страдающая церебральным параличом, хотела узнать как можно больше о связи своего недуга с жизненным мифом. Церебральный паралич — непрогрессирующие двигательные расстройства и нарушение осанки, являющиеся результатом повреждения мозга. Элли сказала, что на ее умственные способности это никак не повлияло.

Чтобы узнать о жизненном мифе человека, полезно обратиться к снам или воспоминаниям раннего детства¹. Элли вспомнила, что ребенком она часто видела один и тот же сон: она со своей семьей в чудесном замке, всем вместе им весело и хорошо.

Арни спросил, каким образом проявляется ее церебральный паралич. Она ответила, что не может двигаться легко и непринужденно, что ей приходится думать, перед тем как сделать шаг. Сначала ей необходимо решить, куда она хочет пойти, и только затем начать передвигать свое тело. Постоянные мысли о том, куда идешь и как туда добраться, отнимают много сил и энергии, но это ее единственная возможность адаптироваться к миру здоровых людей.

Следуя ее *актуальным* телесным переживаниям, Арни спросил, а что произойдет, если она будет двигаться, не думая наперед о цели своего путешествия. Элли неуверенно сказала, что было бы интересно посмотреть, что произойдет, если не слишком напрягать свое внимание. Она все-таки боялась — ведь можно упасть.

Чтобы она чувствовала себя в большей безопасности, Арни предложил ей начать эксперимент, сидя на полу. Элли согласилась, села на пол и начала слегка двигаться, поворачиваться и изгибаться. По мере того, как она поворачивалась, ее пальцы двигались каким-то особым образом, который, казалось, совсем не соответствовал движению всего тела. Арни попросил ее обратить внимание на свои пальцы. Она совершенно неожиданно начала ошупывать и затем массировать голову Арни!

Вдруг она воскликнула: ”Да-да, я видела это сегодня во сне! Мне снилось, что я касаюсь твоей головы!”² Вдруг Арни показалось, что его голову массируют два человека! Развивая это ощущение и дав волю фантазии, Арни предположил, что другой был духом старшего брата или сестры. Элли ответила, что она в семье старший ребенок, но еще до ее появления на свет у матери случился выкидыш. Арни вообразил, что дух старшей сестры двигался вместе с Элли. Эта мысль принесла ей облегчение.

¹ Арни занимается исследованием связи между снами и воспоминаниями раннего детства и мифическими паттернами, которые сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Хотя мы видели эту связь в сотнях случаев, пока это не нашло отражения в рукописных работах Арни. См. статью Alan Strachan “The Wisdom of the Dreaming Body: A Case Study of a Physical Symptom”, pp. 53-59, *Journal of Process Oriented Psychology*, Fall/Winter, Vol. 5, No. 2, 1993.

² Позже Элли сказала мне, что когда-то точно так же она поглаживала голову своего отца. Он по-настоящему любил ее, с ним она могла быть самой собой. И вот теперь она почувствовала, что такая же любовь исходит от Арни и то, как она гладила его по голове, было ее способом передать свое особое к нему расположение.

Арни всячески подбадривал Элли продолжать движение, как бы поручив кому-то направлять себя. Он советовал ей отмечать и придерживаться всего, что покажется ей необычным. Через пару минут Элли обнаружила, что, сидя на полу, перемещается боком, и захотела встать. И в этом положении, “разрешая себе двигаться”, она продолжала перемещаться боком и восклицала: “Вот здорово, на самом деле, так очень легко ходить!”

Элли смеялась. Ее движения были легкими и непринужденными, а ведь она совсем об этом не думала. Она сказала, что училась ходить вперед, и это требовало концентрации внимания; и просто удивительно позволить своему телу двигаться так, как оно этого пожелает и передвигаться боком! Еще и еще раз она повторяла “как это здорово!”

“Хорошая идея! — поддержал Арни. — Быть свободным делать все, что угодно, лишь бы это шло тебе на пользу”. Элли сказала, что если бы сейчас последовала своему желанию, то непременно потанцевала, но только не одна. Ей хотелось, чтобы вся группа тоже танцевала. И люди начали танцевать, хлопая в ладоши и напевая что-то в стиле рок-н-ролла. У всех было радостное настроение. Элли танцевала в середине круга, и танец ее отличался особым восторгом и вдохновением!

Арни так комментировал ситуацию: “Это сон твоего детства! Ты была в замке вместе с семьей, и всем вам было очень хорошо! Твое тело хочет помочь тебе вновь испытать подобные чувства и зовет остальных в тот замок!” Элли просто сияла от счастья.

* * * * *

Мы рассмотрели некоторые метанавыки, встречающиеся в работе процессуально-ориентированного терапевта. В следующей главе я попытаюсь ответить на вопрос, можно ли научиться этим навыкам.

Часть 3. СТАНОВЛЕНИЕ ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ

13. ИЗУЧЕНИЕ МЕТАНАВЫКОВ

Когда вы используете метанавыки и привносите свои сиюминутные чувства и состояния в повседневную жизнь и работу, вы становитесь духовным учителем, который моделирует способность жить собственными глубочайшими верованиями и убеждениями во всем, что бы вы ни совершали.

Может ли человек научиться быть духовным учителем? Это зависит от того, научится ли он следовать за непрерывным потоком своих чувств. Хотя описанные во втором разделе метанавыки желательны для терапевта, как впрочем и для *каждого* из нас в частной жизни, на деле же, за редким исключением, мало кто проявляет *гибкость* или *отстраненность*. Мы бы хотели быть даосами, однако ловим себя на том, что цепко держимся за каждую мысль или идентичность, появившуюся в поле нашего зрения. Некоторые люди уже давно развивают в себе духовное мастерство, в то время как другие только начинают это делать.

Что же представляет собой процесс обучения? Для начала давайте посмотрим, в чем заключается процесс обучения практикующих терапевтов.

Дилемма новичка: гора — не просто гора

Дорога к знаниям не усыпана лепестками роз, скорее она напоминает крутую горную тропу, которая бросает тебе вызов и таит за поворотом неожиданные спуски и подъемы, но вместе с тем дарует минуты удивительного просветления и восторга. Китайский учитель Дзэн как-то сказал:

"Для человека, не знакомого с учением Дзэн, горы — это просто горы, а реки — просто реки; но если к постижению истины Дзэн его ведет хороший учитель, то он увидит, что горы перестали быть просто горами, а реки — просто реками; и только после того, как он обретет полный покой и умиротворение, горы станут опять просто горами, а реки — просто реками"¹.

Не знаю сколько раз я задумывалась над этой фразой за последние годы. Эти слова имели непосредственное отношение к моему собственному профессиональному развитию.

Какой смысл был заложен в этих любопытных словах? Пока я не начала учиться, жизнь казалась мне очень простой. Люди были просто людьми. С проблемами или без. А горы были всего лишь горами.

Несколько лет назад, когда я начала практиковать как терапевт, мой взгляд на людей совершенно изменился. Обычный человек превратился в конгломерат частей и процессов, которые я едва могла расшифровать. Жизнь усложнялась с каждым днем. Мой список теорий и приемов все удлинялся. Были качества, которые я только надеялась обрести, а также те, которые портили мне всю работу. Мне казалось, что я никогда не смогу одолеть даже сотой доли тех знаний, навыков и чувств, которые необхо-

¹ T. Thien-an, *Zen Philosophy, Zen Practice*, 1975, p. 90.

димы, когда имеешь дело с разнообразнейшими человеческими переживаниями. Я была в полном восторге и в то же время совершенно растеряна!

Я замечала, что *старание работать* с людьми вдруг становится важнее, чем сами люди! Арни так описывает начинающего терапевта:

"Новичок в процессуальной работе обычно сталкивается с двумя основными проблемами. Во-первых, он чувствует ответственность за все происходящее и пытается выступать в роли творца. Затем он "давит": пытается рекомендовать новые идеи и способы, чтобы подтолкнуть развитие процесса. Или же, когда все-таки долгожданное событие происходит, он теряет терпение и не дает ему никакого шанса раскрыться. Если он игнорирует настойчивые сигналы, он не научится у самих событий, что и как надо усиливать. В этом случае он компенсирует недостаток наблюдательности и терпения применением стандартных процедур, которые не всегда приспособишь к индивидуальной ситуации. Поэтому его работа становится беспорядочной и изнурительной. В любом случае этот новичок страдает от ощущения своей огромной важности"¹.

Другими словами, многие обучающиеся терапии, кажется, не могут следовать за состояниями, которые возникают в их душе, и вместо этого используют техники, пытаюсь искусственно "произвести" событие.

Итак, сейчас мы находимся как раз на той стадии, когда горы все больше и больше напоминают лабиринт, и очень трудно найти дорогу! Что нам делать теперь?

Может, было бы лучше не ввязываться во все это? Между тем, работа многих начинающих терапевтов превосходна именно благодаря этому дилетантскому подходу. Для них горы — это горы. Некоторые люди от природы наделены способностью облегчать страдания других, и неловко учить их из-за страха потерять этот дар. У них уже есть все необходимые навыки, чтобы стать целителем.

Однако, если мы вернемся к нашему первоначальному определению психотерапии как комбинации метанавыков и приемов, то поймем, что для их развития нам необходимы знания. Как и в любой художественной дисциплине, сначала нужно научиться техническим приемам своей профессии и одновременно развиваться и преобразоваться самим.

Из чего должно состоять это обучение? Я не знаю точно. На всякий случай, давайте рассмотрим сначала, что же удерживает нас от этого шага.

Препятствия

Наблюдая за собой и другими терапевтами в процессе обучения, я заметила бесчисленное количество помех, первая из которых, пожалуй — наша стремление к достижению успеха. Даже самый способный из студентов с самыми благими намерениями, сталкиваясь с реальным человеком, начинает неистово сражаться, давить и подталкивать клиента, доводя до изнурения.

У каждой духовной школы есть свои препоны знанию и просвещению. Дон Хуан, например², указывал на такие преграды, как страх потерять ясность, страх перед неизвестностью, стремление к власти и усталость преклонных лет. Голдштейн³ упоминает о препятствиях в медитации — страсть, ненависть, леность и безразличие, инертность, вялость, нетерпеливость, беспокойство, сожаление, возбуждение и сомнение. Даос скорее всего назовет величайшей помехой амбициозность. Дзэнский мастер мо-

¹ Amy Mindell, *River's Way*, p. 96.

² См. *Shaman's Body*, pp. 91-108.

³ Goldstein, цит. пр-ие, p. 51.

жет сказать нам, что начинающий стрелок из лука не связан с глубинными принципами своего искусства, и не может поэтому вершить его надлежащим образом.

Одно из наиболее общих препятствий для начинающего терапевта — ошибочное суждение, что *технические приемы* следования потоку Дао есть сам Дао; это их камень преткновения. Они начинают думать, что каналы, сигналы, барьеры и обратная связь — вот истинный Дао, хотя на самом деле это просто винтики в механизме обнаружения и раскрытия течения Дао.

Как же можно все-таки научиться, если мы ленивы, амбициозны или нетерпеливы? Некоторые говорят: "нужно просто заучить наизусть", другие — "нужно натренироваться". Кто знает?

Использовать зажимы

Процессуальная парадигма утверждает, что только *через* собственные преграды мы можем научиться следовать себе и своему Дао. Если вы будете действительно конгруэнтны себе, вы должны заметить то, что происходит внутри вас, даже если вы считаете это нелепым и исключительно *своим* процессом¹. Вы должны фиксировать свои чувства и отношения и использовать их в качестве метанавыков. Как терапевт вы принесете меньше пользы, если не будете самим собой, со всеми вашими причудами и вывертами. Поэтому в некотором смысле у вас нет выбора.

Как это может быть? Я помню супервизорский семинар, посвященный вопросам обучения терапевтов. Происходило все следующим образом: терапевты работали с клиентами в центре комнаты, а затем получали обратную связь по поводу своей работы. В том случае, о котором я хочу рассказать, клиент был глубоко подавлен. Неважно, что делала терапевт, но только клиент все больше и больше погружался в депрессию. Терапевт, настроенная очень благожелательно, изо всех сил пыталась ему помочь, но под влиянием постоянно негативной обратной связи сама впала в депрессию.

Арни спросил у терапевта, что она испытывала в этот момент. Она ответила: "Мне так грустно, я хотела быть полезной, но чувствовала, что не могу ничем помочь. Такая безнадежность!" Арни сказал: "А что если попробовать поэкспериментировать со своим процессом и попросту плыть по его течению, просто уступить ему! Следуй за своими чувствами и сознательно используй их!" Вот она, центральная идея метанавыка! Терапевт жалуется, что не ей хочется уступать, но в то же время понимает, что ничего другого не остается.

Тогда она, сознательно уступая своему процессу, опускается на пол и говорит, что больше ничего не может сделать. В этот момент клиент оглушительно расхохотался! "Что Вы смеетесь?" — спросила терапевт.

И клиент ответил: "Когда я смотрю на Вас, я вижу здесь, на полу себя; все это выглядит смешно, а мне как раз хотелось повеселиться!"

Такое неожиданное превращение произошло только когда терапевт последовала за своим процессом *пере-живания* неудачи и буквально обрушилась на пол. В этот момент клиент освободился от своей идентификации с подавленностью, а терапевт, тяжело опустившись на пол, вместе с тем помогла ему более полно выразить беспечную сторону своего "я".

Если мы замечаем внутри себя состояния, которые, кажется, мешают нашей работе, и осознанно используем их — это означает, что мы становимся специалистами по процессуальной работе. Нам просто необходимо *перерабатывать* свои собственные чувства и учиться следовать течению Дао.

¹ Mindell & Mindell, *Riding the Horse Backwards*, p. 230.

Становление даоса

Отмечая и используя в работе свои чувства, вы сможете обнаружить некоторые из описанных в этой книге метанавыков. В примере, который мы привели выше, терапевт научилась позволять процессу развиваться спонтанно, и, стало быть, научилась навыку *отстраненности*.

Иногда вы можете вдруг почувствовать себя немного сбитыми с толку, не понимая, что происходит и не зная, что же делать. Сознательно используя эти чувства, вы подойдете к метанавыку “*пустоты-в-голове*”; возможно, эта пустота откроет дорогу гораздо более глубокому пониманию. Навыки *пустоты-в-голове* или *рыбалки* всегда лежат *про запас* готовыми прийти на помощь в моменты “не-знания”. Возможно, это ваш самый лучший проводник!

Если вы позволите раскрыться своему даже самому абсурдному устремлению, то вдруг почувствуете себя *шаманом* или *игривым* ребенком. Сильное желание понять, что же происходит, если его использовать сознательно, можно развить в требовательного *ученого*. Если вы заметите в себе эти состояния и используете их как метанавыки, у вас появится замечательный доступ ко всем вашим навыкам. И наоборот, исключая эти чувства и состояния, вы тем самым отсекаете части общего осознания.

Сочувствие — метанавык научения

А как заметить и заботливо сохранить свои чувства, состояния? Для этого нам необходим метанавык *сочувствия*! Без сочувственного отношения к себе мы не сможем принять причиняющие беспокойство состояния, в которые попадает начинающий терапевт. Мы не открыты странным, шаманским, слабым или необъяснимым частям самих себя. Сможем ли мы сочувственно отнестись к этим помехам и “обратить их в золото”? В состоянии ли мы любить все то абсурдное, с чем сталкиваемся на своем пути?

Вот так проблема! Чаще всего начинающий терапевт не испытывает сочувствия к еле продвигающемуся процессу своего обучения. Возможно, действительно хороший учитель поможет вам раскрыться. Если же такого учителя нет, то остается другая возможность.

Может быть, единственная альтернатива состоит в том, чтобы не принимать себя, отодвигать на задний план свои чувства и отношения, игнорировать импульсы, критиковать себя и пытаться действовать подобно компьютерной программе. Когда эти попытки вконец измотают нас, мы обратим внимание, что сочувственное отношение появилось само собой. Пусть процесс подсказывает нам, что делать, когда сами мы не в состоянии следовать Дао. Для этого, предлагает Арни, надо пытаться идти *против* течения. Нам приходится пихать и толкать, пытаюсь изменить себя и своего клиента. И только тогда, полностью исчерпав себя и пережив не одну трудную минуту, некоторые из нас откажутся от этого и поплывут по течению.

Если вы абсолютно преданны чему-то — будьте преданны. Если вы делаете это осознанно — вы получите метанавык *целеустремленности*! Продолжайте в том же духе, пока совсем не изнурите себя. Тогда вы однажды выкинете это из головы и окунетесь в стремительный поток, который унесет вас в незнакомый мир. Проживите свою устремленность до конца. Это ключ к вашей индивидуальности, и в конечном счете она даст вам доступ к самому себе.

На одном из тренингов терапевт заметил, что стремится по-настоящему внимательно слушать и вникать в проблемы клиента. Он чересчур подчеркивал это чувство, наклоняясь вперед, вслушиваясь в слова клиента. Вскоре он обнаружил в себе нарастающую обособленность и ему даже захотелось отвернуться. Клиент сказал, что он хотел бы, чтобы терапевт поэкспериментировал с умением отвернуться. Последовала долгая пауза, и вдруг клиент воскликнул: "Черт возьми, обратите на меня внимание! Я что-нибудь да значу!" Клиент сказал, что до этого никогда не мог отстоять свои потребности и чувства. Когда терапевт последовал за потоком своих чувств и сознательно привнес их в работу, клиент смог исследовать и выразить доселе неизвестные части своего "я".

Индивидуальные дороги познания

Один из центральных принципов процессуальной работы заключается в том, что вы не сможете ею заниматься, пока не станете самим собой. Личные качества и индивидуальный стиль работы очень многое решают в терапевтической практике. Процессуальная работа не набор приемов или бихевиоральных предписаний, но путь, который обогащает личность. Лучшие терапевты остаются сами собой, они могут быть совершенно земными или поистине духовными и использовать свои собственные процессы и личные свойства в совокупности с приемами в качестве профессионального инструмента.

Каждый настоящий терапевт идет своей собственной тропой познания. В некоторых областях он будет работать гибко и естественно, одаренный особыми метанавыками, а к другим у него будет меньше доступа. Некоторые дороги познания напоминают прямую автостраду, в то время как на других немало неожиданных поворотов. Например, если вы поглощены научным аспектом своей работы, то это вдруг может просто заблокировать возможность исследовать шаманский подход.

Если вас заинтересовали предложенные в этой книге метанавыки — сокровенные духовные верования и даосские состояния терапевтической работы — у вас внутри они есть. То, как конкретно проявляют себя основные ценности процессуальной работы, во многом зависит от вашего индивидуального стиля. *Сочувствие*, выраженное вашей неповторимой личностью, будет значительно отличаться от этого же метанавыка, проявленного кем-то еще. Каждое умение внутри вас должно перевернуться с ног на голову и задом наперед и появиться с вашим личным знаком индивидуальности.

Всякий терапевт, художник или музыкант выразит свое искусство в присущей только ему особой манере, в зависимости от того, как он понимает и интерпретирует умения и метанавыки. Процессуальная работа должна выглядеть по-разному, когда ее делают разные люди. И в самом деле, если все, кто занимается процессуальной работой, будут выглядеть одинаково, мы будем считать, что здесь что-то не так; это означает, что люди в действительности не следуют собственному "я" или чувствам, верованиям и убеждениям, возникшим во время работы. Однако все терапевты даосской ориентации объединены общей верой в спонтанность природы.

Невзирая на чье-то мастерство, гибкий терапевт сплавляет методы, приемы и убеждения данного направления с уникальными свойствами своей личности. Открытый навстречу своей изменяющейся природе и чувствам терапевт может свободно плыть по реке развивающегося процесса.

Жизнь и опыт

Чтобы действительно стать даосами в терапии, нам нужно быть терпеливыми и научиться ждать. Дорога к интеграции и оживлению любой дисциплины, будь то боевое искусство, живопись, танец, музыка, литература или психотерапия, может потребовать времени, опыта и, вероятно, еще многого другого, что нельзя предугадать.

Я не считаю, что очень часто в своей жизни следую даосским убеждениям, но, проработав много лет с людьми и не раз наблюдая удивительнейшие вещи, я думаю, что потихоньку становлюсь даосом. Лучший учитель духовным метанавыкам, на мой взгляд — сама жизнь.

"Учащиеся могут или даже должны прочитать о мистических школах древности и наших дней, изучать философию Дзэн, буддизм, даосизм, шаманизм и воинские искусства. Но, честно говоря, мы считаем, что самые невероятные задачи, которые стоят перед нами жизнь, — это и есть самые лучшие наши учителя"¹.

Я заметила, что сложные, болезненные групповые конфликты, проблемы взаимоотношений, работа с состояниями близкой смерти, хроническими телесными симптомами и даже сама жизнь со всеми ее причудами и сюрпризами судьбы, неожиданными поворотами, радостью и болью были моими лучшими учителями. Жизнь дает нам в руки метанавыки, необходимые для работы.

Горы — это снова горы

Через тернии процесса обучения — старания, переживания, повторы и, наконец, пропитав его соком нашей индивидуальности, — мы надеемся увидеть себя там, где снова "горы — это просто горы". Какое облегчение! Не нужно думать о противоречиях человеческой личности, приемах, метанавыках и идеях: мы просто живем в непрекращающемся потоке под названием жизнь. Подобно любому искусному терапевту, музыканту, поэту или мастеру единоборств, нам больше не приходится думать об отдельных элементах нашего ремесла, мы просто живем в море наших верований и переживаний.

Есть японская фраза, которая, как мне кажется, прекрасно описывает это состояние. *Ma o shimeru*, "убрать промежуток". Это значит делать "нужные вещи без малейшего промежутка между мыслью и действием"². Это про то, когда лунный свет, наткнувшись на поверхность пруда, отражается в его водах. Неразрывны появление луны и ее отражение на водной глади пруда.

Мы действуем, когда настает нужный момент. Мы позволяем своим верованиям направлять нас. Наши чувства, став метанавыками, обогащают нашу работу. Наши техники и навыки растут на этой почве. Наша работа постоянно, от ситуации к ситуации, изменяется и трансформируется. Все, что мы делаем, берет начало в наших сокровенных убеждениях, верованиях и ценностях. Мы — духовные учителя для самих себя, живущие своими самыми глубокими верованиями от момента до момента, открывая красоту тревожных и зачастую пугающих переживаний.

Настоящий терапевт как ученик боевых единоборств или медитации, ученик Дзэна или Дао идет по духовной тропе. Это тропа познания, борьбы и в конце концов освобождения себя от тисков того, чему мы учились, чтобы быть гибкими в соответствии с нашими основными принципами. Мы используем чувства и техники, чтобы следовать природе, мчаться на ее захватывающих дух волнах и открывать таинственный смысл в самых заурядных событиях.

¹ Mindell & Mindell, *Riding the Horse Backwards*.

² Kushner, цит. пр-ие, p. 51.

14. УЧИТЕЛЬ, ХУДОЖНИК и ГЛУПЕЦ

Концепция метанавыков — это новое средство для выражения наших глубочайших верований и убеждений в терапии и в жизни. Она опирается на принцип процессуально-ориентированной психологии, который утверждает, что возникающие в нашей душе чувства потенциально значимы, только надо дать им возможность раскрыться. Метанавыки позволяют воздать должное чувственной стороне жизни терапевта. Пройдя дорогой обучения и осознания, эти чувства вплетаются в ткань терапевтической работы. Чувства — это не просто настроения! Поддерживаемые новой концепцией метанавыков, они поднимаются до уровня мастерства и составляют духовное искусство терапии. Метанавыки ведут за собой и открывают широкие возможности для новых приемов. Однако необходимо учиться — и это решающий фактор! — чтобы уметь следовать своим чувствам и применять их, помогая другим.

Как уже было сказано, психотерапевтическую практику можно определить как уникальное сочетание приемов и метанавыков данного терапевта. Одних метанавыков недостаточно. Работа с острыми психотическими состояниями, конечно, требует от терапевта осознанных чувств, но особенно — умения мастерски использовать техники. Однако одни только приемы заведут терапевта в область безжизненных, механических взаимодействий, не пронизанных духом и верой, которые и придают им значимость. Поэтому терапия опирается как на мудрость чувств, так и на здравость интеллекта.

Внимание, которое мы уделяем взаимодействию чувств и техники, помогает легче распознавать несоответствие между тем, что люди говорят о том, что они делают и тем, что они действительно делают в терапевтической практике. Возможно, мы разрушим строгую классификацию терапевтических систем, если обнаружим больше сходства и различий в том, как мы на самом деле работаем с людьми.

Терапевт

Каким образом изменится и расширится наше определение терапевта, если принять во внимание метанавыки?

Когда техники и метанавыки сливаются в единое целое, терапевтическая практика становится увлекательнейшим действием; она наполняется энергией и жизнью, шаг за шагом претерпевая изменения. Этот новый терапевт никак не определяет себя перед началом работы. Он дает возможность процессу учить его всему необходимому, и это превращает терапию в захватывающее, творческое событие. В какой-то момент терапевт просто сидит и как психоаналитик обсуждает различные проблемы своего клиента; а в другом случае он похож скорее на танцевального или арт-терапевта, который шаг за шагом выходит за рамки решения проблем, сливаясь с творческими элементами жизни. Практика психотерапии переплетается с духовной реальностью следования и использования чувств и приемов на благо клиента.

Этого терапевта нельзя назвать ни серьезным, ни проницательным по определению. Скорее, он использует собственное осознание, чтобы следовать своим качествам и применять уместные техники. Он надеется, что его клиенты смогут обрести целостность своих "я" и жить творческой, постоянно обновляющейся жизнью, и сам моделирует такую свободу. Его опыт подсказывает, что жизнь наполнена не только проблемами и их решением, в ней есть место сильным чувствам, сумасшествию и творчеству.

Духовный учитель

Доверяя своему опыту и с пользой привнося его в свою работу, терапевт подобен “лунному отражению на воде”. В момент осознания он непосредственно отражает самые искренние свои убеждения. Ростки его духовных идей созревают на почве практической работы.

Клиенты приходят к терапевту в надежде найти решение своих проблем, понять смысл жизни, желая прояснить взаимоотношения или стремясь докопаться до сути жизненных ситуаций. Клиент ищет проводника, предсказателя, компаньона и терапевта.

Роль терапевта расширяется, когда он становится чем-то вроде духовного учителя. Он моделирует возможность наполнять нашу повседневную реальность духовными идеалами. Как Будда, он охватывает все формы жизни. Как учитель Дзэн, он учит простоте и красоте природы. Как индейский целитель, он останавливает мир и погружается в неизвестность. Он — учитель сущности Дао, который уважает течение природы и следует за ним, кто плачет, смеется и принимает свои собственные неудачи.

Художник и глупец

Метанавыки укореняют в практической работе фундаментальные даосские и процессуально-ориентированные ценности, создавая терапию, где соседствуют *шаманизм* и *наука*, *гибкость* и *спокойствие*. Такой терапевт может прийти в восторг от полноты жизни, радоваться каждому состоянию человека и играть в этих волнах. Он напоминает дона Хуана, который удивляется миру с контролируемой глупостью. Он, как сумасшедший, с безудержным весельем бросается в жуткие и таинственные жизненные перипетии. Мы не раз были свидетелями исключительной мудрости шута и глупца, поразительных способностей ребенка, дурашливого творчества художника.

Используя метанавыки, мы обнаружили, что они применимы не только к терапевтической работе, но и к жизни в целом. Метанавыки определяют стиль жизни. Но они не лежат на полках в ожидании психотерапевтов. Каждый, кто доверяет своим чувствам, может привносить их в повседневную жизнь. Жизнь становится воссоздаваемым действием творческого открытия и переоткрытия себя и проживания ценностей духа.

ГЛОССАРИЙ

Глоссарий составляют понятия, которые либо встречаются в этой книге, либо являются основополагающими для процессуально-ориентированной психологии. Трактовки представляют собой цитаты из книг Арни Минделла и Джо Гудбрета.

Барьер (edge). Переживание невозможности что-то сделать, быть ограниченным или испытывать помехи в том, чтобы довести что-то до конца, во взаимодействии или в мышлении. Барьер отделяет первичный процесс от вторичного. Это переживание собственных ограничений, границ идентичности.

Барьер, двойной (double edges). Барьеры, которые имеют оба партнера каждый со своей стороны в процессе взаимоотношений.

Внимание, второе (second attention). Концентрация на необычных, иррациональных чувствах и фантазиях. Фокусирование на вещах, которые вы, как правило, отвергаете. Второе внимание — это ключ к миру сновидений, неосознаваемых и снопоподобных движений, происшествий, синхронных событий, оговорок, которые происходят на протяжении дня.

Внимание, первое (first attention). Осознание, необходимое для того, чтобы достичь целей, выполнить повседневную работу. Когда вы используете первичное внимание, вы фокусируетесь на первичном процессе, на вашей нормальной идентичности.

Групповой сон (group dream). Чувство, видение или мнение в сообществе, которое нуждается в поддержке.

Дао (Тao). Китайское понятие поля, организующего и упорядочивающего среду, к которому мы должны приспособиться. Это силовое поле, пронизывающее универсум. Сила, которая управляет человеком или излучается им; сила, которая появляется, когда сознание открывает смысл и значение чего-либо.

Духовный воин (spiritual warrior). Человек, который пытается конфликтовать с сознанием, почитанием, благоговейным страхом и знаниями, внушаемыми ему глобальным полем.

Измененное состояние сознания (altered states). Если обычное состояние бодрствования — это первичный процесс, то измененным состоянием будет ночной сон, гипнотическое состояние, алкогольное и наркотическое опьянение, состояния, связанные с сильными эмоциями, такими, как гнев, паника, депрессия, восторг, состояние медитации. **И.с.с.** - временное смещение фокуса внимания с первичного процесса на вторичный через переключение каналов. Любое состояние, характеристики которого не являются частью первичного процесса человека и имеют необычную и непредсказуемую природу.

Канал (channel). Способ восприятия информации, например, *визуальный* (воспринимаемый зрением), *аудиальный* (слух и получение информации о звуках), *проприоцептивный* (чувства — такие, как давление, гнев, температура), *кинестетический* (чувство движения).

Канал, переключение (channel switching). Сознательный или неосознанный переход от одного канала восприятия к другому, чтобы соответствовать расширяющемуся осознанию.

Личный миф (personal myth). Генерализация детских снов или воспоминаний, которые становятся организующим фактором в создании жизненного стиля, хронических симптомов, проблем. Личный миф также может организовывать последние в жизни события.

- Метакоммуникатор (metacommunicator).** Тот, кто может наблюдать и первичный и вторичный процессы одновременно, как если бы он это делал извне, с вершины горы. Он может также рассказать о своих инсайтах и восприятиях.
- Метакоммуникация (metacommunication).** Способность наладить взаимодействие между содержанием и процессом коммуникации. Коммуникация по поводу некоторых аспектов коммуникации. Например, мы можем говорить о сигналах во время общения, о том, как мы говорим, чувством ли мы, что нас понимают.
- Мифическое тело (mythbody).** Трансперсональное сновидящее тело; телесное чувство, которое находится обычно за порогом осознания. Это образы, истории, которые имеют мало общего с повседневной жизнью, но обычно связаны с личными мифами.
- Мусор (garbage).** Информация в виде слухов, сплетен, зависти, мистического опыта, злости, которая отвергается и, таким образом, в изобилии находится в глобальном поле.
- Мусор, человеческий (human garbage).** Эмоциональное напряжение, которое мы сбрасываем в атмосферу, неразрешенные, невозможные или запрещенные фантазии о нас самих или о других, которые мы оставляем следующему поколению.
- Невроз (neurosis).** Долговременное переживание, которое метакоммуникатор воспринимает как угрозу своему первичному процессу со стороны вторичного.
- Обратная связь (feedback).** Ответная реакция на данные стимулы.
- Осознание (awareness).** Способность обнаружить и использовать канал восприятия. Сила, которая дает нам непрерывное принятие новых состояний сознания и нарождающихся частей "я" и мира. Пробуждение, направленное к природе мира вокруг тебя.
- Охотник (hunter).** Человек, который понимает реальность и замечает, когда необычные события готовы случиться.
- Первичный процесс, коллективный (collective primary process).** Это реальность, первичный процесс, который разделяют большинство индивидуумов в данной семье или сообществе. Процесс симулирования и воспроизведения мира и окружающей среды, в то время как психотики не разделяют эту картинку реальности. Индивид использует "Мы", с помощью которого он представляет первичный процесс, разделяемый с другими.
- Поле (field).** Область в пространстве, внутри которой действуют линии силы. Оно одновременно везде и со всеми. Работать с полем означает иметь дело с темами, независимо от того, где они появляются, — в группе, во взаимоотношениях, в снах, в телесных симптомах, в фантазиях. Неопределенная, смутная атмосфера, которая проявляется в чувствах, фантазиях, галлюцинациях.
- Процесс (process).** Течение информации для воспринимающего ее. Процесс разделяет Поток сигналов за короткий период времени, а также изменение идентичности на протяжении всей жизни. Феномен, который уже происходит. Течение или обмен информацией; перцептивная матрица.
- Процесс, вторичный (secondary process).** Переживания, которые мы не воспринимаем как принадлежащие нашей собственной идентификации. Мы воспринимаем их или как происходящие, случающиеся с нами, или как эмоции и переживания, с которыми мы идентифицируемся неохотно, такие как раздражение, страх, власть, мистический опыт.
- Процесс, первичный (primary process).** Жесты, поведение и мысли, с которыми кто-то себя идентифицирует или может принять такую идентификацию, если его спросить об этом. Общая, привычная идентичность.
- Процессуальная работа (process work).** Это означает следовать по пути природы. Фокусирование на преднамеренных и непреднамеренных процессах, на том, что происходит и стремится произойти.

Процессуально-ориентированная психология (process-oriented psychology). Методологический подход наблюдения сложных и тонких взаимодействий между восприятием и поведением человека таким образом, чтобы результаты наблюдения сразу же становились доступными для наблюдаемого. Метод работы с физическими симптомами и психологическими процессами как двумя равно созависимыми элементами большой и обширной системы.

Психоз (psychosis). В терминах процессуальной психологии — это ситуация, при которой первичный процесс становится вторичным, а вторичный — первичным. Этот процесс происходит без метакоммуникатора и длится более нескольких недель.

Психотическое состояние (psychotic state). Процесс полного изменения, при котором первичный и вторичный процессы меняются местами за очень короткое время.

Реальное тело (real body). Первичная телесная идентификация. Опыт быть жертвой, испытывать боль или быть реципиентом событий, происходящими с нами и приходящими извне.

Реальный лидер (real leader). Тот, кто осознает процесс, стремящийся произойти в группе, сообществе.

Сигнал, двойной (double signal). Язык или жесты, с которыми коммуникатор не идентифицирует себя. Сигналы или коммуникации, которые относятся ко вторичному процессу. Эти сигналы могут выражать образ внутреннего сновидения. Это непреднамеренные сигналы, с которыми вы взаимодействуете. Двойной сигнал — это сигнал, который содержит два конфликтующих послания.

Симптом (symptom). Часть личности, которая нуждается в интеграции. Послание вашего тела.

Синхронизм (synchronicity). Значимая связь между двумя или более событиями, между которыми нет видимой причинной зависимости.

Сновидящее тело (dreambody). Это термин для описания внутрителесных событий и связанных фантазий. Сновидящее тело создается индивидуальным опытом, индивидуальным описанием сигналов, событий и фантазий, которые могут не согласовываться с коллективными материалистическими определениями. Это психофизический процесс, который стремится воплотить себя, стать сущностным. Обычно с.т. переживается как расстройство в реальном теле и впервые осознается в форме симптома. Это феномен, дающий о себе знать, когда телесное переживание, которое было вторичным, усиливается и создает измененное состояние сознания, отражающее чьи-то сны. С.т. - часть вас, которая стремится вырасти и развиваться в этой жизни.

Сновидящее тело, работа с ним (dreambody work). Осознавание сигнала в зависимости от того, в каких каналах он существует, и затем усиление его до тех пор, пока не начнется процесс.

Подготовил Игорь Романенко

СОДЕРЖАНИЕ

Прикосновение к душе. *Предисловие И.Романенко*

Предисловие А.Минделла

Благодарности

Часть I. МЕТАНАВЫКИ

1. Лунный свет на воде

2. Реальность психотерапии

3. Метанавыки и духовная практика

Часть II. МЕТАНАВЫКИ ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

4. Корни процессуальной психологии

5. Сочувствие

6. Переработка

7. Склонность к игре и отстраненность

8. "Рыбалка"

9. Шаман-ученый

10. Творчество

11. Гибкость и спокойствие

12. Замок счастья

Часть III. СТАНОВЛЕНИЕ ДУХОВНОГО УЧИТЕЛЯ

13. Изучение метанавыков

14. Учитель, художник и глупец

Глоссарий

Эми Минделл
ПСИХОТЕРАПИЯ
КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Перевод с английского Ларисы и Игоря Романенко
Редактор И.В. Тепикина

Изд.лиц. № 061747

М.: Независимая фирма “Класс”

ISBN 1-56184-119-6 (USA)
ISBN 5-86375-087-1 (РФ)