

выпуск 109

библиотека
психологии
и психотерапии



КЛАСС
независимая
фирма

Ron Kurtz

Body-centered Psychotherapy

The Hakomi Method

LifeRhythm

Рон Курц

Телесно-ориентированная психотерапия

Метод Хакоми

Перевод с английского
Д.А. Ивахненко

Москва
Независимая фирма «Класс»
2004

УДК 615.851

ББК 53.57

К 85

Курц Р.

К 85 Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми / Перевод англ.

Д.А. Ивахненко — М.: Независимая фирма “Класс”, 2004. — 304 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 109).

ISBN 5-86375-055-3

Рон Курц, создатель Хакоми-терапии — один из виднейших представителей телесно-ориентированной психотерапии. Метод Хакоми во многом созвучен буддизму и даосизму, с их мягкостью, состраданием, осознанностью и следованием естественной природе вещей. Определенное влияние на формирование метода оказала общая теория систем, которая привнесла в него идею уважения к мудрости каждой личности как живой самоорганизующейся системы. Метод Хакоми многое почерпнул из современных направлений психотерапии, таких как система Райха, биоэнергетика, гештальт-терапия, психомоторная терапия, метод Фельденкрайза, эриксоновский гипноз и нейро-лингвистическое программирование. Хакоми — это синтез философий, техник и подходов, отмеченный уникальным артистизмом, органичной и ясной формой.

Мы переживаем своего рода духовную, философскую и научную революцию, один из признаков которой — принципиально новое видение структуры бытия. Работа Р. Курца, как и его Хакоми-терапия, является ответом на этот вызов, предоставляя каждому, кто пожелает, шанс научиться искусству жить в этом мире, быть эффективным, целостным, мудрым.

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

ISBN 5-86375-055-3 (РФ)

- © 1990 Ron Kurtz Trainings Inc.
- © 2002 Д.А. Ивахненко, перевод на русский язык
- © 2004 Независимая фирма “Класс”, издание, оформление
- © 2004 Е.А. Кошмина, дизайн обложки

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.

www.psybooks.ru

Купи книгу “У КРОЛЯ”

Посвящается
*Терри и Лили,
Свами Раме и Мехер Бабе,
учителям любви.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы выразить признательность всем, кто внес свой вклад в публикацию этой книги, хотя понятно, что могу назвать лишь очень немногих. Моя признательность адресована Вильяму Вайзу за его огромные усилия по оформлению и макетированию. Кети Блек, Мег Коул, Аллану Дэвидсону, Лаки дель Принсу, Джеку Иглсону, Джону Айсману, Дену Хендерсону и Джиму Шульману за их идеи, редактирование и постоянную поддержку. Тиму Флетту за его предложения по макетированию. За все те годы, которые мы учились и преподавали вместе, и за всю вложенную в это любовь — Сидер Барстоу, Дириану Бенцу, Лаки дель Принсу, Джону Айсману, Ричи Хеклеру, Моргану Хольфорду, Грегу Йохансону, Амине Ноулен, Роланду Коппу, Пет Огден, Деви Рекордз, Райнеру Шойнеманну, Джиму Шульману, Мартину Шульмейстеру и Халко Вайссу. Зигмар Геркен, моему неутомимому издателю, Дикси Шипп и Шерон Боллес, которые вместе отыскивали первоисточники и получили разрешение на все цитаты. Моим студентам. И, наконец, моей жене, Терри Тот, без которой все это просто не имело бы смысла.

СЛОВО “ХАКОМИ”

Летом 1980 года мы — восемнадцать практикующих психологов, собрались вместе, чтобы спланировать предстоящую работу и впоследствии основать институт. Конечно, вначале мы попытались дать название нашему проекту. И это оказалось проблемой. Не раз мы прибегали к мозговому штурму, но без видимого успеха. Помог случай. Дэвиду Уинтерсу приснился сон, в котором он из моих рук получал листочек бумаги с написанными на нем словами “Хакоми-терапия”. Тогда это словосочетание показалось

нам бессмысленным, хотя Дэвид считал, что слово “хакоми” присутствует в лексиконе американских индейцев. Он отправился домой, который находился в восьми часах пути, и произвел “раскопки” в своей коллекции словарей. Оказалось, что это слово встречается у индейцев хопи (или “хакими”) и обладает двумя взаимосвязанными значениями. На современном языке оно означает “кто ты?”. А его архаичное значение “как ты относишься к этим многим мирам”. Оно было на удивление близко тому, что мы искали, и мы взяли это название. С тех пор я слышал о его всевозможных значениях на китайском и иврите. В 1981 году я совершил поездку на юг Колорадо, чтобы найти Деда Давида “народов хопи” и посоветоваться с ним по поводу сна Дэвида и использования слова из языка хопи нашим институтом. Мы разминулись на несколько часов. Больше я не искал такой возможности, но после издания этой книги чувствую, что должен попробовать еще раз.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Развертывание и рост сознания — это центральный процесс психологии, а также человеческой жизни, истории и эволюции космоса. Из моря атомов возникло непостижимо большое количество живых существ. В их способности эволюционировать и воспроизводить себя заново присутствует некое знание, самосознание, иницирующее и создающее порядок из хаоса случайностей. С развертыванием этой драмы, космической или личной, сознание растет — как центральный игрок, как основа бытия, будь то на протяжении кратких часов психотерапии, или в течение чьей-то богатой событиями жизни, или на арене безбрежной шири времени и пространства, по которой шествуют галактики.

Психотерапия вносит гармонию в функционирование ума и тела и, соответственно, нашу способность решать неотложные проблемы, приходящие к нам из внешнего мира. По диапазону и богатству языка, точности и утонченности техник, заботливости, способности доносить информацию и пронзающей сердце красоте и изяществу это и высокое искусство, и древняя наука. Знать ее и жить ею — величайший подарок, данный мне Богом. Я хотел бы поделиться этим подарком со всем миром.

В этой книге представлены мои усилия, которые я приложил в течение последних десяти лет, чтобы дать шанс каждому, кто захочет научиться моим методам и перенять мой опыт. На протяжении всей книги я стараюсь разъяснить и себе и читателю каждую грань, которую я обнаружил, принципы, правила, отношения, схемы, техники, метод, общую структуру того, чему я научился и что постиг. Я продолжаю расти, так что мое молчание

после выхода книги — это лишь пауза, которую я выдерживаю, чтобы собрать мысли, накопившиеся за последние десять лет. Книга не завершена. Я уже смотрю дальше, в миры порядка и хаоса, а также присматриваюсь к принципам эвристики, изложенным в работах Эмануэль Питерфройнд.

Я постарался сделать сознательным то, что вначале было интуитивным и вырисовывалось лишь смутно. Моя задача — не выхолостить искусство из этого знания, а помочь другим стать искусными Мастерами.

Эта книга была завершена в мае 1989 года, в загородном доме недалеко от Эшленда, штат Орегон.

Рон Курц

Часть I

КОНТЕКСТ

Мы забываем о ноге,
когда сандалии нам впору.

Мы забываем о поясице,
когда пояс халата не жмет.

Мы забываем о “правильном” и “неправильном”,
когда наш ум нам не мешает.

И мы не меняемся внутри
и не увлекаемся внешними впечатлениями,
когда нам не мешают наши дела.

Не иметь дел с самого начала
и никогда не иметь их потом —
значит не создавать себе помех
даже забвением помех.

Чжуан Цзы. Постигший жизнь

ВВЕДЕНИЕ

ПРИНЦИПЫ И МЕТОД ВЫЗЫВАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Наше обычное сознание — не “естественный”, а приобретенный продукт. Оно наделило нас множеством полезных навыков и одновременно стало источником абсурдного и бессмысленного страдания.

Чарльз Тарт. Пробуждение

Evocation (вызывание, воскрешение) — воссоздание в воображении или памяти.

Словарь Вебстера

Вы можете делать то, что вы хотите, только если вы понимаете, что вы делаете в этот настоящий момент.

Моше Фельденкрайз, любимая поговорка

Пятьдесят тысяч лет тому назад, наверное, легко было быть абсолютистом. Было мало шансов встретить кого-то, кто бы выглядел, разговаривал, одевался или мыслил совершенно иначе, чем вы сами или известные вам люди. А сейчас легче всего в мире найти кого-то или что-то, отличающееся от нас с вами. И отли-

чия эти поразительные. Бесконечные ряды почти голых африканцев голодают в своей засушливой стране, на расстоянии всего лишь двухчасового полета от яхт на причалах Монако. Сидя дома в Толедо или Ташкенте, мы видим все это по телевизору.

Эта близость является вызовом для абсолютистов наших дней. (И проблемой для всех остальных.) После тысяч столетий медленного, сравнительно изолированного развития мы переживаем неизбежное, взрывоопасное взаимопроникновение глубоко укоренившихся и противоречивых идей, обычаев, законов и языков. С глобальной точки зрения, мы повсюду живем в напряжении и разнообразии. Это напряжение убивает миллионы и истощает мировые ресурсы. Пришло время изменений. Время тех, кто мыслит сравнительно, обобщенно, целостно, людей, которые любят разнообразие, время находить красоту в целом и те значения, с которыми все мы можем согласиться.

Такие люди есть почти в каждой области знания — философии, науке, медицине, теологии.. Они предлагают нам нечто новое вместо привычных способов знать, быть и делать. Это видение, которое постепенно становится отчетливым, “второй язык”, которому мы все еще учимся. Это новая система взглядов, которая не отрицает прошлого. Наоборот, ее задача — интегрировать прошлое и будущее и здраво осмыслить колоссальное разнообразие унаследованной нами мудрости. Это всеобъемлющая духовно-философская научная система. Она не завершена и только начинает влиять на нас. Куда бы мы ни направлялись, мы все еще далеки от пункта назначения. Однако путешествие началось, и маршрут обозначен достаточно четко.

Метод Хакоми — терапии ума и тела основан на ряде принципов, которые отражают эту революцию, так называемую смену парадигмы. Наша работа — лишь одно из отражений этого процесса. Наши методы и техники, отношения, которые мы строим с клиентами и друг с другом, вытекают из этих принципов, понимаемых в контексте конкретной задачи и конкретного момента. Они говорят о целостности, единстве и участии во Вселенной, о взаимоотношениях, о природе живых существ и их отличиях от царства материального и механического. Они говорят о реальности сознания и его месте в терапии. Они говорят об эффективности ненасилия. Это “Дхарма” Хакоми, источник его мудрости, яс-

ности и силы. Эти принципы — сердцевина работы и прибежище для потерявшихся терапевтов.

Моя первая задача как преподавателя Хакоми — сделать так, чтобы мои студенты понимали эти принципы и работали в соответствии с ними. Это сделает их собственную работу четкой и эффективной. Я поощряю их шаги в этом направлении. Пусть они почувствуют, что принципы Хакоми стали неотъемлемой частью их личности и стиля работы, пусть позволят этим принципам наполнить каждый аспект их жизни: обучение, личное развитие и терапевтическую практику. Принципы Хакоми — целый мир, они в равной мере стимулируют развитие личности и учат искусству терапии, они определяют отношения с универсумом, они одновременно научат вас приготовить маленькую рыбку и подготовят к встрече с другой человеческой душой.

Кроме того, в Хакоми есть некоторые идеи, касающиеся людей. Люди — это живые существа, в корне отличающиеся от машин. Мы самоорганизуемся. Мы — системы, которые сами себя создают и поддерживают. Мы лечим. Машин этого не делают. Поэтому мы считаем людей самоорганизующимися системами, организованными психологически вокруг ядра глубинных воспоминаний, убеждений и образов. Этот глубинный материал находится в самой сердцевине нашего жизнеустройства. Он создает и сохраняет наше представление о себе и о нашем приобретенном через культуру мире. Он направляет наши восприятия и действия. Глубинный материал проявляется во всех привычках и установках, которые делают нас личностями. На наши чувства, поступки и восприятие постоянно влияет глубинный материал, который проявляет себя в разных аспектах — безопасности и общности; поддержке, любви и признании; свободе и ответственности; открытости и честности; контроле, власти, сексуальности, взаимодействии в группах, социальных и культурных правилах. Эти темы — повседневный материал терапевтической работы.

Хакоми помогает людям изменять свой образ жизни в мире путем проработки глубинного материала и изменения глубинных убеждений. Это преобразующий метод, следующий общей схеме: сначала мы работаем над построением взаимоотношений, дающих нам возможно большую безопасность и сотрудничество бесознательного. Когда такие отношения сформированы, мы помо-

гаем клиенту сосредоточиться на том, как он организует опыт, и исследовать этот процесс. Поведение по большей части представляет собой сумму произвольных действий и организуется глубинным материалом. Поэтому когда мы изучаем организацию опыта, то исследуем воздействие этого глубинного материала. Отсюда обычно бывает просто перейти к прямому контакту с глубинными чувствами, убеждениями и воспоминаниями.

Чтобы изучать организацию опыта, мы создаем и используем состояние сознания, называемое *осознанностью*. Об осознанности написано много книг; она является важной составной частью трансперсональной традиции. Это определенное состояние сознания, отличающееся расслабленной волей, непривязанностью и принятием событий данного момента, мягким, устойчивым фокусом внимания, обращенным вовнутрь, повышенной чувствительностью и способностью наблюдать и называть содержимое сознания. Оно саморефлективно. Вряд ли какой-то другой биологический вид, за исключением, возможно, китов, дельфинов и крупных обезьян, способен на это. И хотя мы, люди, наделены такой способностью, мы не так уж часто ее используем. Когда мы все же ее применяем, то получаем доступ к интересующей нас информации. В психотерапии нет ничего полезнее осознанности.

В состоянии осознанности терапевт вместе с клиентом создают и используют вызываемые переживания. Когда клиент подает знак, что он готов, терапевт вносит “внешнее воздействие” в это спокойное состояние самонаблюдения. Это может быть высказывание по ключевой теме, образ, прикосновение или звук. Или предложение клиенту сказать или сделать что-то, например, спокойное медленное движение. В то время как клиент позволяет проявиться своим реакциям и отметить их, метод работает.

Например, клиент медленно поднимает руку в реальной или воображаемой ситуации, словно пытается дотянуться до кого-то, и одновременно наблюдает созданное им переживание. Возможно, в какой-то момент движения руки клиент замечает страх. В то же время спонтанное и быстрое движение руки, которое совершается с определенной целью, например, достать кувшин с полки, не вызывает такого страха. Именно осознанность — замедленность действия, самонаблюдение и сосредоточенность на переживании (а не на содержимом кувшина или его составе) дает

такой результат. Этот страх, скорее всего, связан с воспоминаниями и убеждениями, возникшими в связи с тем или иным взаимодействием. После всплывания страха (или другого переживания, которое было вызвано) мы переходим к его проработке, если клиент к этому готов.

Проработка зависит от состояния клиента, потому что глубинный материал, особенно глубинные организующие воспоминания, зависит от этого. Мы работаем с тремя разными состояниями — осознанностью, сильными эмоциями и состоянием, подобным детскому. Для каждого состояния мы используем соответствующие методы.

Основной метод следующий: создайте взаимоотношения, которые позволяют клиенту сохранять осознанность, вызывайте переживания в этом состоянии осознанности и прорабатывайте вызванные переживания. Все остальные наши действия выполняются для поддержки этого главного процесса. Чтобы вызывать переживания, мы создаем осознанность. Когда переживание вызвано, мы его прорабатываем. При проработке мы используем вызванные переживания, чтобы помочь клиенту понять и измениться. Все наши методы и техники направлены на проведение этой простой последовательности до успешного результата. Мы создаем безопасные, целительные взаимоотношения, чтобы открыть возможность для осознанности. Мы используем осознанность для повышения чувствительности. Нам нужна чувствительность, чтобы углубиться дальше, чтобы вызвать переживания, отражающие глубинные эмоциональные установки и убеждения. В этом смысле наши методы просты: они целиком направлены на создание и использование осознанных переживаний для проработки глубинного материала.

Эти приемы уместны и эффективны в самых разнообразных терапевтических ситуациях, например, в работе с парами, семьями, с движением и проработкой тела. Метод Хакоми универсален, но эффективность его проявляется прежде всего в личностном и трансперсональном росте. Чрезвычайно важно стремиться к выходу за пределы наших личных границ — за пределы “абсурдных источников бессмысленного страдания”, к полному проявлению наших потаенных возможностей.

Такой рост нелегок и непросто. Глубинный материал находится в самой сердцевине, организующие убеждения прочно удерживаются и мощно защищаются. Любая попытка насильственных изменений почти обречена на неудачу. Невозможно просто уговорить человека отказаться от представлений о себе и о жизни, которых он долго и убежденно придерживался. Организующие убеждения определяют то, как мы устроены. Как личные мифы, они заряжают энергией и направляют поведение. Они защищают нас от потери и боли. Такая защита снимается не сразу. Вы можете представить клиенту логические обоснования того, что он находится в безопасности, что он заслуживает любви, или заверить его в чем-то еще. Вы можете сказать ему, что никто его не преследует и что глупо считать иначе. Сами факты могут быть очевидными даже для него. И если вы делаете это достаточно мягко и сострадательно, чтобы избежать атмосферы конфронтации, то клиент может с вами согласиться. Все же при этом у него продолжает выступать холодный пот, стучат зубы и он отказывается выходить из дома. Рассудком клиент может признавать, что вы правы. Он может даже сказать: “Да. Конечно. Вы правы. Здесь действительно нечего бояться”. Но его физиология и поведение яснее ясного говорят: “Есть чего! Есть чего!” Глубинный материал глух к доводам рассудка. Зато *доступ к нему* возможен через осознанность и вызывание переживаний. Поэтому мы работаем в необычных состояниях сознания.

Каждый из нас по-своему организует себя для встречи с миром. Мы придаем уникальное, собственное значение тому, что получаем из мира. Подобно звону колокольчиков во время легкого ветерка, вызванные звуки говорят больше об инструменте, чем о ветре. Вызванные переживания больше говорят о нас самих, чем о вызвавших их обстоятельствах. В любой ситуации, каких бы двух людей мы ни взяли, у них могут быть совершенно разные, даже противоположные переживания. Переживание отражает внутреннюю организацию. Оно отражает воспоминания, убеждения и те представления о себе и о мире, которые организуют весь опыт. При осознанном вызывании мы подходим к ним вплотную. Один-два шага, вопрос, жест, еще немного времени, чтобы отследить переживание, — и мы в сердцевине.

Почти никогда не бывает так, чтобы люди считали вызванные переживания умозрительными. Они сразу воспринимают такие

переживания как реальные и значимые. В опыте нелегко сомневаться. Можно сомневаться в теориях, но не в переживаниях. Если процесс терапии удерживается в нужном русле, то терапевт и клиент не говорят о домыслах, догадках и гипотетических причинах. Оба они заняты тем, что происходит прямо сейчас. Глубинный материал постоянно и активно формирует текущий опыт. Он действенен и осязаем. Благодаря особой работе в ходе терапии он становится доступен для сознания, где, при расширенном чувстве “я”, его можно исследовать, интерпретировать, оспаривать и пересматривать.

ИЗМЕНЕНИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

...Тип активности, преобладающий в фазе неустойчивости, вносит направленность, вектор, который уже указывает, в каком направлении можно ожидать формирования новой структуры.

*Эрих Йентш.
Самоорганизующаяся вселенная*

...Каждый акт познания порождает еще один мир.

*У. Матурана и Ф. Варела.
Древо познания*

Истинная любовь — дело не для малодушных и слабых. Она рождается из силы и понимания.

Мехер Баба, фраза на плакате

Хакоми — ненасильственная психотерапия. Это способ, который помогает людям изменяться и признает мудрость и целебную силу в каждом из нас. Чтобы работать ненасильственно, нам нужно отбросить идею о том, что клиентов можно заставить меняться, и заодно отказаться от соблазна ставить себе в заслугу их успехи. Это не значит, что мы должны быть пассивны, нена-

силе — это не бездействие. Мы можем работать, не используя силу или идеи и методы силовой парадигмы. Вопрос тогда можно сформулировать так: “Если мы не используем силу, то что мы используем? Как мы участвуем в процессе изменения, не навязывая своих стратегий, не считая себя героями — даже в мелочах?” Вот что я думаю по этому поводу.

Помимо самого роста, мы стремимся участвовать в эволюции клиента, в его естественном продвижении к тому, чтобы стать Человеком в полном смысле слова. Карл Юнг однажды заметил, что пациенты не вылечиваются, а просто продвигаются дальше. Наша задача как терапевтов — помогать им продвигаться дальше, освобождаясь от всего, что является помехой на их пути. Мы с ними для того, чтобы помочь им: сначала когда они устремляются к тому, чего они могут достичь, затем когда они вступают в борьбу и работают ради своей возможно более полной реализации, и в конце концов — когда они достигают этого. Это очень необычная работа. В таком процессе насилие не просто бесполезно, оно неизбежно вредно.

В любом развитии есть давление. Поток воды дает нам простую модель. Если медленно повернуть водопроводный кран, то сначала вода выходит гладкой, прозрачной струей. Количество протекающей воды недостаточно для создания турбулентности. По мере роста давления вода уже не может проходить таким простым способом. Она должна что-то делать, чтобы приспособиться. И она это делает — она завихряется. Это завихрение позволяет протекать через данное отверстие большему количеству воды. Завихрение — более сложная динамическая структура, чем простой прозрачный поток, с которого мы начали. В терминах теории систем, поток перешел на более высокий порядок сложности. Он эволюционировал.

В процессе развития живых существ есть некая готовность, ожидание, подобное ожиданию семени. Влажность и тепло становятся сигналами, призывом и обещанием дать все, что необходимо. “Давай, — говорится в послании, — будь тем, кем ты можешь быть. Сейчас. Немедленно. Я здесь. Иди”. Семена знают бесконечный цикл времен года, от семени к ростку, растению, цветку, семени. Развиваясь, проходя один этап за другим, зная каждый призыв, пребывая в готовности. Этот цикл и есть полнота бытия.

Эволюция — смелый поступок. У семени есть только обещание, только сигнал. Это испытание веры, прыжок в неопределенность. Семечко должно выбраться из прочной защитной оболочки и отправиться дальше. Это время уязвимости и опасности. Если обстоятельства меняются, семя пропадает. Я согласен: развитие и изменения, по-видимому, неизбежны. По-видимому, мы должны. Все же некоторые люди не решаются. А для тех, кто решается, это выбор жизни, требующий смелости, особенно когда боль предыдущей неудачи стала частью того, что ты сейчас собой представляешь.

Характер — это задержанный рост. Что-то было уже готово, но условия оставались неподходящими. Не было нужных сигналов. Так и не появилось уверенности, чувства полноты или оно было прервано, не получив шанса. Не хватало поддержки. Обещание было нарушено. Теперь, спустя годы, клиент приходит на терапию. Возможно, снова появилась готовность. Или она близка, предчувствуется, но еще бессознательна. Возможно, возродилось обещание, новый призыв, снова сформировалась зрелость.

Такой вот расклад: готовность, вспоминаемая боль, шанс расти. Как мы участвуем в этом, без насилия, без силы, лишь с нашей заботой, мудростью и правдой о том, кто мы такие? Мы делаем это, обеспечивая тепло и понимание, создавая подходящую обстановку для того, чтобы снова возникла смелость и уязвимость. Мы делаем это, признавая те грани клиента, которые созрели для роста, поощряем и поддерживаем это созревание. И в конце концов мы делаем это с помощью милосердия и волшебства, простого авторитета наблюдения и знания настоящих имен вещей.

Если мы не собираемся использовать силу, нам нужно использовать свою способность выжидать, распознавать, что растет и что готово проявиться. В терапии это наивысшее умение: знать каждый момент таким, какой он есть. На простейшем уровне это отслеживание, возможно, легкого изменения тона голоса, увлажнения глаз и называние этого. “Немного печально, да”. Такое знание и называние приводит клиента в то место, где он может раскрыться потоку слез, эмоций и узнаванию себя, которое, если бы на него не обратили внимания, было бы сдержано. Что-то важное и мучительное погрузилось бы обратно в тень, не высказанное и не увиденное. Мягко назвать то, что реально происходит

здесь и сейчас, просто высказать, не споря и не доказывая, — это не сила. Это мудрое и изящное использование энергии данного момента. Оно пробуждает то, что истинно в клиенте. И это волшебство — пробуждение с помощью называния. В нем есть авторитет правды, четко высказанной правды, и никаких других мотивов — только присутствовать и наблюдать.

На многих уровнях такое присутствие и называние — это наше участие. Мы можем назвать то, что истинно для нас, вплоть до признания момента, когда мы чувствуем свое несоответствие стоящей перед нами задаче. Даже это поможет созреванию. Помимо называния переживания данного момента мы можем признавать переживание всего срока жизни. Или можем “выпрыгнуть” из системы и назвать то, что происходит между нами и клиентом на данном сеансе или в целом ряде сеансов. Правда, высказанное с состраданием вызывает отклик и поощряет воспоминания и чувства. Каждое правдивое называние насыщает данный момент возможностями. “Каждый акт познания порождает еще один мир”.

Какая-то часть клиента уже знает эту правду, знает об этом сдерживании и стремлении продвигаться дальше. Так как мы своими глазами заметили эту правду и высказали ее в атмосфере любви, подход клиента к ней может видоизмениться. Возможно, клиент справлялся с этой правдой, скрывая ее от всех, включая себя самого. В терапии она становится эволюцией. Энергии, которые были когда-то вложены в самоограничение, освобождены, для того чтобы вдохнуть жизнь во что-то новое.

Называние — лишь одно из воздействий в нашей мягкой и пластичной стратегии. Любовь, которую мы даем, сострадание и уважение, которые мы предлагаем, — это тоже обстановка, способствующая раскрытию клиента. Когда мы просим клиентов быть осознанными, мы просим об уязвимости, об открытости всему, что бы ни появилось. Быть может, они впервые снимают защитную оболочку. Осознанность и пассивна и открыта, это само по себе обострение чувствительности и проявление смелости. Чтобы помочь достигнуть осознанности, нам нужно быть надежными, поддерживающими и любящими. Мы должны быть братской или сестринской душой, поддерживающей и помогающей быть

еще более смелым и проявить эту смелость. Потому что за такой уязвимостью осознанности находится уязвимость ребенка. Этому ребенку больно и обидно, его воспоминания полны потерь и поражений, его терзает изоляция и ошеломляющие противоречия. Когда мы называем эти вещи, мы озвучиваем чувство, идущее из нашего сердца, которое знает то, что есть, и знает то, что еще может прийти.

Когда клиент находит мудрость и заботу в терапевте, бессознательное реагирует на это. “Внутренний ребенок” очень хочет понять, хочет знать, что реально и что нужно делать, хочет разобраться в боли. В такие моменты возможны глубокие изменения. Есть некая напряженность, безмолвное предчувствие. В такие моменты всплывают полузабытые желания, вопросы и способности живущего в нас ребенка. Мы снова начинаем расти. Потерянный кусочек себя находится и возвращается на свое законное место. После долгого молчаливого путешествия член семьи вернулся домой. Награда за всю эту сложную и мучительную работу — просто знание, полученное из глубин, о пути, который привел к этому моменту... и о том, как двигаться дальше.

Здесь нет места принуждению или силе. Или, если угодно, это другая сила, сопричастная глубинной целостности жизни, ее постоянному возрождению, ее сладости, ее подлинности и переполняющей нас любви, которая сильнее миров и хода времени.

Глава 1

ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТА

Когда из инструментов есть только молоток, любая проблема кажется гвоздем.

Абрахам Маслоу

...Один из постулатов, направляющих передовые исследования в квантовой физике, состоит в том, что наш способ восприятия Вселенной, — то есть способ, которым мы измеряем, описываем и объясняем ее, — в некотором фундаментально важном смысле является отражением наших Умов.

Эдвард Т. Кларк.

Верить означает наблюдать, а не наоборот

Психотерапию долго называли “лечением проговариванием”. За несколько последних десятилетий характер этого проговаривания резко изменился. Раньше психотерапия была разговором — психотерапевт и клиент говорили о чувствах, об отношениях, о прошлом, обо всем на свете, что могло быть интересным и важным для клиента. В этом смысле она была очень похожа на любой другой разговор. Просто такая беседа. Подобный разговор, рассказ о себе и своем опыте часто приносит пользу. Полезно делиться мучительными воспоминаниями. Процесс может быть долгим, медленным и вовсе не таким уж полезным. Разговор не всегда касается глубоких проблем. Он не сосредоточен непо-

средственно на переживании в настоящем. Сосредоточение на текущем переживании, и особенно на выражении эмоций, пришло позже. Оно пришло с райховской терапией, психодрамой, гештальтом, группами встреч и другими методами, которые появились позже. На этом повороте психотерапия перешла от разговоров о переживаниях к переживанию как таковому. А клиенты от разговоров перешли к работе. И такая работа предполагала возвращение в наши тела, в наши восприятия, погружение на более глубокие уровни, дистанцирование от теорий и разговоров и приближение к сиюминутным переживаниям.

Это произошло в шестидесятые и было, по сути, прорывом — прорывом к переживанию жизни во всей ее полноте. Быть живым означало испытывать переживания. В Эсаленском институте боевым кличем было: сделай это! Не просто говори об этом. Сделай это! Не говори мне о своей злости. Покажи ее мне! Кричи, стучи и шуми! Иди вглубь! Проживи это! Довольно изнуряющей, отупляющей болтовни. Вложи в это больше жизни! Пусти в ход энергию! Сделай это! И люди совершали поступки, подчас весьма авантюрные: отправлялись в Индию, покупали автобусы, кто-то путешествовал автостопом, экспериментировали с наркотиками, новыми сексуальными техниками... список можно продолжить. И вряд ли можно назвать это просто экспериментом. Скорее поиском, в котором присутствовало подлинное чувство и дух высокого приключения. Когда Перлз предлагал своим студентам двигаться и “звучать” более интенсивно, он призывал их углубить переживание, добраться до чувств, получить живое переживание и освободиться от разговоров. А заодно освободиться от иллюзорных переживаний и воображаемых “путешествий”. И это работало. Психотерапия становилась реальной.

Переход к переживаниям был также переходом к настоящему, то есть к моменту, в который происходит переживание. На группах встреч было взято за правило говорить только о том, что происходит здесь и сейчас, в это время, в этом помещении. Быть в настоящем. В гештальт-терапии задача формулировалась так: быть “здесь и сейчас”. (Точно так же, как задачей психоанализа были свободные ассоциации.) Терапия сводилась к следующему: войдите в свое переживание, оставайтесь в нем, преувеличьте его и извлеките из него урок! И не ждите, что я сделаю это вместо вас. В этом пункте произошел очевидный разрыв с прежней моделью.

В 1980-е годы передовые методы терапии, такие, как школа Фельденкрайза и НЛП, сделали еще один, следующий шаг. Эти виды терапии имеют дело не только с опытом, но и, что еще важнее, с организацией опыта. Например, в медитации мы изучаем, что за чем следует в потоке жизни ума, как ум составляет из частей переживания. Работая с новыми техниками, мы тоже испытываем переживания, но *не просто* их испытываем. Мы также изучаем, как они организованы. Мы изучаем системы, которые формируют переживание как таковое. Цель новой терапии состоит в том, чтобы вступить в контакт с клиентом и установить события, которые создают и поддерживают поток переживаний. Наша задача в данном случае — трансформировать привычный способ организации переживаний в рамках новой преобразующей терапии.

Как выяснилось, признанные мастера терапии, такие, как Милтон Эриксон, Вирджиния Сатир и другие, исходят в своей работе из определенных, подчас неожиданных посылок. Самым неожиданным для меня оказалось утверждение, согласно которому настоящих проблем не существует. Клиенту кажется, что он столкнулся с проблемой, однако терапевт “знает”, что никакой проблемы нет. Почему? Потому что если на дворе прекрасный день, нет никаких срочных дел и один человек этому радуется, а другому в то же время ужасно плохо, то причина не в том, каков день, а в том, как человек его интерпретирует. В том, как каждый организует этот прекрасный день в свои собственные переживания. В организации опыта. Стало быть, проблема находится за пределами реальности.

Как любил говорить Моше Фельденкрайз: “Вы можете делать что хотите, только если вы знаете, что вы делаете в этот настоящий момент”. Когда вы знаете, как вы организуете свой опыт, у вас появляется свобода организовывать его по-новому. Когда вы изменяете не только то, что вы переживаете, но также и то, как вы переживаете, вы превзошли самого себя, ваше “Я” стало другим. Вы вышли за границы привычек и убеждений, в которых вы застряли и которые вами управляли. Теперь у вас есть новые варианты выбора. Вы действуете и чувствуете по-новому. Вы изменились на уровне характера. Сменилась ваша личная парадигма. Вот какие изменения произошли в психотерапии. В Хакоми мы

не просто говорим о переживаниях. Мы не просто испытываем переживания. Скорее, мы изучаем то, как каждый из нас организует свой опыт.

Наши переживания определяются двумя совершенно разными процессами. Во-первых, тем, что действительно происходит вокруг нас, и, во-вторых, нашими привычками, которые преобразуют эти события в информацию на все более высоких уровнях нервной системы, во все более сложные, организованные гештальты и в конце концов — в сознание. Более низкие уровни, относящиеся к восприятию, обычно не вызывают проблем в психотерапии. Именно на уровнях значений и чувств преобразование событий в переживание становится очень индивидуальным, творческим, явно человеческим, а иногда излишне мучительным и ограничивающим.

В Хакоми мы помогаем нашим клиентам исследовать, как они создают значение и чувство на основе событий, то есть как они организуют свои переживания. Целые группы переживаний организованы вокруг следующих ключевых вопросов: чувствуем ли мы себя в безопасности? Чувствуем ли мы, что нас любят? Чтобы ответить на эти вопросы, мы прежде всего фокусируем наше внимание на конкретном текущем переживании, например, на распределении мышечного напряжения, на определенном чувстве или образе. Это переживание в настоящем времени служит примером текущей организации опыта и маршрутом доступа к лежащему в его основе глубинному материалу.

Логика этого процесса проста. Однако реализация его требует определенных умений, способности преодолевать наши повседневные привычки и склонности, особенно привычку к стандартной модели разговора.

Если вы позволяете клиенту долго описывать то, что произошло на прошлой неделе или в прошлом году и очень долго продолжаете этот разговор о прошлом, то вы будете его слушать, возможно, сопереживая или комментируя, однако это максимум того, что вы сможете сделать, оставаясь в роли сочувствующего слушателя. Такая милая беседа о чувствах и событиях сильно ограничивает возможность вашего действенного участия. Если клиент говорит о том, что было крайне неприятно вчера или де-

сять лет назад, то что же делать в связи с этим сейчас? Польза терапии ограничена. Разумеется, приятно разговаривать с кем-то, кто умеет слушать заботливо и умно. Сочувственное выслушивание может помочь вам на какое-то время почувствовать себя лучше. Вы ощутите, что вас понимают. И это поможет вам вновь почувствовать события, выразить загнанные внутрь эмоции, сбросить груз с плеч и продвинуться в понимании каких-то вещей. Наконец, вы могли в прошлом испытывать те же чувства, которые испытываете сейчас, и это поможет вам испытать настоящее озарение и увидеть в новом свете, как прошлые события влияют на ваши сегодняшние действия. Все это полезно, но ограничено. Результаты постепенно “просачиваются” в подсознание. Но когда процесс терапии происходит в рамках обычного разговора и обычного состояния сознания, он далеко не так эффективен, как мог бы быть. Терапия может быть гораздо более быстрой и действенной.

Терапия — это не разговор. Нам нужно различать разговор и ту работу, которую проводят клиенты и терапевты, когда перед ними стоит задача исследования организации опыта. Нам нужно четкое описание этой работы. Без него терапевт и клиент застревают в ритуалах вежливого разговора. Кажется, что мы просто беседуем, и поэтому невольно предполагаем, что нам нужно следовать правилам и соответствовать формату обычного разговора. Это неправильно и тормозит процесс. Причина до смешного проста: правила вежливого разговора обеспечивают циркуляцию информационных потоков между людьми, но не внутри отдельного человека. Вежливый слушатель не прерывает рассказчика, чтобы попросить провести эксперимент. Вежливый слушатель не берет разговор в свои руки, говоря, что другой должен сказать или сделать, предлагая другому сосредоточиться на каком-то чувстве или сфокусировать внимание в каком-то месте. Все же именно это должны делать терапевты. Мы должны помогать клиентам обратиться вовнутрь, и нам нужно научиться брать в свои руки поток событий и направлять его и делать это, полагаясь на понимание и сотрудничество клиента. Чтобы перейти в режим исследования внутренних состояний и реакций, требуется нечто весьма отличающееся от обычного разговора.

Когда вы прямо работаете с организующими факторами опыта, вы действуете иначе. Клиент должен понимать, в чем состоит работа, которую он (вместе с вами) должен проделать. Вам следует внятно объяснить ему, что вы собираетесь вместе с ним разобраться в том, как он создает свои переживания. Одно это экономит много времени. Когда вы приобретете больше опыта в такой работе, вам не нужно будет говорить об этом каждому клиенту. Вы будете знать, как следует работать, и будете направлять ваше общение с клиентом в нужное вам русло. В этот момент и на этом уровне ваших умений вам нужно будет объяснять что-то только некоторым клиентам, и обычно только при первой встрече. Многие клиенты приходят со своими представлениями о том, как проходит терапия; у них уже есть опыт терапии или они вообразили, какой будет терапия. Таким клиентам нужно говорить, как вы собираетесь работать.

Все это вполне естественно. Клиент — это не задача, которую нужно решить, и не рассказ, который предстоит выслушать. Текущее переживание клиента — это яркий пример того, как организованы переживания, и возможность изучить, как и почему опыт организуется именно так. Переживания — это материал для обработки, и их исследование сильно отличается от разговора о них или застревания в них. Прекрасно быть понимающим и сочувствовать клиенту, если только мы можем немного отойти от подробностей и эмоциональной насыщенности данного момента и увидеть общий шаблон, частью которого он является. Кроме того, нам нужно помочь клиенту посмотреть на свое переживание как бы извне, исследовать его и вернуть силу, создающую его. Первый шаг к изменению себя — это шаг назад.

Так кто или что занимается всей этой организацией опыта и как он, она или оно это делает? Давайте сначала рассмотрим, что организуется. А затем обсудим, что именно организует. И наконец, рассмотрим, как все это связано с терапией. Подумайте: группе людей, страдающих раком, дают плацебо и говорят, что это высокотоксичное средство химиотерапии. Больше сорока процентов из них теряют волосы. Это пример убеждения, организующего физиологические изменения. Давайте назовем это “выходными сигналами”, включая в данное понятие телесные изменения и разнообразное поведение, стиль движений, позу,

дыхание, жесты, поток крови, выражение лица, пищеварение, напряжение мышц и многое другое. Список очень обширный. Все это организуется. Мы используем многое из перечисленного в терапии: как материал для обработки, как модель структурирования переживаний. Почти всегда можно привлечь внимание к этим видам поведения и пережить их на опыте. Так что есть целая категория переживаний, которые могут быть структурированы и которые мы используем в терапии: это “выходные сигналы”, самовыражение, стиль. Хороший пример — характерный жест. Клиент с терапевтом концентрируются на нем и изучают его связь с идеями, воспоминаниями и так далее, пока в сознании не всплывет глубинный организующий фактор, скажем, воспоминание или образ.

Хорошо, а как насчет “входного сигнала”? Известно, насколько легко поддается восприятие тому или иному влиянию. Мы создаем то, что мы видим. Восприятие происходит в рамках нервной системы. И насколько мы управляем этим процессом? Понятно, что мы не отслеживаем всю последовательность переменных — меняющегося атмосферного давления, звуковых волн, электромагнитных полей, световых волн, с которыми сталкивается нервная система. Конечно, нет. Мы выбираем. Мы слушаем музыку и игнорируем шум машин на улице. Или мы слышим звуки чьей-то машины у подъезда и пропускаем пару предложений из того, что читаем. Мы выбираем. Мы видоизменяем, уменьшая уровень освещенности, отключая чувствительность к холоду или теплу. Мы дополняем недостающие части и видим знакомые лица, вглядываясь в лица незнакомых людей на улице. Восприятие — это всегда акт созидания. Это сложение и вычитание, формирование, видоизменение, добавление в одном месте и удаление в другом. Оно становится значимым под влиянием тех или иных потребностей, желаний, страхов, убеждений, воспоминаний, истолкования и воспитания. Мы организуем воспринимаемое переживание, тот мир, который мы создаем и замечаем, и совершаем это действие на всех уровнях.

Восприятие — важный момент в терапии, поскольку это пример организации опыта. Если я прошу клиента заметить, что происходит, когда я к нему прикасаюсь, то он обычно может описать свою реакцию. Какими бы ни были эти реакции, они сформированы привычками восприятия и автоматическим приписыванием

значения переживанию. Мы можем спросить об этом значении. Мы можем исследовать, как мы создали данное конкретное переживание из восприятия прикосновения. При этом мы одновременно приближаемся к сознательной встрече с воспоминаниями, убеждениями и ожиданиями, скрыто формирующими этот процесс. Нужно добавить, что наш внутренний мир, который не исчерпывается ни входными, ни выходными сигналами, то есть “мы сами”, тоже организуется. Переживание наших привычных, устойчивых, внутренних состояний, например напряжений, пороговых ощущений, переживание себя на всех уровнях также является высокоорганизованным.

Так каковы же главные организующие факторы, каковы важнейшие из них в узловых точках всего этого бурного творчества? К чему мы стремимся, проводя психотерапию? Мы стараемся докопаться до убеждений, образов, воспоминаний, установок и важных решений, которые мы приняли по поводу того, кто мы такие и частью какого мира являемся. Мы стараемся найти и рассмотреть кусочки далекого прошлого. Эти события определили наши шаблоны и все еще управляют нашим способом переживать, чувствовать, думать и выражать себя. Главные организующие факторы потому и главные, что они действуют на самых глубоких и основополагающих уровнях, влияя почти на все переживания почти постоянно. Когда в ходе терапии вы работаете над исследованием того, как жест, чувство или что-то еще машинально включается в переживание, вы в итоге приходите к воспоминаниям, образам и убеждениям о том, кто мы такие, что для нас возможно, каков этот мир, чего он от нас хочет и что он может давать и брать. Эти глубинные организующие факторы — определения и проекты самых основных вопросов нашего существования в мире. Это наши точки отсчета, наши единицы измерения себя и других, с помощью которых мы задаем свои ожидания, цели и ограничения.

Когда вы вносите что-то из этого в сознание, оно обычно быстро распознается как воплощение силы. Как будто высокопоставленный министр выходит из тени. Конечно, на это и направлена психотерапия, на перенесение таких мощных воспоминаний и образов из тени в сознание. Всем нам известно, что они организуют опыт. Это не секрет. Искусство в том, чтобы внести их в сознание.

Если вы попробуете сделать это с помощью обычного разговора, то на вашем пути встанут скрытые правила, правила о выслушивании, о задавании вопросов, о вежливости, о том, что никто не должен управлять собеседником, и так далее. Для эффективной терапии необходимы другие правила и другое отношение к содержанию разговора. Для нее требуется исследовательская позиция и открытость души, подразумеваемая такой позицией.

Давайте рассмотрим, чем отличается работа с переживанием от работы с организацией переживания. Сначала обсудим три варианта взаимодействия в терапии. Первый — терапевт и клиент вовлекаются в “обычный разговор”. Это предполагает очень широкие границы того, что обсуждается и может обсуждаться. Разговор может идти о чем угодно — от фильма, который вы видели десять лет назад, до того, что вы заметили в себе в эту минуту. О чем-то, связанном с вами, или об урожае морковки в Австралии. Личное или обезличенное, настоящее, прошлое или будущее, конкретное или абстрактное — таков диапазон обычного разговора. И он слишком широк для психотерапии. Терапевт должен знать, как привести клиента в более узкий диапазон более значимых тем.

Во втором варианте рассматриваем текущее переживание. Это сужает диапазон. Испытайте этот способ при случае. Пусть каждый из вас высказывает только то, что он переживает в данный момент. У меня был опыт такого общения на протяжении трех часов в компании с двумя замечательными гештальт-терапевтами. Мы пребывали в “здесь и сейчас”, и каждый говорил только о своем собственном переживании. Это был один из самых прекрасных эпизодов в моей жизни. Я чувствовал совершенное, умиротворенное отсутствие времени и был полностью присутствующим. Итак, терапевт старается удержать внимание клиента в этих границах в течение промежутка времени от нескольких секунд до всего сеанса. Важные переживания, всплывающие в такие моменты, затем изучаются как примеры переживаний, организуемых глубинным материалом. Это вариант номер три — изучение того, как организуется переживание.

Как перейти от первого ко второму, то есть как “переместить” клиента в текущее переживание? Клиентка рассказывает о том,

что ее разозлило на прошлой неделе. В ее голосе еще присутствует немного злости. Тогда терапевт говорит что-то вроде: “Похоже, вы все еще продолжаете злиться, ведь так?” Или терапевт, послушав немного, просит клиентку обратить внимание вовнутрь и посмотреть, что происходит в этой связи сейчас. Суть в том, чтобы выйти из обычного разговора и сузить внимание до текущего переживания. Есть сколько угодно творческих способов совершить это важное действие, и терапевты, особенно Хакоми-терапевты, знают как минимум пару десятков.

Следующие примеры — работа с переживанием без работы с организацией переживания. Скажем, клиент плачет по поводу чего-то. Терапевт использует контактные высказывания типа: “Вам грустно, не так ли?”. Или просит клиента выразить свою печаль словами. Или прикасается к клиенту и предлагает поддержку. Или, когда клиент неожиданно для себя замечает свою печаль, терапевт спрашивает: “Какая это печаль?”

Такого рода действия создают контакт, ведут к углублению и стабилизации переживания. Это еще не продвижение к сердцевине. Это необходимо и важно, но до сути проблемы еще далеко. Вот несколько примеров того, как исследуется переживание. Клиент чувствует какую-то грусть и выражает ее словами: “Никому нет до меня дела”. Тогда терапевт просит клиента отмечать, “что происходит, когда...”, а затем запускает “пробный шар”: “Я здесь, рядом с Вами, и мое внимание обращено на Вас”. Или просто прикасается к клиенту. Таковы некоторые приемы изучения реакций.

Это широкая дорога к исследованию организации опыта — постановка экспериментов в состоянии осознанности. Терапевт говорит: будьте внимательны, я скажу или сделаю что-то, и посмотрим, что при этом произойдет. Есть два типа экспериментов: в первом клиент пассивен (но сохраняет осознанность), а терапевт делает что-то, подходит к клиенту, прикасается к нему, прикрывает его глаза и т.д. Во втором случае мы просим клиента быть активным и предлагаем ему следующее: “Заметьте, что происходит, когда вы медленно сжимаете пальцы в кулак”. “Заметьте, какие слова всплывают, когда вы напрягаете тело, так же, как оно напрягается при мыслях о работе”.

Мы не просим клиента ответить на вопрос. Мы просим сообщить, что переживается. Здесь есть большая разница, и как терапевт, так и клиент должны быть прекрасно осведомлены о ней. Цель эксперимента — сбор информации и получение сообщений. Это не вежливая беседа о том, о сем. Для стоящей перед нами задачи нужно, чтобы клиент сообщал о результатах этих небольших экспериментов и чтобы он знал, что это его часть работы в процессе терапии. Такая постановка задачи должна быть сформулирована абсолютно четко. Иначе терапия грозит сбиться на обычный разговор и потерять темп, необходимый для того, чтобы пройти глубже и оставаться на глубине.

Еще одно различие между работой с переживанием и его исследованием состоит в том, что когда вы исследуете переживание, вы можете вернуться к какому-то моменту и повторить опыт. Или можно сделать это несколько иначе: например, клиент чувствует некоторое напряжение в ноге, когда вы экспериментируете с высказыванием: “Ваша жизнь принадлежит вам”. Тогда вы говорите: “Давайте сделаем это еще раз, и на этот раз замечайте, что еще происходит, или отмечайте какие-то особенности напряжения”. Это сильно отличается от обычного разговора. Никто не говорит в обычном общении что-то вроде: “Давайте я скажу это еще раз, а вы обратите внимание на...” Поэтому, когда вы делаете подобные вещи, вы планируете работу, которую предстоит совершить. Именно этому и был посвящен данный раздел: четкому определению задачи психотерапии как исследования организации опыта.

Глава 2

ПРИНЦИПЫ

СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Реальное — это лишь одна из реализаций возможного.

Илья Пригожин. Беседа в Сизтле

Рыба не замечает того, что живет в воде.

Альберт Эйнштейн

(Я добавил бы к этому: когда рыба обнаружит воду, она будет весьма разочарована как самой средой обитания, так и ее дефицитом. — *Рон Кури.*)

Вот источник, и к нему припасть ты должен
И пить без страха и снова стать единым.

Роберт Фрост. Предписание

После первого ядерного взрыва Альберт Эйнштейн сказал: “Все изменилось, кроме нашего мышления”. Последовавшее за этим непостижимое накопление убийственной мощи указывает на то, как важно мыслить по-новому. Перед подобным выбором человечество оказывалось не раз, и сегодня, прямо сейчас, нам необходимо сделать очередной шаг в направлении нового мышления.

Трансформация мышления, так называемая смена парадигмы — это как минимум глубокое изменение ориентации, а в предельном случае преобразование структуры сознания¹.

Нравится нам это или нет, мы все участвуем в такого рода переменях. Новые научные направления (породившие, например, бомбу, телевидение и компьютеры), новые лекарства, новый взгляд на жизнь, работу и человеческие отношения, которых не было тридцать лет назад, — таков сегодняшний мир. И когда окружающий мир так быстро меняется, легко поверить, что назревают изменения в структуре сознания. Или задать себе вопрос, что нас ожидает в ином случае. Трансформация сознания неизбежно приведет к появлению чего-то нового и чудесного в нашем мире. И возможно, это самый важный итог трех минувших столетий.

В психотерапии также происходят изменения. Во-первых, мы видим огромное разнообразие подходов, которые не практиковались прежде и которые еще не вошли в университетские курсы и пока не признаны здравоохранением и академическим истеблишментом. Во-вторых, контекст психотерапии расширился, включив в себя не только неврозы и психические заболевания, но и обучение, менеджмент, личностный и трансперсональный рост. Предпосылки стали иными. Многие из тех, кто сегодня практикует психотерапию, находят философские основы для своей работы не в сфере науки или медицины, а в других традициях, духовных или эзотерических. Прежних наук, физики и химии, оказалось недостаточно для понимания нас самих. Новые науки о хаосе и самоорганизующихся системах, особенно в их взаимодействии с биологией и физиологией, также являются многообещающими.

Прибежище потерявшихся терапевтов

Когда я начал разрабатывать Хакоми, то весьма интуитивно использовал все, на что мог опереться. Я черпал новые идеи в литературе, информатике, теории систем, а также в даосизме и буддизме. Постепенно я понял, что моя работа связана с определенной позицией или, если хотите, с особым состоянием сознания. Отсюда вытекали совершенно новые предпосылки, которые и легли в основу моей работы с клиентом. (И сейчас я хочу ска-

зять, что мне не нравится слово “клиент” в этом контексте. Тезаурус предлагает такие синонимы: покупатель, потребитель, пользователь, заказчик... и тому подобное. И хотя на сегодняшний день я не нашел более подходящего слова, я думаю о них просто как о “людях, которые приходят ко мне”.) Я сменил установку, предполагавшую изменение или “улучшение” личности клиента, на полное принятие того, что может ничего не происходить. Я понял, что мои установки тормозят развитие способности клиента направлять свой собственный рост. Мое желание что-то делать и ставить себе в заслугу происходящие изменения было крепким орешком.

Принципы Хакоми позволяют мне рассматривать мою работу в гораздо более широком контексте, то есть в связи с нарождающейся парадигмой и, соответственно, новой структурой сознания, создаваемой этой парадигмой. Они направляют мою работу в том, что касается теории, метода и техник, а также преподавания, практики и сознания терапевта. Прежде чем мы встретимся с самими принципами, давайте немного пройдемся по более абстрактным областям парадигмы.

Язык парадигмы

Глубинная структура любого языка воплощает в себе определенный синтаксис восприятия, и по мере того, как личность овладевает структурой родного языка, она учится строить и таким образом воспринимать определенный тип описательной реальности, как бы встроенной в структуру языка. Начиная с этого решающего момента [...] структура языка становится структурой “Я” и границами личностного мира.

Кен Уилбер. Вверх из Эдема

Не так-то просто уловить суть происходящего перехода. Дискуссия продолжается. Пыль еще не улеглась. Наверное, шум и гвалт еще только начались. Все же давайте ощутим вкус этого перехода. Как говорит нам Уилбер, каждый язык (или парадигма) навязывает не просто речь, а синтаксис восприятия и структуру “Я”. Например, наш язык — это язык подлежащего и сказуемого, от-

деляющий того, кто испытывает переживание, от действия; наша логика, предполагающая жесткий выбор, — логика твердых тел (но не волн). Если мы просто перечислим ключевые концепции “прежней” парадигмы и сравним их с тем, что рождается сегодня, возможно, нам удастся перейти к внятному изложению ниже следующих принципов.

Поле концепций

В психотерапии, как и в любой области знания, концепции имеют фундаментальное значение. Синтаксис восприятия в рамках “прежней парадигмы” предлагает концепцию неизбежной изоляции, неизменной судьбы, прохладных, конкурентных взаимоотношений, разобщенности, беспомощности, отчужденности и ощущения непреодолимой пропасти между моим переживанием и вашим. Он побуждает искать материальные причины. Он пытается свести переживание к химии. И в связи с тем, что смерть и разрушение считаются неизбежными, жизнь не рассматривается как данность, а подобно порядку завоевывается посредством мучительных усилий — кто не работает, тот не ест. Такая модель не способна породить ощущение единства, общего опыта, совместных принципов или чего-то большего, в чем мы все участвуем. Из-за того, что в этой модели отсутствует принцип взаимозависимости, мы теряем чувство связи друг с другом и с природным окружением. Из-за того, что мы не считаем себя частью природной среды, мы не задумываясь уничтожаем целые леса или целые культуры, бесчисленные виды животных и растений, отравляем реки и океаны.

Порядок удерживается усилием и насилием. Эта модель не признает саморегуляции. И она не способна побуждать к поиску прямого знания, без которого мы не можем знать, насколько глубока связь между нами, насколько мы действительно сосуществуем. Когда реальна только материя, мы не способны видеть ценность простого созерцания.

Из нынешней парадигмы, в которой мы все еще существуем, с очевидностью следуют концепции, представленные в левой колонке. Противоположные ценности, которые, по-видимому, рождаются и возрождаются новой парадигмой, представлены в правой колонке.

1. Фундаментальная разобщенность	Неразрывная целостность Взаимозависимость
2. Абсолютная предопределенность материализм, реальна только материя	Неопределенность, относительность, сознание реально, (дуализм, монизм)
3. “Взаимоисключающая” логика, предполагающая выбор — “то или другое”	“Примирающая” логика — “и то, и другое”
4. Механические и энергетические модели Линейные причинно-следственные связи	Отрицательная энтропия, совместное развитие, информационные модели. Многофакторность, нелинейная причинность
5. Расщепление ума и тела	Интеграция ума и тела
6. Редукционистские объяснения	Системные объяснения
7. Принцип подчиненности авторитету	Самоорганизация, сотрудничество
8. Простые универсальные законы, флуктуации не принимаются в расчет	Универсальная сложность, значимость фактора беспорядка
9. Авторитарные модели управления обществом	Партнерские модели управления, функционирование общества на основе семейных и профессиональных объединений
10. Биология — это судьба	Мы сами являемся творцами собственной судьбы

Жизнь ума недооценивается, и наши действия неразумны и беспорядочны. В моделях прежней парадигмы ум и тело существуют автономно друг от друга и никак не взаимодействуют. Утверждается, что ум скорее всего нереален, и даже если реален, то не влияет и не может влиять на материальный мир. Где тогда оказывается психотерапия?

Мышление в рамках прежней парадигмы приводит к последовательному разбиению науки на отдельные области, и затем к раздроблению этих областей на специальности, и в результате — к

отделению ученого от его работы, чувству разобщенности и обособленности, лишаящему современного человека возможности свободного выбора. Нет никакой основы для общего согласия. Как указывает Капра, результаты этой парадигмы в медицине таковы: из-за редукционистских взглядов врачи фокусируются на биохимии заболевания и теряют из виду самого человека. Мир медицины переполнен специалистами, и в нем нет места универсалам. В экономике провал этой парадигмы еще более разрушителен. Исчезновение целого из поля зрения науки позволяет отравлять мир, не принимая во внимание долгосрочные, но неизбежные затраты, при том, что все это обойдется нам весьма дорого. В экономике такого типа не находится места “экологическому чувству”.

Прежняя модель, с ее жестким детерминизмом, иерархией и насилием, стала неработоспособной именно тогда, когда казалось, что она достигла величайшего успеха. Теперь, когда атом можно расщепить, а машины невиданной мощности, “интеллекта” и разнообразия заполняют природную среду, мы чувствуем потерю смысла, угрозу смерти и металлический привкус в воздухе. Теперь, когда военные машины вдруг оказались способными убить нас всех, растет осознание того, что в чем-то мы глубоко ошиблись. Прежняя модель достигла своих границ.

Когда физики стали искать атом инструментами современной науки, они не нашли никаких твердых, неразрушимых, абсолютных, вечных, отдельных винтиков большой машины. “Строительный материал мира, — как отметил сэр Джеймс Джинс, — это умственный материал”. Возникло совершенно новое мировоззрение.

Новая парадигма

“Нечто”, обнаруженное физиками, оказалось полным значения. Ньютоновская физика уступила место квантовой физике как основной модели мироустройства. Относительность Эйнштейна заменила абсолютистское представление о времени и пространстве. Материя и энергия взаимозаменяемы. Наблюдатель — это часть системы. Современное мышление стало более всеобъемлющим, менее раздробленным. Механицизм был серьезно оспорен. Ум и сознание реальны в такой же степени, как и материя. Появилась новая область физики — неравновесная термодинамика,

разработанная в основном Ильей Пригожиным. Это физика самоорганизующихся систем, которые сложны, наделены индивидуальностью, открыты и связаны с окружающей их средой. Это был подлинный прорыв в научной картине мира. Обнаруженная связь живых биологических систем с физикой указывает на то, что природа далеко не механистична. Вселенная оказалась гораздо более живой, чем мы могли себе представить.

Это вселенная соучастия. Вы не можете выйти куда-то вовне и просто стоять и наблюдать. Наблюдатель — это часть системы, и система наполнена гомоном живущего. Тишина вселенной обманчива. В ней нет места предопределенности. Мы все так или иначе связаны друг с другом. Эта картина полна энергии и жизни. Она сложна, многообразна и невероятно изменчива. И поскольку она предполагает тесную связь между всеми нами, она призывает также и к большей ответственности. Нобелевский лауреат Джордж Вальд заявил во время вьетнамской войны, что мы можем оценивать свои действия, просто задавая себе вопрос: “Полезно ли это для детей?”. Полезна ли война для детей? Полезно ли новое атомное оружие для детей? Ученый поступил весьма разумно, внеся этот простой критерий в наши взгляды на войну, экономику и все прочие стороны жизни. Он предложил нам всем, и особенно ученым, мыслить по-новому, осознать то, что теперь уже неоспоримо, — все мы в одной лодке.

В фокусе новой парадигмы — забота о жизни и сохранение всего живого. По мере того, как мы будем меняться, забота обо всех формах жизни станет основой нашей системы ценностей. Мы будем задаваться вопросом: “Полезно ли это для жизни?” Экологично ли это? Мы не выживем, если будем рассматривать каждую область интересов вне ее связи с системой. Гибельно думать о выгоде, а не о стоимости отравленных рек. Невозможно понять болезнь, не поняв больного. Нам нужно научиться мыслить универсально, видеть и принимать мир с разных точек зрения, наблюдать и отслеживать различные уровни и многие взаимодействия. Истина не находится в какой-то одной из них, а во всех и посреди них. Мы должны научиться видеть мир за пределами наших эгоистических интересов и однобоких представлений. Если этого не произойдет, если возобладает прежнее мышление, то нашего маленького уголка в царстве жизни попросту не станет.

Новая психотерапия

В психотерапии за последние тридцать-сорок лет кое-что изменилось. Во-первых, мы перешли от разговоров о переживаниях к самим переживаниям, к исследованию структуры переживаний; во-вторых, мы включили тело в сферу интересов психотерапии, используя альтернативные подходы и техники, в частности, физические упражнения, работу с телом и движение. Среди таких подходов рольфинг, метод Фельденкрайза, йога, движение Рольф, а также принципы Хакоми в работе с телом, разработанные Пэт Огден из Института Хакоми. Наконец, мы начали уходить от прежних энергетических моделей и перешли к информационным моделям, таким, как модели Бейтсона, Фельденкрайза и НЛП.

Хакоми занимает свое место в изменениях, происходящих в психотерапии. Истоки метода Хакоми — в религиозных, научных и философских концепциях рождающейся парадигмы. При этом прежние подходы были адаптированы к новым принципам. Хакоми — это движение от старого к новому. Пять глубинных принципов, лежащих в основе метода, подробно описаны в следующей главе. В них ясно и конкретно проявляется ситуация смены парадигмы. Мы постоянно используем эти принципы, чтобы поддерживать и оценивать метод и технику, чтобы направлять личностное развитие студентов, терапевтов и преподавателей Хакоми, а также оценивать результаты индивидуальных сеансов. Во всем этом наша работа покоится на принципах, как младенец на руках матери. И если мы позволим этим принципам направлять нас, если будем оставаться открытыми к тому, что предлагает Вселенная, возможно, нас ждут захватывающие открытия..

ПРИНЦИПЫ

На языке теории динамических систем цели, привнесенные “разумными агентами” в турбулентную динамику системы в ситуации бифуркации, действуют как устойчивые организующие факторы, которые трансформируют нестабильную социальную систему в направлении нового гуманистического жизнеустройства.

*Ирвин Ласло.
Эволюция, великий синтез*

...Фактор активности, доминирующий в фазе неустойчивости, вносит целенаправленность, вектор, указывающий направление, в котором можно ожидать появления новой структуры.

Эрих Йентш.

Самоорганизующаяся вселенная

В царстве слепых одноглазый — король.

Михаил Апостелиус. Пословицы

Мастерство терапевта в значительной степени определяется принципами, которых он придерживается. Мы говорим, что терапевты и студенты “работают (или не работают) по принципам”. Работать по принципам означает принять принципы в качестве основополагающей базисной части терапевтического подхода и действовать в согласии с ними. Когда я работаю с людьми, я действую, исходя из той своей части, которая знает эти принципы и живет по ним. Такое взаимодействие ощущается мной как измененное состояние сознания.

Я бы сказал, что пребывание в принципах, — что, кстати, не требует никаких усилий, когда вы им подчиняетесь, — делает почти всю работу. Принципы — это часть эмоционального отношения, при котором ценится свобода и жизнь другого человека, и это часть сознания, которая чутко следит за всем, что выражает человек. Такое сознание и эмоциональное отношение ощущается глубинными частями другого человека, вызывая доверие и привлекая к сотрудничеству его подсознание. Тогда работа становится несравненно легче. Пребывать без принципов — все равно, что работать вслепую.

Большинство людей, которые начинают изучать Хакоми, испытывают такое чувство, будто они уже знакомы с этим методом. При этом они нередко высказываются таким образом: “Я знал, что это так”. “Я сам так работаю; просто не мог это сформулировать”. “Я словно бы уже знал это”. Речь здесь, очевидно, идет о принципах. На самом деле они не знают ни метода, ни техник,

но что-то кажется им хорошим, что-то кажется знакомым. Они понимают, как эти принципы работают. Для таких людей обучение этой работе легко и радостно.

Мы изучаем принципы на тренинге, обучаясь умению включать их как основу в нашу работу. Мы используем их, практикуем их и в конце концов обращаем их в важный аспект нашей жизни. Пребывание в принципах дает нам свободу чувствовать себя комфортно и вторгаться в неизведанное. По мере обучения и усвоения мы пользуемся принципами без всякого усилия и размышления. Мы испытываем чувство комфорта, когда видим, что наши действия эффективны и безопасны. Мы чувствуем себя свободными. Терапия — это не просто работа. Такой подход противоречит представлению о терапевте как инструменте, художнике или целителе. Терапия — это исцеление. Знание принципов дает нам основу, коренящуюся в мощных традициях, и раскрывает нашу способность быть полезными для других.

Наука не полна, особенно в том, что касается теории. Психотерапия, заключенная в рамки представления о себе как о научном занятии, тоже была бы неполна. Наша терапия — не просто метод и техника, в ее сердцевине находится духовное начало, которое ведет нас к познанию и самопознанию.

Органичность: живые системы

Живые объекты называются организмами в связи с важнейшим значением организации, и каждая часть структуры содержит информацию о своей роли по отношению к целому.

*Роберт О. Бекер.
Тело электрическое*

В дикой природе нет никакого беспорядка: каждое растение в бесконечной мозаике микро- и макро-сообществ находится на своем месте.

*Гари Снайдер.
Хорошее, дикое, священное*

Эта закольцованность существования, эта связь между действием и переживанием, эта неразрывная связь нашего пути в мире и мира, который является нам, свидетельствует о том, что ... каждый акт познания порождает новый мир.

*Умберто Матурана
и Франческо Варела.
Древо познания*

Когда я пытаюсь представить себе условия возникновения жизни, я следую своей собственной философии, согласно которой главным принципом жизни является скорее гомеостаз, нежели "тиражирование" копий, разнообразие, а не однотипность, гибкость клетки, а не тирания гена, терпимость к ошибкам целого, а не точная подгонка частей. ...На мой взгляд, существенно важны такие характеристики, как неопределенность структуры и терпимость к ошибкам. Терпимость к ненужному — одна из самых существенных характеристик жизни.

*Фримен Дайсон.
Бесконечное во всех направлениях*

Жизнь — это одна гнусность за другой.

Марк Твен

Психотерапия — это исцеление, а исцеляться могут только живые организмы. Вы можете починить машину или книжную полку, можете отремонтировать телевизор или компьютер, — но вы их не лечите. И они не исцеляются сами. Исцеляются только живые системы; они не чинятся и не ремонтируются. Доктор медицины может вправить перелом, но он не может его исцелить. Ему приходится ждать и наблюдать за процессом. Он может помочь, но не может исцелить. Исцеление — это процесс самовосстановления. Одно существо не может вылечить другое. Оно может только помочь или помешать. Согласно принципу органичности

исцеление невозможно без участия клиента и взаимодействия между клиентом и терапевтом. Рост и раскрытие клиента, его ответы и решения, достижения и открытия — все это находится внутри него. Задача терапевта — направлять процесс и поддерживать клиента в поиске ответов, которые он может найти в самом себе.

Такая позиция предполагает ясное понимания различия между живыми и неживыми системами. Слово “органичность” относится к динамике процесса самоорганизации, опирающегося на самосозидание, поддержку и развитие живых систем. Недавние разработки в области теории систем, теоретической биологии и новой физике помогают нам определить это различие. Новый подход основан преимущественно на работах Ильи Пригожина по диссипативным структурам², на концепции самосозидания Матураны и Варелы³, на динамике самоорганизации, описанной системными теоретиками, в частности, Эрихом Йентшем и Ирвином Ласло⁴.

С другой стороны, существует духовная традиция, в которой четко представлен этот принцип — речь идет о даосизме⁵.

Новая теория живых систем говорит об индивидуальной свободе и естественном разуме, присущих всему живому. Живые системы само-организуются, само-созидаются, само-регулируются и в известном смысле сами управляют собственной эволюцией.

Жизнь — сама себе голова. Жизнь — процесс творческий, она непредсказуема и невероятно изобретательна в поисках новых путей, ведущих к известной лишь ей цели. В отличие от машин, живым существам бывает скучно⁶. Эта “избыточность” живых систем уравновешивается их невероятной чувствительностью ко всему, что окружает их. Живые системы по самой своей природе склонны к сотрудничеству и взаимодействию. Они также открыты навстречу своему окружению. Их существование естественно поддерживается притоком энергии, материи и информации и “оттоком” или рассеиванием энтропии (то есть неупорядоченности, информационного “шума” и продуктов распада). Жизнь — это постоянный обмен, и этот обмен — естественный физический процесс. Жизнь — это не случайность, и вряд ли мы одни во Вселенной. Все существа составляют одно целое по самому факту своего существования.

Когда вы принимаете принцип органичности, вы высматриваете естественные процессы и следуете им. Не навязывайте структуру или план процесса, а ищите источники движения и роста, поддерживая их. Это просто: например, после каждого высказывания нужно давать клиенту время на следующий ход, чтобы он шел в направлении своих интересов, — а не задавать, к примеру, вопрос о том, что интересует вас. Терапевту в позиции “авторитета” очень легко взять на себя контроль и управлять всем сеансом. В Хакоми мы, напротив, поддерживаем защитные барьеры клиента, то есть привычки, которые помогают ему справиться с важными переживаниями. Признавая, что у органичных систем свои пути и цели и они сопротивляются попыткам заставить их идти в другом направлении, мы нашли способ так соглашаться с защитами, что это поддерживает, а не сдерживает рост. Принять человека полностью — это не только технический прием: именно позиция принятия создает условия для самораскрытия другого человека.

В общем, декларируя принцип органичности, мы заявляем о своем уважении к жизни и о вере в способность человека к исцелению. Это создает атмосферу свободы, самоопределения и ответственности клиента и позволяет терапевту действовать и чувствовать себя в роли целителя, а не слесаря. Кроме того, это прекрасно стыкуется со следующими двумя принципами: осознанностью, которая заменяет физические усилия в качестве источника изменений, и ненасилием, при котором другой человек называется “партнером”.

Осознанность: путь сознания

Если вы можете правильно налить чашку чая, вы можете сделать что угодно.

Георгий Гурджиев

Есть два способа мыть посуду. Можно мыть посуду для того, чтобы она стала чистой, а можно мыть посуду для того, чтобы мыть посуду.

Тхить Нъят Хань. Чудо осознанности

Если в обычной жизни осознанность, или внимание, направляется на какой-то объект, они редко поддерживаются достаточно долго в рамках чистого наблюдения. Обычно за ними сразу же следует эмоциональная реакция, суждение, обдумывание, целенаправленное действие.

Ньянапоника. Могущество осознанности

Осознанность — это одновременно и принцип, и состояние сознания. Как принцип это часть медитативных и созерцательных традиций. Для меня в этом плане особенно важен буддизм. С точки зрения терапевта, осознанность — это путь сознания. Проявлять осознанность означает дать себе время на то, чтобы просто исследовать переживание, прежде чем что-то с ним делать. Дж. П. Морган как-то сказал: “При прочих равных условиях я предпочитаю того человека, который пробует пищу, прежде чем ее солить”. С этого начинается осознанность, — когда предпочитаешь попробовать, прежде чем делать, предпочитаешь сознательно отслеживать то, как тебя что-то волнует и трогает, как ты организуешь свое переживание. Осознанность — это часть традиции, в которой признается реальность сознания, столь же реального или более реального, чем материя. В ней также признается органичность, открытость и чувствительность. Она “знает” о внутренней мудрости другого человека и его способности изменяться через осознание.

То, как мы используем осознанность в Хакоми, можно назвать медитацией с поддержкой. В терапии самый значительный эффект осознанности состоит просто в том, что переживание отслеживается дольше, прежде чем за ним “следует эмоциональная реакция, суждение, обдумывание, целенаправленное действие”. Суть в том, чтобы отслеживать чуть дольше, собрать больше информации и позволить чему-то произойти самому по себе. Такие крайне сложные живые системы, какими мы с вами являемся, организуют свои восприятия и действия на основе глубинных образов и убеждений. В обычном сознании, повседневных житейских делах эти глубинные убеждения управляют нами, минуя сознание. Они действуют, оставаясь, так сказать, за кулисами. Одна из

основных целей терапевтического процесса — внести этот организуемый материал в сознание, изучить и понять его. Осознанность как состояние сознания представляет собой определенный инструмент, которым мы можем воспользоваться.

Будучи одним из состояний сознания, осознанность сфокусирована на текущем переживании, которое мы традиционно называем содержанием сознания. Мы не можем осознавать прошлое, мы только знаем, что вспоминаем прошлое, потому что это воспоминание происходит в настоящем. Путь к осознанности — это сосредоточенное на настоящем внимание. Осознанность “преднамеренно пассивна”. Мы преднамеренно решаем наблюдать текущее переживание, не вмешиваясь в него. Такая позиция “чистого” восприятия, даже если мы пребываем в ней лишь несколько секунд, может приносить щедрые озарения. Наконец, в ситуации осознанности внимание в основном обращено вовнутрь. Однако мы можем позволить внешним воздействиям участвовать в текущем переживании, которое мы отслеживаем. Когда мы умышленно делаем это в ходе терапии, мы вызываем переживания, которые потом можно проработать. Мы надеемся, что, внеся эти переживания в сознание, мы сможем каким-то образом выйти за их границы, познать и завершить их, а затем и пойти дальше.

Ненасилие: уважение к жизни

Суэта и напряженность современной жизни — это одно из проявлений, возможно, самое распространенное, внутренне присущее этой жизни насилия. Когда ты вовлечен в круговорот многообразных и противоречивых желаний, когда ты уступаешь слишком многим требованиям, вкладываешь силы во множество проектов, когда разрываешься между желанием и возможностью помочь всем и во всем — это значит, что ты согнулся под гнетом насилия. Лихорадочное возбуждение политика сводит на нет его миротворческие усилия. Оно подрывает эффективность его действий, убивая источник внутренней мудрости, благодаря которому работа может быть плодотворна.

Томас Мертон

...Идеальная поза достигается не тогда, когда что-то с собой делаешь, а когда буквально ничего не делаешь, то есть устраняешь все произвольные действия, предназначенные не для стояния, которые стали машинальными и теперь неотъемлемы от поведения в ситуации стояния.

Моше Фельденкрайз. Могущественное "Я"

Поэтому сказать: "Почему бы не поступать только по истине и не отвергать неправду, стремиться к порядку и отвергать беспорядок?" — означает не понимать законов Неба и Земли и сущности вещей.

Чжуан Цзы. Осенний разлив

Ненасилие — это признание органичности на практике. При такой стратегии мы пребываем в потоке, следуя естественным путем, потому что именно такой способ эффективен. Идти против течения, использовать силу против живой системы означает напрашиваться на сопротивление. В даосизме есть принцип "взаимного возникновения". Он означает необходимость противоположностей. Например, в тот день, когда вы родились, стала возможной ваша смерть. Или ешьте эти бесплатные соленые орешки, и вы закажете еще одно пиво. В терапии это принцип: "Если вы применяете насилие, то получаете сопротивление".

Насилие в терапии очень тонкое. Оно не так уж очевидно для людей, воспитанных на моделях власти, распространенных в нашей культуре. Когда кто-то просто предполагает, что он знает, что лучше для других, получается насилие. Получается противоположность органичности. Когда терапевты задают вопросы, чтобы собрать для себя информацию, часто перебивая клиента, это насилие, и оно порождает сопротивление. Клиент может высидеть этот час и для вида проделать все, что от него требуют, но что-то внутри него обижается и начинает сопротивляться. Насилие в терапии — это не просто умышленное, физическое нанесение вреда. Это неспособность принять клиен-

та как целостного человека, человека со своей собственной историей, собственными идеями, образами, потребностями, желаниями, возможностями, темпом. Насилие означает, что вы слишком зацикливайтесь на себе и своих схемах, чтобы стать целителем другого человека.

Ненасилие порождается позицией принятия и активным вниманием к естественному разворачиванию событий. Оно идет рука об руку с осознанностью, которая помогает нам понять без вмешательства. Чтобы научиться ему, нужно много времени. Это, конечно, один из главных принципов и в буддизме, и в христианстве, с большими традициями и обширной литературой⁷.

В терапии ненасилие проявляется несколькими способами. Первый — наша работа с так называемыми “защитами” (звучит так, как будто мы на кого-то нападаем). Я предпочитаю называть эти реакции “управление переживанием”. Когда мы называем эти реакции “защитными”, то раскрывается наше отношение к силе и власти, и создается впечатление, что клиент мешает терапевту. В Хакоми мы не противостоям усилиям клиента контролировать свои переживания. Мы поддерживаем их, чтобы обеспечить клиенту безопасный и управляемый способ глубже и полнее исследовать эти переживания. Любая попытка противостоять такому контролю все равно отторгается, работа становится напряженной и излишне мучительной. Стиль, в котором клиент управляет своими переживаниями, — это лучшее, что он может делать, чтобы справиться с реальной болью и страхом во многих ситуациях. Такой стиль — привычная и ценная часть инструментария клиента для контакта со своим миром. Поддерживая его, мы проявляем глубокое уважение ко всей личности.

Второй способ проявления ненасилия — это акцентирование переживания, а не совет или интерпретация. Мы не собираемся решать проблемы или рассказывать клиенту о его личности. Наша задача состоит в том, чтобы помочь клиенту достичь определенных ключевых переживаний, переживаний, которых у клиента еще не было, переживаний, которые обучают клиента тому, что для него возможно. Заслужив доверие бессознательного, сопровождая и поддерживая собственный темп и процесс

клиента, мы создаем ситуацию, в которой естественно происходят те переживания, которым нужно и желательно произойти. Когда мы просто поддерживаем, клиент делает то, что ему нужно сделать, и признаком нашего успеха служит то, что клиент вполне справедливо ставит себе в заслугу эту работу.

Целостность системы “ум — тело”

...Из этих данных следует, что многие, если не все лечебные процедуры на 55% вызывают плацебо-реакции. Кроме того, устойчивый процент плацебо-реакций наводит на мысль, что есть общий основополагающий механизм или процесс, который несет ответственность за согласование и лечение системы “ум — тело”, независимо от проблемы, симптома или болезни.

*Эрнест Росси.
Психобиология лечения тела-ума*

...В конечном счете, способность нервной системы создавать индивидуальные паттерны, или способность обучаться на личном опыте настолько высоки у человека, что мы можем рассматривать их как некое новое качество.

*Моше Фельденкрайз.
Могущественное “Я”*

Философия целостности — это признание сложности и принципиальной непредсказуемости целого, если рассматривать его по частям. Это признание воздействия каждого аспекта жизни на все остальные. В такой системе рассматриваются различные паттерны, взаимодействия и нелинейные влияния. Примерами целостного подхода являются акупунктура и теория самоорганизующихся систем⁸. Ум и тело представляют собой именно такую систему.

Ум и тело влияют друг на друга. Они взаимодействуют. Этот принцип ставит Хакоми-терапию в один ряд с теми концепциями, для которых взаимодействие ума и тела является принципиально важным⁹. Меня особенно интересует воздействие глубинных убеждений, доминантных образов и значимых ранних воспоминаний на поведение, структуру тела и все уровни физиологии — от клеточного обмена веществ и состояния иммунной системы до кровообращения и распределения тепла и тонуса мышц в теле, вплоть до проявления этих убеждений в позе, движениях, жестах и выражении лица. В свою очередь, и влияние тела на ум дает себя знать в широком спектре явлений — от унаследованных талантов и склонностей до колебаний настроения, вызванных больной печенью. Эти влияния часто цикличны и определяются сложным взаимодействием циклов обратной связи. Мы исследуем некоторые из этих циклов, когда речь пойдет о том, как поведенческие шаблоны и системы убеждений стабилизируют друг друга, но поскольку эта книга об изменении глубинных убеждений и образов, имеющих целью изменение переживания, я рассматриваю в основном воздействие ума на тело.

В ходе терапии мы стараемся работать на “границе” ума и тела. Мы имеем дело с взаимодействием убеждения и переживания, образа и эмоции. Иногда мы работаем, концентрируясь на телесном переживании, и спрашиваем о значении или убеждении. Иногда мы сосредоточиваем внимание на убеждении или значении и изучаем всплывшие переживания. Мы чередуем одно направление с другим, постоянно пересекая грань ума и тела и оставаясь к ней как можно ближе.

Единство: вселенная соучастия

Такой тип сознания — в этой книге я буду называть его “соучаствующим сознанием” — подразумевает слияние или отождествление с окружающим миром и свидетельствует о душевной целостности, которая уже давно ушла из нашего мира.

*Морис Берман.
Новое очарование мира*

Мы имеем дело со следствиями универсальной тенденции к продуцированию частей из образованных, сформированных в результате общения. Именно благодаря этому общению тело становится живым и действует так, как будто обладает умом, — и оно действительно им обладает.

Грегори Бейтсон

Морис Берман говорил: “Душевная целостность, которая уже давно ушла из нашего мира”. Я вспоминаю об этой целостности, когда вижу новорожденного младенца или, как на прошлой неделе, маори, поющего прощальную песню в то время, как подходила к концу работа группы, в которой мы участвовали. Он пел о том, как корабль уходит в открытое море. Для маори расставание и долгие путешествия всегда связаны с морем. Это островная культура. Когда он пел, я почувствовал его любовь к морю и знание моря. Мне показалось, что мы все покинули берег и остались в открытом море. Это чувство было столь же реальным, как и комната, в которой мы находились. Душевная целостность этого певца, безусловно, не ушла из нашего мира — она создала мир, она позволила ему принести море и небо, его народ и весь его мир с собой, потому что они были им самим. Его вселенная была вселенной соучастия. Он был своей семьей, своим народом и окружающей природой. Он был частью этого мира и ему было удобно в нем так, как нам никогда не было.

Единство означает принадлежность, сопричастность, возможность слышать и быть услышанным. Во многих терапиях интеграция и гармония считаются приоритетными задачами. Например, в методе Фельденкрайза, рольфинге, остеопатии, иглоукалывании, гештальте. О чем бы мы ни говорили — о том, как люди объединяются в семью, как мышцы объединяются в одном движении, как органы в согласии создают здоровое тело, как мысли, идеи, убеждения, порывы, планы, чувства, воспоминания объединяются в единое “Я”, — все эти системы говорят в пользу единства и интеграции. Мы изучаем такие системы, пытаясь понять, как происходит общение между частями, и, с другой стороны, как они выходят из строя, страдают и умирают по мере нарушения и прекращения общения.

В восточной религиозной традиции считается, что это единство реально, а идея о том, что мы отдельные сущности, — иллюзия. Исходная и самая разрушительная иллюзия — ложное различие между “Я” и другими. “Я” здесь не означает, что ты являешься личностью, телом или чем-то подобным. Это значит, что ты воспринимаешь и живешь отдельно от других. Это старинное заблуждение. Переход от единства к двойственности фронта сравнить с переходом от голографического волнового фронта к образам отдельных объектов. Голограмма — это сеть волновых шаблонов, подобных ряби на озере во время дождя. Чтобы воспринять отдельные объекты, нужно раскодировать эти шаблоны. Нужно взять эту взаимопроникающую, объединяющую, голографическую вселенную и расщепить ее на отдельные “я” и “другие”. Для этого нужны средства кодировки. Кстати, по мнению Карла Прибрама, все органы чувств, включая прикосновение, — это средства кодировки. Восток всегда знал, что чувства лгут. Мы воспринимаем друг друга в качестве отдельных объектов, потому что воспринимаем глазами и потому что приучились считать такими себя и других. Сердце, свободное от бремени, видит иначе.

Мы рассматриваем нашу вселенную на нескольких уровнях. Кен Уилбер описывает этот процесс весьма подробно¹⁰. Раскол происходит тогда, когда мы решаем, что никак не связаны друг с другом и существуем сами по себе. Мы не останавливаемся на этом и отделяем тело от ума. В конце концов мы приходим к тому, что и сам наш ум оказывается расщепленным на отдельные части. Теряя, таким образом, единство ума и тела, мы сильно ограничиваем нашу способность испытывать переживания. Собственно, ум делится на “я” и “не я”. Целостность, полнота, гармония утрачиваются на всех уровнях. Юнг называл части ума “тенью” и “персоной” — тем, что скрыто, и маской. Ни то, ни другое не реально. Мы разделяем себя на те части, которыми владеем и за которые ответственны, и те, которыми не владеем и за которые не несем ответственности. Мы не говорим сознательно, что это “я”, а это “не я”. Мы не слышим других частей, не слушаем их, не видим и не чувствуем. Мы старательно избегаем встречи с ними.

Задача психотерапевта — научить эти разрозненные части общаться, независимо от того, идет ли речь о восстановлении коммуникации внутри семьи, между телом и умом или разделенными частями ума. Уговорить эти части выйти из укрытия, помочь им говорить открыто и прямо — в этом проявляется мастерство терапевта. Я думаю, что в гештальт-терапии этот процесс оказывается наиболее эффективным. Гештальт-терапевты работают на языке драматургии и театра. Они изучают процесс взаимодействия ролей, которые мы играем. Вся гештальт-терапия посвящена отношениям между частями и целым. Находясь на “горячем” стуле, человек вступает в диалог. Он говорит с проекцией какой-то своей части — части, которой он не хочет обладать, части, которую он вытолкнул. В таком диалоге части снова начинают общаться. Самое важное в этом процессе — возобновление коммуникации. Важен не столько диалог, сколько сам процесс. Перлз верит (как и я), что если восстановить общение этих частей, они смогут уладить свои разногласия и гармонизировать целое. В любом случае этого не произойдет, если они не будут общаться. Когда диалог происходит в атмосфере безопасности и защищенности, как, например, в терапевтическом процессе, шансов на интеграцию гораздо больше.

Это стремление к объединению разрозненных частей является исцеляющей силой. И оно ведет к исцелению. По словам Кена Уилбера, “психика самопроизвольно перестраивается”. По мнению Фельденкрайза, перестраивается и нервная система. Движение является фактором, поощряющим части к диалогу, в результате они самопроизвольно объединяются на основе функционирования, требующего наименьших усилий. Лишнее отбрасывается. Здоровье — это естественный результат внимания, которое каждая часть уделяет другим. Именно в это верят целители.

В ходе терапии мы стараемся построить и развить общение между сознательным и бессознательным, между умом и телом. Опираясь на состояние осознанности, мы создаем условия, дающие бессознательному возможность беспрепятственно проявиться и быть увиденным, услышанным и прочувствованным. Направляя внимание в зону контакта ума и тела, мы работаем над созданием каналов, позволяющих им коммуницировать друг

с другом. Работая с ребенком, мы концентрируемся на той его части, которая подавлена и безмолвна. Когда клиент приходит к озарению, смыслу и принятию себя, это означает, что одна часть понимает или принимает другую.

В соответствии с принципом единой Вселенной мир представляет собой целое, все аспекты которого неотделимы от целого и не существуют по отдельности. Такой подход резко отличается от атомистических и ньютоновских представлений о неразрушимых, неделимых, изолированных частицах материи, плавающих в абсолютно пустом пространстве под названием “пространство”. Соответственно, модели сознания, основанные на новых представлениях о реальности, побуждают нас к новому пониманию процессов на всех уровнях бытия.

Мы опираемся на принцип единства, когда рассматриваем те части себя или других, которые находятся в изоляции или в конфликте. Мы доверяемся ему, когда следуем путем принятия и любопытства, когда стремимся свести воедино все аспекты личности: части ума, ум и тело, себя и Вселенную, когда мы знаем глубоко в сердце, что связаны друг с другом и с этим миром. В этом знании мы черпаем исцеляющую энергию для нашей работы.

УТВЕРЖДЕНИЯ БЕЙТСОНА

В книге “Разум и природа” Грегори Бейтсон пишет, что существуют определенные качества, характеристики системы¹¹, которые позволяют считать ее разумной. Бейтсон описывает эти качества, опираясь на некоторую совокупность признаков. Он обнаруживает, что один и тот же набор признаков относится и к человеческому разуму, и к природе. Природа, как ее определяет Бейтсон, обладает разумом. Природа действует разумно. Если вы обратитесь к эволюции, то увидите, что это разумный процесс, развертывающийся в соответствии с некоторой изощренной стратегией. То же самое можно сказать и об экологических системах. Я хочу обсудить утверждения Бейтсона и их сходство с принципами Хакоми.

Давайте взглянем на эту совокупность, включающую шесть признаков или свойств, описывающих любую систему, обладающую разумом. Первый признак разума — то, что он представляет собой некоторую сумму частей, организованных в единое целое. Части складываются в единое целое — это принцип, о котором мы уже говорили чуть раньше. Если вы просто пару дней подумаете об этом принципе, то заметите, что невероятное количество систем — семьи, человеческие органы, футбольные команды — обладают этим качеством. Части и целое. Атомы в молекулы, звезды в галактики. Это свойство связано также с органичностью систем и их способностью к самоорганизации.

Второй признак — части общаются между собой. Части организуются в одно целое, опираясь на общение и информацию. Мы имеем дело с информацией, а не энергией. Подход, который практикуется в одном из разделов медицины — остеопатии, также основан на применении информационной модели. В основе остеопатии лежит положение, согласно которому болезнь — это состояние, при котором сообщения от одной части тела не достигают другой его части. Если вы больны, у вас проблема с общением между частями. В остеопатии позвоночник — это основной канал передачи сообщений. Когда остеопат работает с позвоночником, он решает задачу улучшения коммуникации между частями тела. Даже распространение болезнетворных бактерий можно рассматривать в рамках модели информационного потока: какая-то часть иммунной системы не распознает бактерии или не сообщает о них соответствующим органам. Техники, которые мы используем в Хакоми — пробы, наблюдение, перенимание, — все это способы получения информации о том, как мы себя организуем. Можно сказать, что одна наша часть учится общаться с другой. Части объединяются в единое целое благодаря общению и обмену информацией.

В различных системах исцеления практикуется общий принцип, основанный на коммуникации. Выпрямите позвоночник, чтобы сообщения от различных частей беспрепятственно следовали во всех направлениях, и работа системы улучшится. Суть в том, что при свободной коммуникации частей вступает в силу механизм саморегуляции системы. Если вы зашли в тупик, исполь-

зуйте такую стратегию: исследуйте свое состояние, задействуйте осознание и любопытство, обеспечьте свободное перемещение информации от одной части к другой — и результатом будет спонтанное разрешение проблемы, а функционирование организма улучшится. В Хакоми мы изучаем и прорабатываем именно те привычки, которые препятствуют синтезу информации и самопроизвольной реорганизации целого. Мы определяем это как создание “альтернативных путей для разблокирования ситуации”.

Способность самовосстанавливаться (исцеляться) является свойством живых систем. Если вы движетесь с осознанием, функционирование улучшается самопроизвольно. Организм знает, как восстановить целостность. Реорганизация происходит в силу того, что части возвращаются к нормальной коммуникации. Мышцы шеи знают, что делает таз. Они больше не отделены друг от друга. Они взаимосвязаны. И созвучны. Они начинают действовать как одно целое. Поскольку организм заинтересован в интеграции, побуждение к восстановлению целостности проявляется достаточно отчетливо, и это справедливо для каждой живой системы. Необходимость коммуникации частей — таково второе положение концепции Бейтсона.

Третий принцип говорит о том, что энергия является второстепенным фактором. Важна информация. Важным свойством ума является способность перерабатывать не энергию, а информацию. Конечно, какая-то энергия необходима (при этом вид энергии не имеет значения). Мы работаем с информацией. Системе необходимо иметь энергию, но она не так важна, как способность ума использовать эту энергию. Система может обладать огромной энергией при почти полном отсутствии интеллекта. Вспомните об атомных бомбах! Мышцы управляются нервами. Ум первичен. Независимо от того, сколько энергии получает система, именно ум решает, как воспользоваться этой энергией.

Похоже, мы расстаемся с веком, сфокусированным на обладании энергией. И расстаемся с типом сознания, сфокусированном на силе, полагающим, что в нашем распоряжении лишь ограничен-

ное количество энергии. Возможно, реализуется мечта о неисчерпаемом источнике бесплатной энергии. Если все дело в энергии, а энергия ограничена, мы остаемся наедине с миром силы и отчужденности. Если я даю вам один из моих гамбургеров или галлон моего бензина, я остаюсь в проигрыше. Такова природа мышления в терминах энергии. Это мышление, основанное на принципе “или — или”. Или бензин есть у меня, или он у вас. Но если мы имеем дело с информацией, возникает совершенно иная ситуация. Когда я рассказываю вам что-то, это знание остается при мне. Я рассказал вам о чем-то, и теперь мы оба это знаем. И вы, и я. Такова природа информации на практическом уровне. Довольно трудно владеть информацией как своей собственностью. Спросите тех, кто занимается защитой аудио- и видеозаписей от копирования. В отличие от материи и энергии, конкретная “порция” информации может находиться в двух местах одновременно. Я не утрачиваю ее, предоставляя вам. Когда разум и информация первичны, а энергия и силы вторичны, возникает другой тип сознания.

В первом компьютере, изобретенном фон Нейманом, было 18000 электронных ламп. Его электронное оборудование заполняло огромный зал и потребляло 140000 ватт. В этой системе была важна энергия (особенно если нужно было платить за электричество). В этом году я купил компьютер, который эквивалентен по мощности больше чем миллиону электронных ламп и потребляет он четверть ватта. Он занимает места меньше, чем пишущая машинка. Энергии требуется совсем немного, а мощность обработки информации поражает воображение. Разум — это информационная система. Если вы исследуете то, как организована деятельность ума, энергия отходит на второй план. Психотерапия — это процесс, ориентированный на информацию. Да, энергетическая система человека очень сложна и желательно, чтобы она была в порядке, но если вы хотите понять, как люди организуют свой опыт, вам в первую очередь стоит заняться устройством ума.

Четвертое утверждение Бейтсона следующее: все системы, разделенные разумом, можно описать только с использованием циклических или иных более сложных причинно-следственных

связей. Если вы собираетесь работать с людьми, то будьте готовы радоваться сложности. Полюбите разнообразие и будьте в восторге от неопределенности. Системы, наделенные разумом, сложнее, чем простые линейные системы. Они не похожи на бильярдные шары, один из которых ударяет по второму, тот — по третьему и четвертому и так далее. Вы не сможете описать работу разума, следуя этой модели. В “разумные” системы встроен механизм обратной связи. Это нелинейные, итеративные, творческие системы, действующие весьма разнообразно. В них есть части, которые общаются между собой, обмениваются сообщениями. Нельзя просто сказать: “Ну, если я нажму здесь, все это подействует так”. Не все так просто. Разумные системы обладают собственной внутренней организацией. Они адаптируются к вашим действиям. Вы можете и не знать, по какому пути пойдет эта адаптация, поэтому так трудно описать, как функционирует разум в каждом конкретном случае.

В пятом утверждении говорится, что информация кодируется. Вы воспринимаете свой опыт и вы его организуете. Вот что имеется в виду под кодированием. В мозге нет образов; скорее глаз кодирует зрительную информацию, поступающую в форме нервных импульсов. На некоторых уровнях кодировка фиксирована; на некоторых можно изменить способ кодирования своего переживания. В психотерапии нас интересует кодирование высокого уровня, например, теории о себе и о мире. Утверждение типа “Мне нужно заслужить одобрение и любовь других людей” организует значительную часть опыта. Люди, ориентированные на результаты, не способные снизить темп и отдохнуть, часто накладывают такое убеждение на свой опыт. Они строят жизнь, делают оценки и принимают решения на его основе. Если кто-то им говорит: “Вы сделали хорошее дело”, это может оказаться для них весьма важным. У них также накапливаются специфические мышечные привычки, отражающие их интерпретацию личного опыта. Они мобилизуют свои мышцы, при этом их ум сфокусирован на делах, которые необходимо завершить. Таким образом, из этого положения Бейтсона следует, что мы сами организуем свой опыт, и на некотором более высоком уровне мы можем изменить способ организации нашего опыта.

Шестое положение утверждает, что эти способы организации выстроены в соответствии с определенной иерархией. Бейтсон опирается на теорию логических типов Бертрانا Рассела. Вы можете написать на доске такое утверждение: “На этой доске ничего не написано”. По мнению Рассела, это утверждение не имеет никакого смысла. Утверждение о доске является высказыванием другого порядка по отношению к существованию доски; оно относится к другому логическому типу. В живых системах вступают в игру такие логические типы, потому что мы имеем дело с уровнями организации. Совокупное “Я” относится к более высокому логическому типу, чем ум или тело. Точно так же ум относится к более высокому логическому типу, чем сознательное или бессознательное. В таких системах есть логические уровни. Важно не путать один уровень с другим. Вы не являетесь своими мыслями или своим телом. Вы все это вместе и больше, чем это. На каком-то уровне вы — это вся Вселенная.

Понять и принять принципы гораздо важнее, чем научиться техникам. Техники рождаются на свет спонтанно, просто из знания принципов. Вы должны в первую очередь чувствовать и уже затем полагаться на теорию. Необходимо и то, и другое, но главное — “чутье”. Решает эмоциональное отношение, базовая психологическая ориентация терапевта. Принципы просты, но люди не спешат их принимать; осознанность и ненасилие — не самые насущные темы для большинства; чаще мы фокусируемся на энергии. Принципы — вот средоточие силы, побуждающей нас учиться, расти и меняться, развиваться, чтобы, в конечном счете, стать свободными. Благодаря осознанности изменения происходят без особых усилий. Все же почему-то мы часто предпочитаем усилия. Конечно, борьба делает нас героями. Насилие и героизм, как правило, части одного и того же сюжета.

“Великий путь нетруден для того, кто не оказывает предпочтения”. Не оказывать предпочтения. Не бороться с тем, что просто есть. Эта установка дзен — основа и для осознанности, и для ненасилия. Тело мобилизуется, чтобы справиться с ситуациями так, как ум их понимает. Таким образом, тело отражает жизнь ума. Наши интерпретации, предрасположенности, ожида-

ния и планы — все это влияет на тело. Когда у вас есть какие-то ожидания, тело готово действовать в соответствии с ними. Когда вы настроены злиться, вы обязательно найдете повод.

Если у вас есть предпочтения, вы тоже мобилизуете свое тело. Если у вас есть какие-то желания, если вы хотите, чтобы что-то произошло определенным образом, если вы эмоционально привязаны к результатам своих усилий и выборов, то в этом участвует ваше тело. Нельзя даже сильно чего-то захотеть без того, чтобы тело не “схватилось” при этой мысли. Если вы позволите себе хотя бы на мгновение почувствовать настроение желания, стремления, то заметите, как ваше тело напрягается. Как большая рука, тело хватается за желаемый результат. Человек без предпочтений так не цепляется. Когда нет предпочтений, нет насилия по отношению к телу, нет страстного “хватания”. Человек без предпочтений принимает то, что есть. При такой гибкости нет усилий и нет насилия. Когда изучаешь и понимаешь свои напряжения в теле, то многое узнаешь о своих глубинных убеждениях. Например, если у меня обычно широко открыты глаза и голова втянута в плечи, то мои убеждения, возможно, связаны с тем, насколько опасен мир. Хороший наблюдатель может “увидеть” эти страхи во мне. Я могу заметить их сам, когда сохраняю осознанность.

Осознанность нужна нам для того, чтобы освободиться от предпочтений, потому что без осознанности нельзя даже узнать свои предпочтения. Без осознанности вы теряете контакт со своими убеждениями и склонностями. Без внимательности, без осознания действуешь по привычке, на уровне реакций и автоматизма. Возможно, куда-то движешься, что-то делаешь, но не учишься, не меняешься, не растешь и не становишься свободнее. Если не осознаешь, то не можешь познать или изменить себя. Не наблюдая, не обдумывая и не зная себя таким, каким ты являешься, ты не сможешь изменить себя. Только когда знаешь свои глубинные убеждения, можешь их оспорить. Только когда “знаешь, что делаешь, можешь делать все, что хочешь”. Пока не поймешь, как собственные убеждения все время управляют тобой, не сможешь остановиться. Приближаешься к свобо-

де тогда, когда знаешь свои глубинные убеждения, и слова, выражающие эти убеждения, верные и точные. Осознанность проясняет. Те из нас, кто более просветлен, отказались от детских предпочтений. Они заглянули в свой ум и отступились от всего, что насилует жизнь и истину. Но чтобы отказаться от предпочтений, нужно сначала удостовериться в том, что имеешь их, и узнать, каковы они.

Глава 3

ЛЮДИ

Основная причина устойчивой (биологической) сходимости, как бы прозаично это ни звучало, состоит в том, что определенные способы добывания средств к существованию накладывают строгие критерии на форму и жизнедеятельность любого организма, реализующего себя также определенным образом.

Стивен Джей Гоулд. Со времен Дарвина

Эти абстрактные формы содержат оптимальные решения самых обычных проблем.

Дерси Томпсон. О росте и форме

Для (Вильгельма) Райха сны уже не были краеугольным камнем терапии. То, как пациент приходит на лечение, его вежливость или упрямство, его манера речи, его одежда, стиль и твердость рукопожатия — все несет отпечаток его характера. И характер реален, его можно лечить. Райх переключил на это внимание, отведя его от усложнения содержания и свободных ассоциаций, которые увлекают и отвлекают интерес обычного аналитика.

Поскольку фрейдовское бессознательное представляло, по сути, скрытые ощущения и побуждения в самом теле, Райх не видел особой необходимости

возвращаться во времени к травматическому моменту или к возникновению болезни. Он писал: “Весь мир прошлого опыта воплощен в настоящем в форме установок характера. Характер личности — это общий итог всех прошлых переживаний”.

Врачу не нужно воссоздавать момент травмы; этот травматический момент продолжает существовать в каждом вдохе пациента, в каждом его жесте.

Ричард Гроссингер. Планета медицина

Главный принцип целостного подхода таков: деятельность человека определяется многими факторами. Множество различных влияний одновременно развивают и поддерживают те шаблоны, которые мы изучаем в психотерапии. Поиск одного большого травматического события не так уж часто оказывается центральным моментом в психотерапии, вопреки многим популярным фильмам, посвященным этой теме. Что действительно помогает человеку, так это осознание и понимание шаблонов, а также убеждений, чувств, образов и воспоминаний, которые влияют на формирование этих шаблонов. Мы называем эти шаблоны *характером* или *стратегиями характера*. При этом хорошо бы не забывать, что это “абстрактные формы” и упрощения. В настоящем внешнем мире нет характеров, есть только люди. Шаблоны, число которых ограничено и которые схожи у разных людей, отражают похожие проблемы, распространенные потребности и переживания. Эта общность не должна отвлекать нас от той истины, что каждая личность уникальна, и с ней нужно соответственно обращаться¹. Понимание шаблонов помогает нам представить сложные жизни отдельных людей как проявление общих корней. Изучение стратегий характера позволяет нам почувствовать жизнь людей, то, как они справляются со своими повседневными делами, как ведут себя при встрече с другими, как они научились это делать так, а не иначе, какие события и воспоминания, чувства и убеждения организуют их жизненные стратегии.

Шаблоны характера — это результат непрерывного взаимодействия растущего ребенка с его физическим и эмоциональным окружением. Эти шаблоны и стратегии можно считать сильными

сторонами, развивающимися у ребенка. В таком свете характер правильнее считать функцией, а не дисфункцией. Но сильная сторона, развитая до однобокости, — это вместе с тем слабая сторона, и каждая функция, чрезмерно развитая в одном направлении, оставляет неразвитым другое направление. Например, сила, которую люди развивают в себе ради решения экстремальных задач, нередко обедняет их эмоции и способность испытывать радость. В одном из шаблонов, которые мы изучаем, — обремененно-выносливом, — чрезмерно развитая способность справляться с чувством вины мешает взять на себя ответственность и перейти к действиям.

Шаблоны характера можно рассматривать по-разному: как сильные или слабые стороны, функции или дисфункции; как отражения стратегий других существ (так называемые биостратегии); как процессы приспособления к определенным стрессам в результате информационных перегрузок² и еще многими другими способами. Лично я предпочитаю считать характер стратегией.

Биостратегии

На побережье Калифорнии маленькие серебряные грунионы тысячами подплывают к берегу, чтобы отложить и оплодотворить свои яйца. Они всегда приплывают во время полнолуний, когда приливная волна достигает наивысшей точки и яйца могут остаться не потревоженными в песке до следующего прилива, то есть примерно десять дней. Бесконечные морские циклы приспособили груниона к приливам. Мы можем назвать такой способ использования прилива стратегией груниона. Стратегией в том смысле, что она целенаправленна и разумна. Конечно, эта очевидная цель — не результат мышления и планирования. Она только кажется такой. Это часть спектакля действия и взаимодействия, в котором грунион играет свою роль как биологический вид. Именно эта тонкая подгонка организма и окружающей среды наводит на мысль о стратегии и цели. Все, что мы знаем о шаблонах характера, тоже наводит на мысль о прекрасном и тонком соответствии, которое каждый человек устанавливает со своим эмоциональным и психологическим окружением. Управление опытом, применение защит, привычек, личных мифов³ и стилей — все это можно понять как стратегию. А теперь мы поговорим о характере и биостратегиях.

Различные виды животных выработали свои способы взаимодействия с миром, которые очень похожи на шаблоны такого характера. Мой любимый пример — стратегия обмана. Животные используют множество разнообразных маскировок и обманчивых окрасок. Некоторые виды повышают свои шансы на выживание, маскируясь под кого-то другого, например, неядовитые змеи и гусеницы, которые выглядят очень похоже на ядовитых. Обман — основная стратегия так называемого “круто-щедрого” или “очаровывающе-соблазнительного” шаблона, похожего на нарциссическо-психопатический тип⁴ Лоуэна. Выглядеть опасным или безобидным (или важным, или уверенным, или расслабленным), когда на самом деле это не так и себя таким не чувствуешь, — ключевая стратегия “круто-щедрого”.

Возьмем птиц и мотыльков. Некоторые мотыльки обманывают птиц, благодаря большим темным пятнам на своих крыльях, похожим на глаза большого животного. Обманывать других, особенно создавая впечатление более сильного, опасного, разумного, богатого, или важного, — распространенная стратегия, которая может стать основным шаблоном человеческого характера. Противоположный подход — выглядеть безобидным и дружелюбным, когда это совсем не так, тоже может быть одной из стратегий обмана. Например, рыба-удильщик, у которой соблазнительно смотрящийся маленький язычок и очень большой рот, и, с другой стороны, охотник, который лежит в засаде, используют именно эту стратегию. Здесь есть связь с “обремененно-выносливым” шаблоном. Оба притворяются невинными. В случае “круто-щедрого” или “очаровывающе-соблазнительного” эта невинность играет центральную роль в стратегии, а в случае “обремененно-выносливого” она вторична, как внешнее отражение внутреннего чувства слишком большой ответственности.

Некоторые другие биостратегии сводятся к следующему: (1) застыть, притвориться мертвым, подавить движения и не поднимать голову — это биостратегии тех, кого преследуют и за кем охотятся; (2) выглядеть слабым и беспомощным, продлевать инфантильные качества и время, когда дети нуждаются в питании, безопасности и тепле родителей. От новорожденных тюленей до маленьких кенгуру, от только что вылупившихся из яйца до личинок пчел — обо всех заботятся и всех кормят. (3) Обремененно-выносливые, например, черепахи и моллюски, строят проч-

ный, нечувствительный панцирь, изматывают вас, не препятствуя вашим усилиям преодолеть их защиту. (4) Экспрессивно-привязчивые, такие, как большие журавли-кликуны, громкими криками объявляют о своем приходе, им нужно, чтобы их заметили и уделили им внимание. Обычно они производят много шума или хотят поделиться чем-то волнующим — тем, что привлечет и удержит внимание. Конечно, эти стратегии действуют. Когда ребенок нуждается во внимании своего слишком занятого родителя, он ведет себя шумно, подчас деструктивно и действует так, пока не добьется успеха. Так что — оп! — он сделал это, и оп! — оно сработало. Точно так же, как сработал обман в “крутощедром” шаблоне. (5) “Трудолюбиво-занятый” кажется мне похожим на бульдога, чья “собачья” настойчивость приносит успех, когда он сжимает челюстями нос какого-то быка и просто висит там, пока все не закончится. Это стратегия настойчивости.

Характер как стратегия

Процессы характера — это стратегии. Защита — это общий способ справиться с миром, способ управлять своим переживанием. Люди — создания творческие, и мы находим разнообразные стратегии у одного и того же человека. Это позволяет нам придерживаться нескольких теорий насчет человека, не обязательно решая, какого он типа. Человек может быть нескольких типов одновременно. Мы можем перестать биться головой об стену в попытках выяснить, какого мы в действительности типа и какого типа на самом деле кто-то другой. Мы разнообразные, разумные и сложные. Нам не нужно сводить людей к типам. Любое систематичное описание человеческого поведения может быть полезным и нужным для нас. Что угодно может пролить свет на шаблоны, с которыми мы встречаемся. Нам не нужно спорить о том, какое описание правильное. Здесь мы не ищем причин; мы ищем системы и закономерности. Вопрос не в том, какая теория правильная. Вопрос в том, насколько многому может научить каждая. Такое знание меняет позицию и сознание терапевта. Рассматривая характер как стратегию, мы связываем глубинный материал с его проявлением в виде реакций на воспринимаемые ситуации.

Стратегии характера — это организованные, привычные шаблоны реагирования. Это давно используемые отклики на реальный или воспринимаемый стресс или на цели, потребности и желания. Реальный стресс, например, хроническая боль или бедность, какую бы важную роль он ни играл, не так уж важен для наших целей. Важны убеждения, ожидания, невыраженные эмоции, неопределенность по поводу себя самого и своих отношений с другими: иными словами, важна организация опыта глубинным материалом.

Восемь основных стратегий, используемых в Хакоми⁵

- | | |
|---|--|
| 1. Чувствительно-отстраненный
(sensitive/withdrawn) | Минимум самовыражения и контакта с другими. Поиск утешения в мыслях и фантазиях. |
| 2. Зависимо-милый
(dependent/endearing) | Поиск поддержки, провоцируемый поведением ребенка. |
| 3. Самостоятельно-независимый
(self-reliant/independent) | Мобилизация собственных сил и опора на себя. Желание испытать себя. |
| 4. Обманчивый 1:
Круто-щедрый
(deceptive 1: tough/generous) | Маскировка собственной слабости, неуверенности и страха. Намерение выглядеть сильным и основательным. |
| 5. Обманчивый 2:
очаровывающе-манипулятивный
(deceptive 2: charming/
manipulative) | Скрывать свои настоящие намерения. Очаровывать других, использовать их для получения желаемого. |
| 6. Обремененно-выносливый
(burdened/enduring) | Держаться стойко и пережить. |
| 7. Экспрессивно-привязчивый
(expressive/clinging) | Драматизировать события и чувства, чтобы привлечь внимание и избежать разрыва. |
| 8. Трудолюбиво-занятый
(industrious/over focused) | Тяжело работать, поддерживать бесперебойную деятельность, ни на что не отвлекаться. Находить утешение в действиях. |

Чувствительно-отстраненный. Человек в чувствительно-отстраненном шаблоне использует стратегию минимизации самовыражения и эмоционального контакта как с самим собой, так и с другими. Этот шаблон отражает ощущение угрозы существованию, и глубинный материал организует восприятия, чувства и действия вокруг темы неизбежной опасности. Внешне основная неуверенность связана с тем, желателен ли он здесь и есть ли для него здесь место. Чувствуя себя посторонним в чужой и опасной стране, такой человек сильно ограничивает для себя возможность самовыражения и контакта с другими. Если такой шаблон глубоко укоренился, то человек в своих проявлениях отстранен, застенчив, предпочитает изоляцию, особенно в момент стресса; ему нравится анализировать, думать, теоретизировать, фантазировать, воображать; он может казаться сухим, лишеным эмоций, недружелюбным. Доктор Спок, будучи вымышленным персонажем, служит хорошим примером такого типа личности: движения человека могут быть скованными или неловкими, тело часто худое, очень напряженное и зажатое⁶.

Зависимо-милый. Человек в зависимо-милом шаблоне использует стратегию поиска поддержки, действуя так, как будто он ребенок и ему нужна помощь. Этот шаблон отражает недостаток надежной эмоциональной поддержки, и глубинный материал организует восприятия, чувства и действия вокруг тем бедности, одиночества, брошенности и потери. Внешне основная неуверенность связана с вопросом, найдет ли он когда-нибудь надежную поддержку. Такой человек может чувствовать, что в нем есть какой-то трагический недостаток, из-за которого он неприемлем для других, и скорее всего он испытывает непроявленную ярость оттого, что его бросили. Если этот шаблон глубоко укоренился, человек легко уступает и сдается; ищет помощь, но часто плохо ее использует; у него очень низкие ожидания, он сводит до минимума потребности и желания и впадает в депрессию. Такие люди часто сутулятся и у них тонкие, мягкие, не слишком напряженные тела.

Самостоятельный. Человек в "самостоятельном" шаблоне использует стратегию мобилизации самоподдержки и утверждения своей самодостаточности. Такой шаблон отражает намерение заботиться о себе и никогда не опираться на других. Глубинный материал организует восприятия, чувства и действия вокруг тем

испытания сил и действий в одиночку. Внешне это проявляется в разного рода экстремальной активности, например, в занятиях альпинизмом, и просто в самом факте выполнения каких-то дел ради них самих, без ожидания помощи от кого бы то ни было. Даже в процессе терапии человек как бы делает всю работу сам. Культурный герой — это ковбой, одинокий стрелок. Если этот шаблон глубоко укоренился, то в поведении регулярно проявляются следующие черты: человек стремится к изоляции в ситуации стресса, любит работать сам, активен, принимает вызов, не ожидает помощи от других, немного худощав, крепок, с широкими плечами.

Обманчивый 1: круто-щедрый. Человек в этом шаблоне использует стратегию создания впечатления, тем или иным способом показывая, что он умнее, сильнее, “круче”, важнее, и главное, чем на самом деле. Часто проявляет щедрость и заботится о других. Этот шаблон отражает потребность обманывать и манипулировать, и глубинный материал организует восприятия, чувства и поступки вокруг тем использования других и использования себя ими. Человек в этом шаблоне глубоко заинтересован в своем личном имидже, во впечатлении, которое он производит. Внешне основная неуверенность связана с вопросом, уважают ли его и контролирует ли он ситуацию. Внешнее поведение может казаться “скользким” и ускользающим. У такого человека обычно проявляется желание занимать властную или авторитетную позицию — на вершине, быть лидером. Он готов поддерживать других, только если его воспринимают всерьез, проявляя уважение и восхищение. Если этот шаблон глубоко укоренился, регулярно проявляются такие черты: склонность к таинственности, а также часто неумение быть настоящим и честным с другими, проявлять уязвимость, боль или слабость. Тело, как правило, большое и “надутое” вверх. Создается впечатление преувеличенного размера. Культурные герои такого типа — это “Супермен”, знаменитые генералы, футбольные игроки, крутые парни и исключительные таланты. Кроме того, “круто-щедрый” склонен к авантюрам, нередко креативен; если это “человек улицы”, может вести себя антисоциально и быть не в ладах с законом.

Обманчивый 2: очаровывающе-манипулятивный. Человек в этом шаблоне использует стратегию обольщения, обмана, соблазнения

или манипулирования другими ради удовлетворения своих желаний или потребностей. Люди в этом шаблоне используют стратегию, сходную с “круто-щедрым” шаблоном. И те, и другие обманчивы: первые относительно своих мотивов и истинных чувств, вторые — относительно силы и власти. Оба типа стараются контролировать других; один использует власть и щедрость, другой — очарование и обаяние. Этот шаблон отражает потребность скрывать то, кем являешься на самом деле, и глубокий материал организует восприятия, чувства и поступки вокруг тем своей привлекательности, желательности, какого-то разоблачения, взятия с полочки, обнаружения, унижения. Внешне основная неуверенность заключается в том, может ли он прямо и без обиняков удовлетворить свои потребности. Он ожидает, что другие будут использовать его потребности и уязвимые места против него. Как и “крутые щедрые парни”, этот тип кажется неискренним и фальшивым. Если этот шаблон глубоко укоренился, то регулярно проявляются такие черты: человек старается сделать себя привлекательным; движения гибкие и соблазняющие, плюс много настоящего обаяния и очарования; поведение и движения часто сексуально окрашены, диапазон сексуальной активности шире среднего; тело мягкое и привлекательное.

Обремененно-выносливый. Человек в этом шаблоне использует стратегию стойкости (во время стресса, напряжения, ответственности, обязательств, необходимости измениться, движения, роста...), чтобы откладывать на потом, сопротивляться другим и выжидать. Такие люди опираются на присущую им выносливость, чтобы пережить и отложить на потом затруднительные ситуации, а также чтобы избежать контроля со стороны других. Люди, использующие эту стратегию, принимают на себя тяжесть событий, не предпринимая серьезных попыток что-то изменить. Их сила в том, чтобы терпеть. Этот шаблон отражает проблемы контроля и вины. Попытки (и кажущиеся попытки) контролировать такого человека наталкиваются на замаскированное сопротивление и неповиновение. “Штормы, которые суровее всего, проносятся быстрее всего”. Глубинный материал организует восприятия, чувства и поступки вокруг тем вины, неполноценности, несовершенства, избегания ошибок и причинения боли другим, принуждения и необходимости сопротивляться, застревания и неспособности выражать чувства. Внешне основная неуверенность связана с

вопросом, будет ли он успешным, может ли он делать что-то, не нанеся ущерба делу и собственной самооценке. Это тормозит и сдерживает его активность. Если этот шаблон глубоко укоренился, то регулярно проявляются такие черты: человек чувствует себя застрявшим, бессильным, некомпетентным и менее привлекательным или успешным, чем другие. В ситуации стресса человек в таком шаблоне становится упрямым, замедляется, готовится к худшему и откладывает неизбежное. Невероятно терпеливый, он годами работает на одной и той же скучной работе без повышения, ведет себя как “неполноценный” по сравнению с другими и ожидает такого же обращения с собой. Тело часто невысокое и коренастое, способное выдерживать разного рода “прессинг”. Такой человек избегает ответственности и не выдвигает инициатив. Он тих и спокоен, служит опорным столбом для других и может выбрать роль мученика. В то же время он часто восхищается другими общительными, беззаботными, любящими приключения людьми, так сильно непохожими на него.

Экспрессивно-привязчивый. Человек в этом шаблоне использует стратегию драматизации событий и чувств, чтобы привлечь и сохранить внимание и избежать разрыва. Люди, использующие эту стратегию, легко возбудимы и демонстративны; они привлекают к участию других и удерживают их рядом. Этот шаблон отражает неудовлетворенные потребности во внимании и трудности в принятии того, что на тебя могут обращать внимание и слушать без драмы. Глубинный материал организует восприятия, чувства и поступки вокруг тем разрыва, отталкивания, желания быть любимым, таким, чтобы о тебе заботились, ценили и уделяли внимание. Внешне основная неуверенность в том, интересен ли он, привлекателен и нужен ли другим. Если этот шаблон глубоко укоренился, регулярно проявляются такие черты: человек легко расстраивается и часто делает из этого сцены. Он может вести себя очень шумно и очень взволнованно. Такой человек может быть заботливым, как мать, особенно в контексте продолжительных и устойчивых отношений. Или он может быть соблазнительным, в ярком, кричащем стиле, или непорочным и невинным, если это приносит желаемый результат. Люди в таком шаблоне откладывают на потом любые разрывы, и им трудно завершить разговор или взаимоотношения. Они могут быть тревожными или очень чувствительными. Их склонность драматизировать

опирается на способность преувеличивать небольшие чувства или ощущения, благодаря чему они необыкновенно чувствительны, когда этого хотят. Многие люди с экстрасенсорными способностями представляют этот шаблон. Тело обычно полное и сексуально привлекательное, особенно у женщин.

Трудолюбиво-занятый. Человек в этом шаблоне использует стратегию напряженной работы, настойчивости и сопротивления всему, что отвлекает и рассеивает его. Он ищет спасения в действиях. Этот шаблон отражает потребность в успехе и признании. Глубинный материал организует восприятия, чувства и поступки вокруг тем совершенства, соревнования, неудач, усилий, старания и неприятия его другими. Внешне основная неуверенность в том, считают ли его ценным значимые другие, насколько он компетентен, зрел и успешен. Если этот шаблон глубоко укоренился, то регулярно проявляются такие черты: люди с этой стратегией — работоголики, они серьезны, в центре их интересов — работа, которую следует выполнить наилучшим образом, каждый раз добываясь более высокого результата. Такой человек чувствует себя недооцененным, ему кажется, что на него давят, требуя выполнения работы. Как и экспрессивно-привязчивому типу, ему трудно завершать дела и взаимоотношения. Они могут очень быстро почувствовать разочарование и злость. Будучи нередко прекрасными кормильцами семьи, *трудолюбиво-занятые* предъявляют завышенные требования к себе и другим, могут казаться сухими, а также излишне деловитыми. При стрессах предпринимают еще больше усилий и работают еще напряженнее. Любят происшествия, действия, у них сильные, часто атлетические тела. Их герои — люди, достигшие колоссальных успехов.

Переживание, которое желает произойти

В процессе роста формируются определенные естественные функции, например способность стоять, ходить, говорить и так далее. Мы можем считать шаблоны характера задержками или дефектами роста этих естественных психологических и социальных функций. В результате определенных нарушений функция урезается, искажается или не полностью осваивается. Без успешного освоения этих функций определенные переживания

так никогда и не происходят. Цель терапии в том, чтобы создать и интегрировать эти переживания, которые должны были произойти по ходу нормального роста, но не произошли. Ниже приведен список недостающих глубинных переживаний для каждого шаблона характера.

1. Чувствительно-отстраненный	Безопасность, принятие другими, присутствие здесь в мире, приятный контакт... Свобода от страха
2. Зависимо-милый	Благодарность, забота, изобилие, общность, эмоциональная поддержка... Свобода от нужды
3. Самостоятельный	Добровольная помощь других... Свобода от испытаний
4. Круто-щедрый	Быть настоящим, проявлять слабость, потребности... Свобода от использования, манипуляции со стороны других
5. Очаровывающе-манипулятивный	Быть настоящим, принятие себя такого, как есть... Свобода от преследования
6. Обремененно-выносливый	Отсутствие давления, ответственности, вины... Свобода делать что-то для себя, а также свобода самовыражения
7. Экспрессивно-привязчивый	Безоговорочная любовь и внимание, когда не нужно завоевывать внимание... Свобода полагаться на взаимоотношения
8. Трудолюбиво-занятый	Быть любимым, ценимым, просто за то, что ты есть... Свобода расслабиться и играть

Основы характера

Базовые процессы, например функционирование нервной системы, биологическое приспособление, развитие, социальное взаимодействие и организация опыта, не “объясняют” характер в упрощенческом смысле. Они лишь представляют опорные точки, которые можно использовать при рассмотрении личностей, с которыми мы работаем. Структура и поведение людей дают ключи к их глубинному материалу лишь в том смысле, что у нас появляются точки зрения для восприятия и понимания. Включая сюда этот небольшой раздел, я хочу тем самым сказать, что стоит рассматривать характер в более широком контексте, обращаясь, в частности, к биологии и теории систем.

Характер и некоторые основополагающие системы отсчета

Я выбрал несколько систем, которые доказали свою ценность. Прежде всего это системы Милтона Эриксона, Карла Юнга и Дэвида Шапиро. Они сохраняют актуальность в контексте современных исследований в области психологии (существует обширная литература по этому предмету⁷).

Системы Милтона Эриксона

1. Внимание	Внутреннее/внешнее сфокусированное/размытое
2. Дистанция	Поглощенный/объективный
3. Внушение	Прямое/косвенное
4. Контроль	Тот, кто сверху/тот, кто снизу/равный

Системы Дэвида Шапиро

1. Фокус внимания	Открытый/узкий
2. Мышление	Глобальное/подробное
3. Поступки	Импульсивные/заторможенные

Система Юнга

Типы	Мыслящий/чувствующий/сенсорный/интуитивный Интроверт/экстраверт
------	--

Системы Хакоми

1. Предрасположенности	уйти/сломаться/обмануть/ сопротивляться/драматизировать/ действовать
2. Корковый контроль	Заторможенный/импульсивный
3. Активная нервная система	Симпатическая/парасимпатическая

Обсуждение

Внимание — это функция приема входных сигналов. Она включает операции, которые видоизменяют и контролируют приток информации в систему. В основном она связана с тем, как воспринимается мир, и самыми первыми попытками взаимодействовать с ним. Функции внимания особенно важны в ситуациях информационной перегрузки. Измерения внимания — внутреннее/внешнее и сфокусированное/диффузное.

Внутреннее/внешнее. У любого человека в определенный момент времени фокус внимания направлен либо на внешние события (внешние рецепторы), либо на внутренние события (ощущение той или иной позы, чувства голода, внутренней температуры, и т.д.). Конечно, можно уделять внимание и тому, и другому одновременно или быстро чередовать внутреннее с внешним. Некоторые люди обладают достаточной для этого гибкостью внимания. При изучении характера имеет значение фиксация или сильное предпочтение одной направленности внимания перед другой. (Это справедливо для любой системы. Шаблоны характера служат ограничениями даже на уровне этих базовых переменных.)

У тех, чье внимание обращено вовнутрь, присутствует незначительная задержка в реакциях, во время которой они воспринима-

ют мир в себя и преобразуют его во внутренний опыт. Им легче знать свои чувства и другие внутренние события и, возможно, труднее взаимодействовать с другими людьми, с новыми местами, новыми людьми, толпами, шумом и так далее. Люди с такой направленностью внимания относятся к интровертированному типу по Юнгу. Те же, кто обращен вовне, более непосредственно связаны с окружающим миром; они менее осведомлены о своем собственном внутреннем состоянии. Они относятся к экстравертированному типу по Юнгу и комфортнее чувствуют себя с другими людьми по сравнению с теми, чье внимание обращено вовнутрь.

Мы видим, как эта система работает у экспрессивного и трудолюбивого типов. Например, у экспрессивных внимание больше направлено внутрь, а у трудолюбивых наружу. Та легкость, с которой экспрессивные (а также люди в зависимо-милом шаблоне) могут сообщать о своих чувствах, — один из признаков внутреннего внимания. Осознанность — это, конечно, тренировка внутреннего внимания.

Сфокусированное/размытое. Внимание может быть сфокусировано в узком диапазоне или быть более размытым. Оно может быть открыто для новых входных сигналов из новых источников, принимать в себя широкие области интересов и сохранять гибкость по отношению ко всему, что приходит. Или может быть узким и “заостренным”, отслеживать что-то одно и не допускать новых входных сигналов или помех. Оно может быть ориентировано на общие шаблоны или углублено в подробности. И, как и в случае всех других систем, оно может быть гибким и способным переходить из одной формы в другую. Те люди, у которых более открытая фокусировка, охватывают и интегрируют большие, более глобальные области, но утрачивают подробности. Узкая фокусировка способствует различению тонких подробностей и утрате общей картины. Диапазоны внимания Шапиро совпадают с диапазонами внимания Эриксона. Стоит отметить, что ряд исследователей в этой области предложили приблизительно одинаковый набор переменных.

Эти переменные тесно связаны с вопросами контроля и стилями мышления. Удерживать внимание на объекте в ситуации высокого уровня информационного шума достаточно сложно. Я помню фотографию Никола Теслы, сидящего в своей лаборатории, тогда

как вокруг него сверкают сильнеешие замысловатые электрические разряды, над его головой происходит нечто вроде электрической бури, а он спокойно сидит, читая книгу. Разумеется, это шутка. Тем не менее, есть на свете люди, которые могут спокойно обращаться к образу Бога, в то время как горит их собственное тело, как мы это видели во Вьетнаме. Как указал Дэвид Шапиро, для поддержки стиля мышления, подобного параноидальному, нужен узкий фокус внимания. Размытый фокус более характерен для человека с экспрессивно-привязчивым стилем, который воспринимает картину в целом и чувствует ситуацию, но не подробности. Стиль мышления экспрессивного человека также глобален, более ориентирован на людей и на шаблоны, на приготовление еды по вкусу и интуиции, без использования рецептов и отмеривания ложками.

Дистанция. Мы можем быть полностью поглощены собой, забывая обо всем на свете, теряя чувство времени, места и даже себя. Быть поглощенным означает свести до минимума дистанцию между собой и тем, на что обращаешь внимание. Или можно чувствовать себя отделенным, не вовлеченным, как будто все происходит далеко, за стеклянной стеной, вне нашего личного поля и никак с нами не связано. В предельном случае это идеал объективности и объективной науки. Вопрос в том, бросаемся ли мы очертя голову навстречу тому или иному событию или, напротив, сохраняем дистанцию.

Поглощенность. Она связана с сильной потребностью в общении, характерной для парасимпатических типов. Их вовлеченность в общение с другими, их предубежденность против эмоциональной поддержки и заботы требует полной отдачи. Те, кто сохраняет дистанцию, например люди с чувствительно-отстраненным шаблоном и другие люди с высокой активностью симпатической нервной системы, наделены способностью оставлять свои переживания при себе и холодно смотреть на окружающих.

Стиль мышления. Мышление, как и фокусировка, может быть глобальным или ориентированным на детали. Филигранный, аналитический стиль мышления часто приводит к потере реального смысла явлений. Самое узкое мышление у параноика, который ищет какие-то скрытые знаки, в то время как настоящая структура имеющейся ситуации вытесняется из внимания. В гло-

бальном, импрессионистском стиле мышления есть настоящее чувство событий, и его часто считают интуитивным. Здесь подробности считаются неважными, и поэтому теряются. Этот диапазон важен для терапевта, потому что в ходе терапии нужно переходить от одного стиля к другому.

Экспрессивно-привязчивый стиль более глобален, а чувствительно-отстраненный и трудолюбивый проявляют себя в более узком диапазоне. В ходе терапии один человек описывает очень подробные реакции на пробу, сообщая, скажем, о единичном ощущении, например, о покалывании в пальце, а другой сообщает о чувстве во всем теле. Их мышление соответственно отличается. Это один из диапазонов Шапиро, который подробно описывает его в своих книгах⁸.

Поступки. Поступки располагаются в диапазоне от высоко-контролируемых, планируемых и обдуманных, очерченных и умышленных до совершенно спонтанных, незапланированных, импровизированных, неожиданных и импульсивных. Обремененно-выносливый слишком контролирует себя, доходя до крайностей, а экспрессивно-привязчивый часто бывает необуздан.

Внушение. Это измерение связано с типом внушения, на которое человек реагирует и которое может быть прямым или косвенным. Такое различие связано с чувствительностью к манипулятивному или грубому обращению. Парасимпатетики, с их тонким чувством партнера и тактом, будут скорее реагировать на непрямое внушение, а более симпатические — на прямое.

Контроль. Это измерение связано с тем, какую позицию для себя выбирает человек, вступая в те или иные взаимоотношения. Для некоторых людей на первом месте стоит надежность и совместная ответственность. Они хотят, чтобы с ними обращались, как с равными, и сопротивляются любым попыткам передать им управление или подчинить их. В стратегии с многочисленными каналами может использоваться такая позиция контроля. Другие предпочитают позицию сверху или позицию снизу. Те, кто снизу, например, обремененно-выносливый и зависимый, стремятся к тому, чтобы кто-то другой взял ответственность на себя. Те, кто сверху, готовы это сделать ради привилегий, которые причитаются такой позиции. Именно поэтому час-

то встречаются тесные взаимоотношения людей в зависимо-милом шаблоне или обремененном шаблоне с людьми в круто-щедрым шаблоне.

Типология Юнга представляет нам интровертов, экстравертов, чувствующий тип и так далее. Доктор Эдвард Уилсон из университета Колорадо⁹ связывает эти типы с психологическими переменными, такими, как частоты электромагнитных волн в головном мозге, передача импульсов между нервными клетками и наиболее вероятными для каждого типа проявлениями стресса. По мнению Уилсона, каждый тип Юнга в ситуации стресса “отдает предпочтение” той или иной системе — мышечной, сердечно-сосудистой, нервной или эндокринной. Сенсорные типы направляют свой стресс преимущественно в мышечную систему, а чувствующие — в эндокринную или гормональную. Мыслящие типы “предпочитают” сердечно-сосудистые осложнения, а “интуитивы” используют маршруты нервной системы. Доктор Уилсон продолжает эксперименты и, насколько я знаю, до сих пор не опубликовал результаты своих исследований. В Хакоми каждому шаблону характера соответствует определенная предрасположенность. Эти предрасположенности тяготеют к крайним точкам системы, которая, в принципе, должна представлять собой сбалансированный континуум. Дальнейшая информация о модели характера представлена в главе 16.

Область исследований, связанных с теорией характера, существует давно и является весьма обширной. Я хотел бы особенно порекомендовать книги Стивена Джонсона, Александра Лоуэна, Джона Пьерракоса, Вильгельма Райха и Дэвида Шапиро. Точку зрения системной теории можно найти в книге “Оценка семьи” Майкла Керра и Мюррея Боуэна¹⁰.

Глава 4

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Основная работа специалистов по здоровью вообще и психотерапевтов в частности состоит в том, чтобы самим стать людьми в полном смысле слова и воодушевлять на такое становление других людей, которые чувствуют неполноту своей жизни.

Чогьям Трунгпа.

Стать человеком в полном смысле слова

Совершенно-мудрый ставит себя позади других, благодаря чему он оказывается впереди.

Лао Цзы. Дао Дэ Цзин

Вся настоящая жизнь — встреча. Встреча не происходит во времени и пространстве, а пространство и время приходят на встречу.

Мартин Бубер

Введение: иерархия контекстов

В процессе развития Хакоми возникла иерархия контекстов, в которой каждый новый уровень служил для формирования и регулирования нижележащих уровней. Техники доступны, ося-

заемы и им легко научиться. Примерно двадцать минут вам потребуется на то, чтобы научиться выполнять пробу. (Вы не узнаете все о пробах за двадцать минут, но научитесь их выполнять). Техники очень мощные, и они работают. Студенты с успехом используют их, и работа на этом этапе очень радостна. В зависимости от способностей и интересов студенты могут работать на этом уровне несколько месяцев, иногда несколько лет. Есть много техник, которым нужно научиться. Когда обучение все еще сосредоточено на этом уровне, техниками часто злоупотребляют. На первых этапах студенты переживают все, что попадаетея им на глаза, и делают пробы в ужасающем темпе. Студент, очарованный техникой, эксплуатирует свое умонастроение, требующее осознания некоторых мелких деталей. В этом умонастроении студент еще не способен воспринимать более широкий контекст. Он ищет возможности использовать техники, которым научился, и еще не знает многого о том, как активно создавать эти возможности. По мере приобретения опыта он замечает все больше таких возможностей, и постепенно становится проблемой, какие из них выбрать. В итоге возникает вопрос, почему следует использовать одну технику, а не другую. Так что сочетание мастерства и замешательства в конце концов побуждает перенести центр внимания с самих техник на то, как целостно и систематично организовать их использование. Техника стала привычкой. Возникает следующий уровень — метод.

Метод, как следующий более высокий уровень, организует использование освоенных техник. При изучении метода начинаешь задавать себе вопросы: что это за процесс? В какой системе я нахожусь и как могу из нее выпрыгнуть? Какая это часть процесса? Как здесь можно создать эксперимент? Как можно получить больше информации о том или этом? Подходящее ли время для того, чтобы проделать небольшой эксперимент? С чем нужно организовать контакт? Все это вопросы относительно метода, процесса и характера. Начинаешь осознавать впечатляющие аспекты клиента как целостной личности. Например, студент учится распознавать, контактировать и работать с детской частью клиента. Это интересно, и работа кажется чем-то новым. На этом уровне студент учится “делать больше, делая меньше”. Он

меньше полагается на технику, но работает точнее. Студент также обучается шаблонам и стратегиям характера и использует их в своей работе. Он отступает в сторону от подробностей текущего момента, чтобы заметить более масштабные шаблоны. На эти более широкие шаблоны, которые включают управление сознанием, снижение шума, установление осознанности, сбор информации, пробуждение переживаний и так далее, и направлен метод.

Чтобы овладеть этим уровнем, требуется гораздо больше времени. Здесь нужно многому научиться, и это нужно усвоить, сделать привычкой. Нужно затратить много времени на обучение и практику. Такая работа начинает занимать все время. И на этом уровне работа действительно оживает. Она становится богаче и приносит больше удовлетворения. Студент работает увереннее с более широким диапазоном людей на все более глубоких уровнях. Метод способен помочь студенту стать эффективным терапевтом. Тем не менее даже у метода есть свои ограничения.

После долговременной и обширной практики мы снова начинаем чувствовать свою ограниченность. Метода почему-то недостаточно. Так что мы ищем более широкий контекст, что-то, выходящее за рамки метода, так же, как метод выходит за рамки техники. Это уровень взаимоотношений. Метод включен в контекст взаимоотношений терапевта и клиента. Именно эти взаимоотношения определяют, когда методы работают, а когда нет. На этом уровне решающую роль играют эмоциональный рост и глубина понимания терапевта. Здесь мы начинаем использовать свое "я", то, чем мы являемся. На этом уровне студенту нужно еще многому научиться.

По мере того, как мое понимание переходило с одного уровня на другой, моя способность проводить терапию поразительно улучшалась. По-видимому, когда нужен новый уровень, понимание набирает силу, пока довольно неожиданно не становится ясным новый организующий принцип. После того как я накопил столько подробностей о методе, что он стал понятийно громоздким, возникло нечто очень простое, организующее все это. Возникло видение пространства, в котором построение особых отношений с клиентом играет главную роль. Суть таких отноше-

ний заключается в сотрудничестве бессознательного. Оно зависит от двух сложных структур — эмоционального отношения терапевта и его понимания мира клиента.

Принципы — наивысший уровень контекста. Принципы направляют все уровни развития, но особенно нашу способность к исцеляющему взаимодействию. Эмоциональное отношение терапевта основывается на принципах. Когда я работаю с продвинутыми студентами, мы имеем дело именно с этим. Мы сосредоточиваемся на том, в чем каждому из нас еще нужно поработать над собой, как каждый из нас может еще лучше научиться “находить опору в принципах”. Чтобы находить опору в единстве, нам нужно научиться тому, что излечение — задача не терапевта и не какого-то внешнего средства вроде витамина или антибиотика. Лечение и контроль проводятся клиентом, и это задачи взаимоотношений клиента и терапевта. Зная это, зная, что я не контролирую процесс, я избегаю усилий. И зная, что клиент тоже не может силой вызвать изменения на глубоком уровне, я поощряю его отказаться от усилий.

Однажды я вел семинар. Группа была разбита на четверки и пятерки, выполняющие упражнение, которое часто вызывает сильные эмоции. Когда все шло своим чередом, я подошел к женщине, которая “отыгрывала” состояние сопротивления. Она лежала на полу, а несколько человек мягко сдерживали ее руки и ноги. Она толкалась руками и ногами, преодолевая сопротивление других, и выталкивала эмоции: “Нет! Я не хочу. Вы не можете так со мной обращаться”. Другая участница группы, терапевт немного агрессивного толка, руководила этим. Она держала запястья рук толкающейся женщины. При каждом ее движении или высказывании терапевт говорила: “Хорошо! Хорошо!” Как только я увидел это, я почувствовал смущение. Я не знал точно, почему, но что-то было не так.

Я сел сбоку от этой небольшой группы и смотрел за терапевтом. Я сказал ей, что сейчас хотел бы несколько видоизменить процесс, и пригласил ее наблюдать за моим подходом. Она согласилась. Я не знал, что собираюсь делать; я знал только, что мне не нравится происходящее. Обдумав это позже, я понял, что мне не понравились усилия. Мне не понравилось впечатление, которое

у меня создавалось от клиентки, работающей над выражением эмоции, добивающейся этого, старающейся. Мне не понравилось то, что терапевт контролировал процесс и поощрял усилия. Мне нравится наблюдать, как происходит нечто спонтанное.

Усилие — это задача Эго. Когда прикладываешь усилия, тем самым создаешь “Я” и то, против чего “Я” борется. В этом спектакле борьбы и соревнования главная сцена — создание отдельного “Я” — Эго. Без борьбы нет спектакля и нет действующих лиц. Когда все происходит спонтанно, усилия испаряются и Эго расслабляется. Такое расслабление существенно важно для лечения. Это расслабление — не пассивная податливость, а гармония с процессом, вера во что-то более глубокое в себе, в миры за пределами Эго. В Хакоми мы специально стремимся к поддержке более масштабного “Я” и терапевта, и клиента. В нашем способе работы признается, что лечение очень сильно отличается от всего, на что способен терапевт или даже ограниченное сознательное Эго клиента. Наши современные культурные и личные мифы слишком превозносят Эго. Наши идеи об отдельном “Я” не гармонируют со всевозможными более масштабными “Я”: семьей, обществом, биологическим миром, Вселенной и Богом. Мы с такой легкостью признаем себя отдельными от этих больших “Я”. Мы боремся за жизнь в нашей воображаемой изоляции, не зная о помощи, которую можем получить.

Так что я попросил “клиентку” снизить темп и на минуту расслабиться. С некоторой неохотой она сделала это. Я попросил ее углубиться внутрь себя и выяснить, что хочет произойти. Какое движение хочет произойти? Какое самовыражение? Какое сопротивление тех, кто ее держит, будет точно таким, как нужно. Именно этот вопрос переносит центр контроля от терапевта к какому-то безымянному разуму внутри клиента. Я не спрашивал ее, чего она хочет, а именно что хочет произойти. Делая так, я действительно прошу ее вступить в контакт с каким-то более масштабным “Я” внутри нее. Я прошу ослабить усилия, обратиться внутрь и повысить осознание. Этот переход к расслаблению и осознанию — важная часть опоры на принципы и создания исцеляющих отношений.

Она начала корректировать движения. Она чувствовала себя лучше, когда ноги и руки двигались медленнее. Мы снизили

темп, чтобы поддерживать процесс. Она все яснее чувствовала, что на уровне того, что желает произойти, эти движения правильны. Они приятны. В этот момент я поощрял ее отслеживать их до тех пор, пока они остаются приятными, и ждать чего-то еще, что хочет случиться. Поскольку женщина пребывала в контакте со своими чувствами, я подумал, что следующим шагом может быть любопытство. Я представил, что она может задать себе вопрос: "Почему именно эти движения настолько приятны?" Так что я просто сидел, а она очень приятно проводила время, можно сказать, играя с собой. Ее самовыражение приобрело качество восхитительного и справедливого протеста. Я не направлял ее движения и даже не поощрял какие-то из них больше других. Я просто направлял переход от внешних подкреплений терапевта к внутреннему авторитету ее собственных чувств.

И действительно, она начала проявлять любопытство. Это произошло довольно спонтанно. Любопытство — мощный инструмент и великолепный союзник в терапии¹. Мы все хотим понять. Важно, чтобы сначала пришло переживание и уже затем потребность понять. Нам следует набраться терпения и ждать, пока клиент испытывает текущее переживание, к которому он проявляет естественное любопытство. Идти любым другим путем часто означает подменять чувства, а не осмысливать их. Поэтому в Хакоми мы определяем текущее переживание как центр нашего внимания, поддерживаем чувства и самовыражение и только тогда ищем значение. Так что когда у нее возникло любопытство, я задал несколько вопросов о значении ее переживания: "Какого типа эти движения? Что ваше тело говорит этими движениями? Какие слова сопровождают это переживание?" Я сказал ей: "Не старайтесь придумывать слова! Пусть слова приходят как будто из глубины! Просто слушайте их!" Опять же, я прошу не прилагать усилий и поддерживать более масштабное поле. Я приглашаю к участию бессознательное.

Ну, и довольно неожиданно она вспомнила: ей никогда не разрешали ползать. Эти движения выглядели именно как ползание. Теперь значение стало понятно. Оно было связано с ее правом распоряжаться собственным телом так, как она этого хочет. На-

чиная с этого момента, я работал над тем, чтобы помочь ей принять знание того, что она не обязана вечно бороться за свою собственную свободу. Я сказал ей, что ползать можно и никто ей не будет мешать. Кто-то даже может помочь. Она может получить поддержку в том, чего она хочет и что ей нужно. Она не будет всегда бороться с большими, более сильными людьми — и проигрывать. Это было приятно. Женщина впустила это в себя и почувствовала облегчение. Она лучше расслабилась, ее посетили новые воспоминания и она испытала серию инсайтов. Процесс прошел успешно. В конце клиентка чувствовала себя великолепно. Она многое поняла, например, откуда началась ее борьба за свободу, и увидела, как она может оставить весь этот спектакль. Теперь она просто была свободна.

Если вы сейчас следовали за процессом, то поняли: мы начинаем с того, что помогаем человеку расслабиться и обратиться внутрь к текущему переживанию, устанавливая и поддерживая осознанность. Основополагающая деятельность здесь — самоисследование: меньше делать и больше быть. И следовать. Затем мы подготавливаемся, контактируем, вызываем, приглашаем и поддерживаем какой-то естественно разворачивающийся процесс роста. Когда такие процессы происходят спонтанно, это явный признак того, что бессознательное сотрудничает, что большее “Я” принимает участие. Так отстраниться и позволить всему идти своим чередом существенно важно для лечения и сотрудничества бессознательного. Это яркий пример эффективного применения принципа ненасилия. Он связан с созданием исцеляющих отношений в том смысле, что я пригласил к участию бессознательное и добился его сотрудничества.

Сотрудничество бессознательного

Цель и главный результат установления успешных взаимоотношений — сотрудничество клиента на бессознательном уровне. Клиент незаметно входит в непринужденные, эффективные отношения, не нуждаясь в сопротивлении. Терапевт доказывает, что он не несет угрозы и понимает переживания клиента.

Без сотрудничества бессознательного процесс терапии движется очень медленно, если движется вообще. Такой метод не действует. Клиент совершенно машинально и бессознательно снижает темп или отклоняет процесс в сторону. Когда клиент сопротивляется, это оправданное сопротивление. Если терапевт уже нечувствителен к тому, что нужно клиенту в плане безопасности или понимания, то клиент сопротивляется. Было бы ошибкой пытаться работать на уровне метода, пока не установлены прочные отношения.

Бессознательное имеет огромную власть над тем, что происходит. Когда терапевт работает в сотрудничестве с бессознательным, процесс движется гладко, без малейших усилий. Терапевт может гораздо экономнее использовать технику и метод. Установление отношений и сотрудничества предшествует методу, и именно благодаря этому метод эффективен. Поддержание отношений важнее всего остального, что происходит в рамках процесса, кроме разве что опоры на принципы. Когда клиент подает сигналы, указывающие на то, что бессознательное начинает сопротивляться, то разумно отступить от всего, что вы делаете, и начать снова обдумывать и прорабатывать взаимоотношения с клиентом.

Основа сотрудничества с бессознательным — способность установить с ним прямой контакт. Сюда входит две вещи. Первое — чтение знаков, которые говорят о бессознательных убеждениях, установках и текущем переживании. Второе — способность правильно реагировать на эти знаки. Такие умения обычно осваиваются за несколько лет. Они напрямую зависят от двух качеств терапевта, которые созревают со временем: (1) понимания, опыта и мудрости и (2) эмоционального отношения терапевта.

Бессознательное говорит о себе через настроение, чувства, позу, интонацию, ритм, выражение лица. Вот краткий список некоторых признаков сотрудничества и того, как терапевт его заслуживает, а также признаков сопротивления и того, как терапевт его вызывает:

**Признаки сотрудничества
и того, как оно заслуживается**

- | | |
|--|--|
| 1. Клиент дает вдумчивые ответы на вопросы терапевта | Заслуживается задаванием полезных вопросов, интересных клиенту (а не только терапевту) |
| 2. Внимание и уважение к высказываниям терапевта | Заслуживается таким же уважением и вниманием к клиенту, проявляющимся в понимании не только слов, но также установок и чувств |
| 3. Сосредоточенное внимание к текущему общению | Заслуживается вниманием к настоящему, способностью оставаться в настоящем даже тогда, когда клиент уплывает в воспоминания, умозрительные рассуждения или обобщения |
| 4. Общение, которое отражает включение терапевта в процесс клиента | Заслуживается осознанием процесса и готовностью придавать первостепенное значение потребностям и направлению клиента, то есть отбрасывать свои планы в пользу планов клиента, когда они вызывают сопротивление |
| 5. Клиент соглашается с советами терапевта | Заслуживается способностью правильно оценивать, когда и как нужно взять управление на себя, а также наличием ресурсов для того, чтобы эффективно использовать управление |
| 6. Сосредоточенность и общая готовность участвовать | Заслуживается пониманием и опорой на принципы |

Признаки сопротивления и как оно вызывается терапевтом

- | | |
|---|--|
| 1. Клиент замедляет процесс, не отвечая на вопросы, не воспринимая серьезно советы | Вызывается неправильным прочтением знаков, которые подает бессознательное клиента, недостатком времени, которое нужно клиенту, чтобы просто подумать, навязыванием собственных планов вместо внимания к планам клиента |
| 2. Клиент отправляется в своем собственном направлении, не поговорив об этом с терапевтом | Вызывается неумением взять на себя управление в уместные моменты; отсутствием ясного представления о том, что клиент переживает, когда он недоволен ходом процесса; догматическим следованием системе |
| 3. Зевает, отвлекается, задерживает, спорит, умозрительно обсуждает, говорит небрежно | Вызывается тем, что не прорабатываются настоящие проблемы клиента |

У хорошей терапии есть определенный “вкус”. Она вызывает чувство легкости и правильности. Происходит переход от поверхностных забот к более глубоким уровням интереса, любопытства, чувства и постижения. Есть также спонтанность. Происходят новые, неожиданные вещи. Происходят открытия. Случаются моменты страха и отчаяния, но в целом чувствуется продвижение, прогресс. Существуют симптомы, указывающие на сотрудничество бессознательного. Когда бессознательное сотрудничает, всплывает важный материал. В хорошем сеансе полностью участвуют и клиент, и терапевт, оставляя друг другу место для творчества. Царит атмосфера сотрудничества и значимости. Чувства возникают и выражаются. Клиент заново переживает и проясняет мучительные воспоминания. Старые шаблоны вносятся в сознание, исследуются новые шаблоны. Побуждающие силы, заряжающие энергией и направляющие эти изменения, возникают в самом клиенте. Побуждающими силами служат процессы роста, которые встретились с трудностями при созревании. Что-

то мешало им развиваться, какое-то мощное противодействие... Что бы это ни было, оно подрывало рост и развитие, давая о себе знать сначала в детстве, а затем становилось частью общего подхода к жизни. Потенциал роста всегда есть и ждет своего часа. В хорошей терапии он распознается.

Эмоциональное отношение терапевта: опора на ненасилие

Еще важнее то, что хорошая терапия не вызывает потребности сопротивляться. Для этого существенно важно теплое, принимающее эмоциональное отношение, в особенности принимающее защиты и сильные потребности в безопасности и контроле, лежащие в основе этих защит. Такие потребности в основном бессознательны, и поэтому необыкновенно могущественны. Сколько бы трудностей и боли они ни причиняли клиенту в рамках его текущей системы убеждений, они логичны и необходимы. Когда защиты признаются и уважаются, они могут стать мягче и расчистить путь для важных переживаний. Работая с защитами, мы распознаем, признаем и принимаем их без оценок. При любом другом эмоциональном отношении они включаются, и терапевт втягивается в конфликты и системы характера клиента. Принятие без оценок играет решающую роль и не так уж легко дается. Для него нужно глубокое понимание не только клиента, но и самого себя. Оно должно быть частью эмоциональной структуры терапевта, а не притворством в рамках его роли. Бессознательное не обманешь притворством. Принятие должно быть настоящим. Такое зрелое эмоциональное отношение позволяет терапевту легко отступать от своих собственных планов². С легкостью отступить от своих планов означает дать важный сигнал бессознательному клиенту о том, что здесь есть человек, которому не нужно сопротивляться.

Кроме того, часто привычный способ участия клиента в близких отношениях мешает ровной работе метода. Клиенту может быть нелегко контактировать с ощущениями. Клиенту могут не нравиться инструкции, он может не участвовать в диалоге, пока его не спросят, клиент также может не проявлять инициативы в общении. Клиент может задавать много вопросов или постоянно пытаться угодить. Бывает много таких шаблонов. Они берут начало в правилах, принятых в определенных семьях, и могут

сильно отличаться от правил семьи или сообщества, в которых вырос терапевт. Здесь ключевую роль играет открытость к такому разнообразию. Чтобы достичь сотрудничества бессознательного, терапевту необходимо отказаться от потребности делать то, что ему хочется. Это не всегда легко. Наши намерения и привычки не всегда сознательны или управляемы. Нам нравится участвовать и чувствовать себя полезными. Мы хотим сделать что-то, чтобы помочь клиенту. Ведь терапия — наша работа, и нам нравится ею заниматься.

Но когда мы доходим до действий, слишком велик соблазн посчитать клиента частью нашего процесса, работающей на нас, помогающей нам помочь ему. При таком отношении мы легко огорчаемся и обвиняем клиента в своих огорчениях. Мы думаем, что защиты клиента нужно прорвать и преодолеть. Или мы, не замечая, бессознательно так считаем. С точки зрения клиента, особенно бессознательной, в таком отношении есть нечто, чему каждый здоровый человек чувствует себя обязанным сопротивляться. По крайней мере, какая-то его часть хочет сопротивляться, даже если на сознательном уровне клиент признает, что все это для его блага. Каким бы тонким и благонамеренным ни было такое вмешательство, это все равно сила. Даже под флагом любви насилие остается насилием, и ему неизбежно сопротивляются. Сотрудничество бессознательного происходит тогда, когда клиент не находит в терапевте ничего, чему нужно сопротивляться.

Незрелому терапевту трудно отступить. Легко наступает разочарование, он обычно отвечает на него дополнительными техниками и методом. Отступить в сторону означает прекратить что-то делать и просто взглянуть на то, что происходит. Такое восприятие без потребности сразу же что-то делать — начало мудрости, похожее на осознанность. В этом различие между реакциями и ответами. Например, терапевт не говорит каждый раз, когда говорит клиент. Терапевт ждет несколько секунд, прежде чем ответить клиенту. Терапевт произносит простое контактное высказывание о сути того, что происходит с клиентом, и терпеливо ждет, чтобы посмотреть, что клиент с этим сделает. Это признаки того, что терапевт не теряется в подробностях, не попадает в ловушку системы. Такое терпение и открытость — сигналы бессознательному клиенту о том, что терапевт не собирается ничего навязыв-

вать или принуждать. Это признаки того, что терапевт бдителен и чувствителен к потребностям клиента и проявляет правильное эмоциональное отношение. С точки зрения терапевта это означает создавать все более широкие возможности принимать то, кем является клиент в данный момент. Правильное эмоциональное отношение позволяет терапевту быть готовым помочь и настолько же готовым отступить и подождать. Терапевт должен уметь разворачиваться обратно в любой момент, отстраняться и ждать, отступать в сторону и разбираться в структуре общей картины.

Кроме того, зрелое отношение позволяет терапевту использовать то, что не в порядке в сеансе, когда что-то лишает процесс глубины и эффективности, когда процесс кажется напряженным и неуверенным и нет нужного контакта. Ничего не происходит. Такие чувства — это сигналы. Они говорят терапевту, чтобы он снизил темп, отступил в сторону и сосредоточился на том, что не в порядке. О них не обязательно говорить клиенту, но их нужно сознательно, намеренно обдумать. Для опытных терапевтов это привычно. Разочарование, неудовлетворенность, скука, замешательство — это сигналы. Они говорят терапевту, чтобы он искал какой-то процесс, который систематически происходит с клиентом или между клиентом и терапевтом³.

Для клиента защитные системы — это привычки, которые управляют потоком переживания. Воспринимая и изучая их, можно избежать столкновения с ними. Если мы замечаем их и быстро действуем, процесс не застревает, а приобретает дополнительный импульс естественного интереса к текущим чувствам и отношениям. Вдобавок они могут прояснить собственные эмоциональные потребности терапевта или дать какое-то понимание мира клиента. При излишней тяге к активным действиям и излишней привязанности к методу терапевт склонен игнорировать такие сигналы, вытеснять их из сознания, чтобы продолжить заниматься задачами терапии. Но именно эти сигналы — задачи терапии, и чем лучше мы их используем, тем лучше идет терапия.

Вот небольшая история о сигналах. Каждое утро рабочий пересекал границу на велосипеде. Пограничник подозревал, что рабочий что-то провозит контрабандой. Он обыскивал рабочего каждый раз, когда тот пересекал границу, но ни разу ничего не нашел. Все же пограничник был прав. Этот рабочий был контра-

бандистом. Он незаконно провозил велосипеды. Чтобы терапия шла успешно, нам нужно замечать и реагировать на сигналы, которые говорят нам о том, что что-то не в порядке. Мы все контрабандисты. Мы все вносим свои шаблоны характера в терапию под маской повседневных вещей. Прислушайтесь к сигналам, которые говорят вам об этом. Не вытесняйте их из своего ума просто для того, чтобы продолжить терапию. Если вы чувствуете, что что-то не так, сосредоточьтесь на этом чувстве, поймите, откуда оно приходит. Рассматривайте подобные вещи и разбирайтесь с ними. Когда отношениям придается первостепенная важность, использовать метод и технику становится легче. Как только достигается сотрудничество бессознательного, процесс раскрывается гладко, с минимальными усилиями. Те же глубокие потребности, которые формируют характер и защиты, формируют и отношения клиента и терапевта. С этого начинается терапия, потому что с этого она должна начинаться.

Сотрудничество собственного бессознательного: пример, интуитивное чтение сигналов тела

Успех во взаимодействии с клиентом во многом зависит от того, насколько у терапевта налажено сотрудничество со своим собственным бессознательным. Умение читать психологическую информацию, наблюдая за телом, — хороший пример установления связи с собственным бессознательным. Есть два очень разных подхода к чтению сигналов тела, и они отражают два разных образа действий в мире, две разные парадигмы. Первый способ пытается быть объективным и полагается на теорию, логику и память. Второй включает в себя чувства и личный опыт и полагается на интуицию и прямое знание. Когда я начал учиться чтению сигналов тела, то использовал оба способа. При первом способе определялось то, о чем может сказать каждая часть тела. Я узнал это в основном из книг Александра Лоуэна, прочитав о том, какой смысл несет та или иная часть тела. Такой подход — это понимание с помощью особого знания. Авторитет, обладающий особыми знаниями, делится ими с другими через книги, лекции и примеры. Такой способ левополушарный и рациональный, он похож на внесение чего-то извне.

Это был первый способ, которому я научился. Я узнал, что структура тела, поза, его разнообразные части и черты — все имеет свое значение. Я просто выучил эти значения и тренировался, рассматривая людей и помня об этих значениях. Казалось, что больше ничего не нужно. Просто запомните список, поймите причины, по которым каждая часть имеет именно такое значение — и вы можете читать сигналы тела. Этот способ был очень аналитичен, фиксирован и линеен. В нем не было ничего от бессознательного наблюдателя, ничего о состояниях сознания и чувствах. Это был перечень того, что означает тот или иной сигнал. Каждый мог выучить и применять этот список. Здесь не нужны были намерения, отношения или особые таланты.

Я научился второму способу чтения сигналов тела непосредственно у Джона Пьерракоса. Пьерракос знаменит тем, как он читает сигналы тела (а также ауры). Я сделал слайды моих клиентов и принес их Джону. Мы сели вместе, я показывал слайд, а он комментировал. Он говорил что-то вроде: “Озера гниения”. Они не входили ни в один известный мне список. Это говорило бессознательное Джона. Он открывался человеку на экране и входил с ним в резонанс. Ему были видны самые глубокие проблемы и эмоциональная история человека. Я знал этих людей. Я знал их по долгим часам терапии. Я знал: есть что-то внутри Джона, что-то интуитивное, что устанавливало контакт. Это был его способ. Я учился, просто наблюдая его. Он научил меня тому, что узнавать что-то можно не только по частям тела из списка. Он научился прямо видеть людей. Он мог составить список частей в любой момент. Ему он был вряд ли нужен.

Суть работы Джона была не в особых знаниях, а скорее в особой связи с его собственным бессознательным даром. Он развил что-то внутри себя. Каждый из нас может развить свои таланты. Для этого нам нужно установить контакт с теми частями нашего ума, которые мы обычно не осознаем. Нам нужно научиться совершенно новому способу быть самими собой. Этот новый способ приглашает к участию бессознательное. Он включает в себя другой способ обучения и создает другие умения. Чтение сигналов тела — лишь один из самых незначительных примеров. Работа должна наполняться развитой внутренней мудростью. Эта мудрость говорит вам, как быстро или медленно следует вам идти, когда гово-

речь и когда молчать. Она направляет процесс излечения. Она строит не просто умения, а здоровый, любящий образ жизни.

И еще несколько слов об установлении связи с собственным бессознательным. Почему Джон Пьерракос может делать это, а вы нет? Почему эта естественная способность не действует у вас прямо сейчас? Может быть, у вас не получилось это развить или тот, кто воспитывал вас, убедил вас не делать этого? Может быть, в этом было что-то плохое? Когда я исследую эти вопросы со студентами, мы обнаруживаем культурные и семейные табу, касающиеся того, чтобы по-настоящему знать, видеть и присутствовать друг с другом. Существует стиль поведения, даже стиль жизни в семье (и таких примеров много), который отбивает охоту к интуиции и прямым контактам. Существуют культурные предубеждения, из-за которых мы пренебрегаем своими интуитивными талантами и подрываем их. Возможно, вы когда-то знали, как это делать, и отложили в сторону, приняв табу, общее недоверие и невысокое мнение об этом. Возможно, вы научились совершенно другому способу действий, активному, физическому, полному жизни, усилий и остроумных доводов. Или, может быть, не найдя поддержки, вы просто не узнали, как это делать.

Стараясь установить контакт с самими собой и с другими, большинство людей просто слишком сильно стараются. Столкнувшись с незначительными препятствиями, они смущаются, расстраиваются и начинают прилагать усилия и бороться. Они как бы говорят сами себе: "Я должен уметь делать это. Если я просто достаточно сильно постараюсь, я смогу это делать". Они как будто поднимают штангу. Как будто ум не обладает никакой реальностью и влиянием, и вся реальность состоит из тяжеловесного материала. Вместо того чтобы расслабиться и подождать, посмотреть, куда хочет идти процесс, они берут контроль на себя и слишком сильно стараются руководить процессом. Бессознательное клиента скорее всего чувствует это. Большинство людей напряженно потрудились над той свободой и самостоятельностью, которой они пользуются сейчас. Они упираются, если кто-то бросает им вызов или угрожает. Если терапевт слишком сильно и долго прилагает усилия, что-то внутри них уходит или вообще не появляется. Клиент и терапевт могут продолжать работу, они могут для профформы заниматься терапией, но это уже всего

лишь бессмысленный ритуал. На бессознательном уровне сотрудничество прекратилось.

То же самое может произойти, если пытаться принуждать собственное бессознательное. Когда вы уже не любопытны, а просто работаете, когда работа не остроумная и спонтанная, то она уже не творческая. Бессознательное перестает сотрудничать. Когда вы чувствуете себя остроумным, открытым и свежим, когда вы отказываетесь от борьбы за правоту или контроль, когда вы принимаете процесс как подарок, благодарно, с готовностью извлекать из него уроки, примирившись с тем, что он не всегда объясним, когда вы готовы исходить просто из того, что есть в клиенте и в вас самих, когда вы используете полный диапазон опыта, радость, боль, страх, смелость, любовь, ненависть, все вместе, — тогда это будет легко. Тогда вас ждут сюрпризы, восторг и моменты, когда вы испытаете всю полноту переживаний.

***Когда клиент знает,
что терапевт понимает***

Понимание — это еще одна существенная составляющая, необходимая для того, чтобы достичь сотрудничества бессознательного. Бессознательное ценит, когда терапевт знает, что происходит. Если терапевт может показать, что он понимает сложившуюся ситуацию, текущее переживание клиента и может сделать разумные выводы о прошлом клиента, что-то в клиенте расслабляется и позволяет процессу раскрываться дальше. Это очень похоже на обычный разговор, только разворачивается как процесс. Клиенту нужно знать, что терапевт понял что-то одно, прежде чем переходить ко второму. Если клиент чувствует печаль, то первым, что поможет этой печали углубиться и продвинуться дальше, будет какой-то сигнал от терапевта о том, что он ее замечает. Одной фразы, например: “Немного печально, да” — может быть достаточно. Такая способность понимать (и скромно проявлять свое понимание) в сочетании с теплым, принимающим отношением — это начало терапии.

Полностью созрев, такое понимание становится мудростью, которая приходит с полнокровной жизнью, с годами глубокого интереса к людям, к тому, как они стали именно такими и что может

их изменять. Она приходит со страстным стремлением к истине о нас самих и других. На языке теории систем можно сказать, что она приходит из большой, хорошо интегрированной, легко доступной базы данных. Нужно многое знать о людях, иметь это знание в компактном виде и наготове. Как и в большинстве эффективных систем, понимание и правильное эмоциональное отношение поддерживают друг друга; одно подкрепляет и улучшает другое. Для создания сотрудничества нужно и понимание, и эмоциональное отношение. Усилия не могут их заменить.

Исцеляющие отношения особые. Когда находишься в них, чувствуешь это. В них есть какая-то невероятная утонченность, которую не решаешься нарушить. Есть контакт с собой, который позволяет расслабиться, быть любопытным и ждать. Есть интуитивные знания, которые легко всплывают и вносят огромный вклад в работу. Есть глубокая теплота и дружелюбность. Есть чуткая бдительность, которая наполняет и терапевта, и клиента. Нет вопроса о том, кто лечит и кого лечат. Оба — части какого-то большего процесса. Оба чувствуют это. Излечивается каждый.

Часть II

ПРОЦЕСС

Сделай единой свою волю:
не слушай ушами, а слушай сердцем,
не слушай сердцем, а слушай духовными токами (ци).
В слухе остановись на том, что слышишь,
в сознании остановись на том, о чем думается.
Пусть жизненный дух в тебе пребудет пуст
и будет произвольно откликаться внешним вещам.

Чжуан Цзы. Среди людей

Глава 5

ОСНОВНОЙ ПРОЦЕСС

Проявление принципов

Хакоми как метод психотерапии уникален тем, что представляет собой проявление принципов. Это только одно из многих возможных проявлений. И в других терапевтических методах используется осознание. Это похоже на использование осознанного состояния, хотя осознание не определяется конкретно. Есть другие гуманистические, поддерживающие и неавторитарные терапевтические подходы. Но в них нет ненасилия в том смысле, который мы используем. Они близки, но все еще находятся в рамках моделей, которые не включают в себя эти принципы как одно целое. Именно благодаря такому включению принципов Хакоми имеет прочные корни и основу. Совместное использование принципов как ориентиров, осознанности как терапевтического инструмента и ненасилия как базового эмоционального отношения терапевта, придают Хакоми уникальность. Наш метод состоит в вызывании осознанных переживаний. Я не знаю ни одной другой терапии, в которой бы использовался этот конкретный метод. В этом есть некий “вкус”. После семинаров ко мне подходят люди и говорят, что сразу почувствовали симпатию к такой работе. Они сразу же ощутили, что это им подходит, как будто они этого давно ждали. Возникает некое созвучие. Я считаю, что в Хакоми просто выражается то, что многие из тех, кто учат, воспитывают или лечат, уже чувствуют, но не нашли для него точных слов или точного метода.

Метод вызывания осознанных переживаний

Основной процесс — это рамки для использования метода вызывания переживаний (рис. 1). Сам процесс находится в рамках лечебных отношений, а те, в свою очередь, в рамках принципов. В рамках процессов мы выполняем три важные задачи: устанавливаем осознанность, вызываем разнообразные переживания и прорабатываем вызванные переживания одним из трех разных, соответствующих состоянию способов. Давайте сначала рассмотрим более широкие рамки. Чтобы установить осознанность, необходимо чувство безопасности и позиция сотрудничества. Безопасность нужна для того, чтобы “расслабить” защиты и создать условия для открытого, ранимого, чувствительного состояния осознанности. Сотрудничество нужно для того, чтобы можно было участвовать в происходящем процессе. Сотрудничество и сознательное, и бессознательное; мы особенно желаем и стремимся к сотрудничеству бессознательного. Оно достигается с помощью опоры на принципы и с помощью понимания клиента. Когда установлены безопасность и сотрудничество, они создают атмосферу для установления и применения осознанности.

УСТАНОВИТЕ ОСОЗНАННОСТЬ	ВЫЗВАННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ	П*	ПРОРАБОТКА В СООТВЕТСТВИИ С СОСТОЯНИЕМ
0	чувства образы		
0 0			
0 0	мысли ощущения		поиск значения
0 0	напряжения побуждения		сильные эмоции
0 0			
0	воспоминания ребенок		работа с ребенком

*Буква П обозначает переход к проработке (см. табл. 1).

Рис. 1. Вызывание осознанных переживаний

Установите осознанность

Осознанность — это особое состояние¹. Это самонаблюдение. Это отслеживание своего текущего переживания. Это также особый вид доступности, открытости ума, готовности позволить себе поддаться воздействию. В состоянии осознанности волевое начало смягчается. Это расслабленное, открытое, незащищенное, спокойное состояние, в котором человек может быть необыкновенно чувствительным. Небольшие, точные, безошибочные входные сигналы могут вызывать сильные реакции. Это позволяет собирать информацию о глубинном материале с такой легкостью и скоростью, которые невозможны при любом другом подходе. Осознанность можно установить, попросив об этом, если нужно, описав ее, но главным образом поощряя ее: медленно, просто и сосредоточенно, без напряжения или оценки.

В состоянии осознанности вызывайте переживания

Вызванные переживания отличаются от обычных несколькими качествами. Они непринужденны, произвольны, спонтанны и, следовательно, отражают привычки и глубинные организующие факторы. Кроме того, вызванные переживания непредсказуемы и поэтому информативны, вызывают естественный интерес и, как правило, значимы. Можно заметить связи между вызывающим стимулом и пережитыми реакциями. Еще одно достоинство такой терапии в том, что при вызове реакций в состоянии осознанности ясна ответственность за переживание. Терапевта не обвиняют в том, что он вызвал определенное переживание. Клиенту не кажется, что “с ним что-то сделали”. Осознанность позволяет клиенту понять, что на каком-то глубоком уровне он создает определенные реакции. Конечно, способ, который терапевт использует, вызывая переживания, безусловно должен быть ненасильственным.

Способы, которыми мы вызываем осознанные переживания, описаны в последующих главах. Сейчас я только назову их. Это всевозможные пробы, словесные, тактильные и зрительные, признания, перенимание и небольшие эксперименты. Техники сами по себе мало что значат, если не знать, как ими воспользоваться.

Вызывание переживаний зависит от состояния сознания клиента и отношений между клиентом и терапевтом в большей степени, чем от техники. Мы работаем с восемью разными типами вызванных переживаний: образами, мыслями, чувствами (от умеренных до ошеломляющих), ощущениями, воспоминаниями, побуждениями, напряжениями и переживанием ребенка. Когда чувства ошеломляют клиента, мы обращаемся с этим как с состоянием проработки. Когда вызывается “ребенок” (о чем идет речь в главе 9), это тоже состояние сознания, и в этом состоянии “ребенок” тоже имеет переживание какого-то типа, чувство, ощущение и т.д. Мы можем начать работать прямо с “ребенком”.

Переход к проработке

Таблица 1

Переходы к проработке

ВЫЗВАННОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ	ПРИМЕРЫ ВОЗМОЖНЫХ ПОДХОДОВ
Образы	Углубиться, задавая вопросы о подробностях
Мысли	Перенять, найти телесное переживание
Ощущения	Задать углубляющие вопросы
Воспоминания	Узнать подробности, чтобы усилить и стабилизировать
Побуждения	Активное перенимание
Напряжения	Повторить, сделать сознательными, найти значение
Ребенок	Использовать метод “работы с ребенком”
Умеренные чувства	Использовать для доступа к воспоминаниям или сильным эмоциям
Сильные эмоции	Использовать метод “спуска через пороги”

Вызванные переживания — это “сырье” для проработки. Следующий шаг после вызова значимых переживаний — переход к проработке. Чтобы совершить этот переход, надо найти способ достаточно долго отслеживать переживание, чтобы оно развилось в одно из состояний, доступных для проработки. Отслеживать переживание дольше, чем обычно, может означать любое время — от нескольких секунд до минуты и больше. При этом можно просто подождать, не вмешиваясь, и посмотреть, станет ли клиент отслеживать переживания спонтанно, или, если есть какое-то замешательство или неуверенность, заняться прояснением (возможно, повторив процесс вызова), или задать углубляющие вопросы, то есть вопросы о самом переживании. Кроме того, можно сделать переход, используя методы доступа, чтобы прямо перейти к процессу проработки, например, разговаривая с “ребенком” или подыскивая значение. Каждый из этих методов описан в последующих главах. Техники типа перенимания, проб и проведения небольших экспериментов используются для переходов к проработке.

Состояние ребенка или сильные эмоции могут возникнуть в любой момент. Когда это происходит, ими занимаются в первую очередь. Описанные состояния могут меняться во время проработки. Например, в ходе поиска значения могут возникнуть сильные эмоции, после которых может некоторое время идти “спуск через пороги”, и затем происходит возвращение к процессу поиска значения.

Проработка в соответствии с состоянием

Проработка, соответствующая состоянию, похожа на память, соответствующую состоянию. Мы работаем с тремя разными состояниями сознания: сильными эмоциями, состоянием ребенка и поиском значения. Поиск значения — это не интеллектуальное занятие. Речь идет о том, чтобы позволить бессознательным ассоциациям войти в сознание. Он очень похож на использование осознанности. Он пассивен и созерцателен, а не активен или аналитичен. Мы можем, например, задать такой вопрос: “О чем может говорить твое тело, когда оно так напрягается?” Еще мы

можем дать клиенту указание не стараться понять это умом, а позволить переживанию просто всплыть на поверхность. Есть разные методы для каждого конкретного состояния проработки, но их цели совпадают. Методы следующие: для проработки сильных эмоций (или “спуска через пороги”) важно поддерживать спонтанное поведение. Здесь мы имеем в виду спонтанные напряжения и позы, к которым клиент прибегает для того, чтобы управлять своими эмоциями. Мы обычно поддерживаем их, используя активное перенимание. Для работы с “ребенком” мы используем метод, который называется “Терапевт как волшебный незнакомец”. Он описан в главе о работе с состоянием ребенка. Для поиска значения мы работаем на стыке ума и тела, переключаясь то на невербальные переживания, то на спонтанное вербальное выражение этих переживаний.

Цели такой проработки — высвобождение эмоций, понимание и изменение глубинных организующих факторов переживания. Один из способов достичь этой цели — создать то переживание, которое хочет произойти, но не может из-за того, что глубинные организующие факторы не допускают его в сознание. Такое переживание часто начинается со “спуска через пороги” или с “ребенка”, переходит, минуя процесс поиска значения, в новое переживание и заканчивается чувством удовлетворения, облегчения и удовольствия. Оно сопровождается или завершается инсайтом и постижением чего-то нового. Затем процесс переходит на стадию интеграции и завершения.

Лучший лидер

Кто учится, с каждым днем увеличивает [свои знания].
 Кто служит Дао, изо дня в день уменьшает
 [свои желания].
 В непрерывном уменьшении [человек]
 доходит до недеяния.
 Нет ничего такого, что бы ни делало недеяние.
 Поэтому овладение Поднебесной всегда
 осуществляется посредством недеяния.
 Кто действует, не в состоянии овладеть Поднебесной.

Лао-Цзы. Дао Де Цзин²

Многие люди не против того, чтобы терапевт ими руководил. Они хотят инструкций и советов. Такая терапия для них легче. Модель терапии или лечения, которая сохранилась у всех нас, поощряет позицию “решения проблем”, в которой клиент описывает проблему, а терапевт с помощью вопросов, тестов, советов и методик решает эту проблему. Эта модель успешно срабатывает во многих ситуациях типа разбитых костей. Но не в ситуациях (простите за поэтическую вольность) разбитых сердец. Для работы с глубокими чувствами и мучительными воспоминаниями, для работы с обиженным, ранимым и испуганным ребенком, спрятавшимся и не желающим выходить из своего заточения, тесты, вопросы, советы и методики мало что дают.

Для такой работы нужно терпение. Терпение дожидаться раскрытия другого человека и мудрость следовать за этим раскрытием. Когда другой человек открыт и уязвим, последующие события неизвестны заранее. То, что раскрывается в таких ситуациях, во многом зависит от обстоятельств самого момента раскрытия. Такая свобода есть не всегда. Свобода изменяется на уровне идентичности, менять то, кем являешься, случается редко. Такие уникальные моменты возникают отчасти в силу определенного качества терапевта. Качество это следующее: терапевт предельно чувствителен к тому, что происходит в переживании другого человека, особенно к тем сигналам, которые указывают, в каком неизведанном направлении процесс желает идти. Не все процессы настолько живые. Некоторые из них механистичны, полны бессознательных, привычных действий. Иногда всплеск эмоций тормозит сознательный выбор. Иногда поток событий блокируется слишком большим страхом. Такие процессы, привычные или бессознательные, не содержат ничего нового, никаких новых чувств, переживаний, озарений и ничему не учат. Они не способны произвести глубокие изменения. Для таких изменений должно произойти что-то другое. Терапия должна прийти к моменту реального выбора, ощутимого и намеренного. *Чтобы клиент мог делать реальный выбор, терапевт должен следовать, а не вести.* Процесс развертывания событий должен быть сознательным и идти под руководством глубочайших уровней бытия клиента. В такие моменты руководство терапевта мешает.

Основной процесс всегда зависит от способности терапевта создавать особую атмосферу для клиента. Клиент должен чувство-

вать, что терапевт следует за тем, что сам клиент делает, чего хочет и в чем нуждается. На каком бы этапе ни находился процесс, дальнейшие события должны гармонизировать с тем, на что соглашается глубочайшее “Я” клиента.

ПОТОК ПРОЦЕССА

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕХОДИТЬ К ПРОРАБОТКЕ



*Мы отслеживаем: текущее переживание, содержание, стиль, систематическое поведение, шаблоны общения и сигналы от бессознательного.

**Мы вызываем такие переживания: мысли, чувства, образы, воспоминания, ощущения, напряжения, побуждения и появление ребенка. Такими же бывают текущие переживания, которые мы отслеживаем.

ПРОРАБОТКА В СООТВЕТСТВИИ С СОСТОЯНИЕМ

ОРИЕНТИРЫ

Попросите описать словами переживания и глубокие чувства, проясните воспоминания

Будьте сострадательным взрослым или примите роль “волшебного незнакомца”

Поддержите спонтанное поведение, в особенности управление переживанием



*Иногда работа с сильными эмоциями называется “спуском по горной реке”.

Глава 6

КОНТАКТ, ОТСЛЕЖИВАНИЕ И УСТАНОВЛЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Контакт и отслеживание — это одновременно и умения, и основные задачи. Как умения, они необходимы на протяжении всего процесса. Как задачи, они особенно важны вначале, когда мы приступаем к созданию лечебных отношений. Как и во всем остальном в Хакоми, в них тоже проявляются принципы. Отслеживание — это умение следовать за потоком текущих переживаний другого человека. Это значит постоянно смотреть и слушать, ловя нить того, что происходит с другим человеком. Для отслеживания необходима способность выходить за пределы собственного “Я” и непрерывно наблюдать за тем, что чувствует и делает кто-то другой. Это постоянное чтение сигналов, подобное выслеживанию животного в лесу. Это наведение на цель и удержание цели, как в отслеживании самолета радаром. Это способ быть вместе с другим, позиция интереса и любопытства. Суть здесь не в содержании рассказа другого человека. Не в решении проблем или выяснении того, кем является другой человек. Дело гораздо проще. Без этого не может проходить терапия.

У контакта есть несколько уровней: это задача создания связи, как в установлении контакта, и задача поддержания этой связи, как в сохранении контакта; умения, с помощью которых все это исполняется; а на уровне техники это контактное высказывание. Исцеляющие отношения, — хотя это больше, гораздо больше, чем просто установление и сохранение контакта, — вместе с тем требуют решения таких задач. А решение задач, в свою очередь,

требует умений. Одно из этих умений — способность создавать и использовать контактные высказывания. Быть в контакте — вот что мы стараемся создать. По аналогии мы можем представить себе, что получаем и посылаем сообщения в обе стороны. Если мы в хорошем контакте, сообщения протекают гладко. Я знаю, что вы получаете мои сообщения, а вы знаете, что я получаю ваши. Общение идет бодро и весело. Когда контакт нарушается (например, помехи на линии), нам приходится повторяться. Слова неверно понимаются. Понимать становится трудно. Когда в сеансе терапии вы замечаете что-то вроде повторяемых и неправильно понимаемых высказываний, вы можете быть уверены, что процесс не продвинется дальше, пока не улучшится контакт. С другой стороны, когда обучаешься мастерству отслеживания и сообщения контактных высказываний, общение поразительно улучшается. Когда эти умения полностью развиты, хорошее общение практически гарантировано.

Установление осознанности — одна из основных задач, необходимая для развертывания процесса. Во многом оно зависит от качества отслеживания и контакта. Кроме того, для установления осознанности нужна способность общаться с человеком в необычном состоянии сознания и способность сообщить суть такого состояния другому. Это достигается, когда сам приближаешься к осознанности и выражаешь это в изменении темпа, тона голоса, шаблонов речи и используемых слов. Иногда к тому же используются образы.

Контакт

Как установить контакт. Вот простой пример установления контакта: я работаю в кризисном центре, и ко мне приходит женщина. Она очень быстро говорит. Своим видом и речью она производит впечатление сильной тревоги. Я сижу за своим столом, а она садится на стул перед столом и без умолку говорит о машинах на улице, о детях, которые там играют, о том, что эту улицу должны освободить для игр, и так далее, и тому подобное. Большое, длинное предложение. Она совершенно не смотрит на меня. Она смотрит на пол. Она как будто даже не ждет от меня ответа. Она продолжает говорить как бы сама с собой. Проходит довольно много времени, и она делает паузу, чтобы перевести

дыхание. В этот момент я немного наклоняюсь к ней и отчетливо говорю: “Жутко, да”. Она поднимает взгляд на меня, смотрит мне в глаза, пока что-то внутри нее не удовлетворится, а затем мягко отвечает: “Да, я перепугалась”. Хорошо. Теперь это разговор двух людей. Теперь она говорит со мной, а я говорю с ней. Мы установили контакт.

Чтобы построить контакт, терапевт проявляет понимание. Вначале это часто означает выслушивать подробности и смысл рассказа клиента. Но здесь есть ловушка. Если слишком часто показывать, что выслушиваешь рассказ, то клиент делает вывод, что ты интересуешься именно рассказом. Так можно узнать много подробностей случившегося, но клиент вряд ли глубоко войдет в свое переживание. Для этого терапевту и клиенту нужно сосредоточиться на переживании, а оно происходит только в настоящем. Так что эффективнее, если терапевт проявляет понимание, показывая, что он в контакте с тем, что клиент делает или чувствует именно в этот момент. Следя и за тем, и за другим, за рассказом и за текущим переживанием, терапевт помогает клиенту почувствовать, что его слышат и понимают. Понимание нужно продемонстрировать. Просто сказать “Я понимаю” или что-то вроде “А, да” — недостаточно. Контакт устанавливаешь еще и тем, что даешь клиенту понять, что сейчас его время. В основном это делается с помощью ожидания. Когда клиент говорит, терапевт слушает и наблюдает, терпеливо ожидая, когда клиент закончит и подаст знак, что он готов к словам терапевта. Вот тогда, когда клиент так слушает, терапевт может предложить контактное высказывание (см. подраздел ниже).

Терапевту, конечно, не обязательно произносить контактное высказывание каждый раз, когда клиент перестает говорить. Контактные высказывания не обязательны. Это вопрос выбора. Обязательно нужно построить контакт. А для этого может быть достаточно одного хорошего контактного высказывания. И терапевту не обязательно понимать все о клиенте, чтобы произнести контактное высказывание. Достаточно понять какую-то часть того, что клиент сейчас переживает. Клиент все время делает много разных вещей. Может быть, ему трудно в чем-то разобраться. Терапевт говорит что-то простое об этом, например: “В самом деле, все это не очень понятно”. Не нужно и не рекомен-

дуются прояснять это замешательство. Просто назовите его и посмотрите, что клиент начнет делать с этого момента. Когда терапевт предлагает краткий, простой комментарий о личном переживании клиента, он показывает, что следит за тем, что происходит с клиентом. Именно это и нужно! Когда это происходит, клиент часто чувствует облегчение и безопасность. Чувствуя, что его слушают и понимают, клиент расслабляется и идет глубже. Хороший контакт редко случается вне терапии. Когда он происходит в ходе терапии, это большой шаг к созданию условий для сотрудничества бессознательного и процесса раскрытия клиента.

Как сохранить контакт. Большая часть событий в нашем опыте лишь проходит через кратковременную память. Они могут мгновенно теряться под наплывом последующих мыслей, чувств и ощущений. Вот и вся продолжительность текущего переживания, при изменении настроения или чувства оно может продлиться лишь еще несколько кратких секунд. Затем, как вчерашний сон, оно уходит навсегда. Если вы собираетесь сосредоточиться на чем-то конкретном, то вам нужно сформулировать контактное высказывание и использовать его, пока переживание происходит, или не позже трех-четырех секунд после того, как оно начало угасать.

Однажды я ехал на машине в Альбукерк со своей знакомой, которая шесть или семь лет изучала айкидо. Она была чуткой и расслабленной, когда вдруг сзади и слева от нас раздался громкий звук. В ответ она просто перевела свою левую руку приблизительно на уровень живота, держа ее горизонтально, ладонью вниз и неспешно повернула все свое тело в сторону звука. Это движение длилось не дольше пяти секунд. Оно было изящно и сдержанно, прекрасный пример поворота для встречи с тем, что приближается, который в айкидо называют “ирими”¹. Я был просто заморожен этим жестом и ничего не говорил, наверное, тридцать секунд. Потом я спросил, заметила ли она, что сделала в ответ на этот звук. Она совсем этого не помнила. Она была сосредоточена на нашем разговоре и не следила за своими собственными прекрасными движениями. В них были годы тренировок, и они стали привычкой. Но если бы я в первый же момент сказал: “Это айкидо, да”, — то все это могло бы всплыть в ее сознании, возможно, с улыбкой самоосознания. Чтобы установить контакт,

нужно быстро действовать медленно. Чувство здесь расслабленное и удобное, но темп и своевременность решают все.

Когда контакт установлен, терапевт поддерживает его, настраиваясь на потребности и темп клиента и показывая это. Например, терапевт дает клиенту возможность говорить, пока не получает какой-то сигнал, обычно взгляд, о том, что можно говорить самому. Или молчит, когда клиент обращается внутрь себя, обдумывая, вспоминая или делая что-то еще. Или терапевт использует контактные высказывания, чтобы показать, что осознает ежесекундные изменения, происходящие с клиентом, например, когда клиент начинает чувствовать печаль или удовольствие. В эти переходные моменты от одного чувства к другому или от одного вида деятельности к другому можно предлагать контактные высказывания. Хотя клиент может не комментировать эти высказывания и даже не заметить некоторых из них, они сильно влияют на ход процесса. Для поддержания контакта важно сохранять чувствительность к темпу и переходам. Контактных высказываний не должно быть много. Чем лучше установлен и поддерживается контакт, тем меньше нужно контактных высказываний, чтобы он сохранялся.

Контакт и развертывание процесса. Особенно важно оставлять клиенту время сразу после контактного высказывания. В несколько мгновений после контактного высказывания клиент начинает осознавать что-то. Может, это печаль, о которой вы сказали, конфликт, который вы назвали, или что-то еще. Именно в эти моменты клиент, сознательно или бессознательно, выбирает, по какому пути идти. Отслеживать новое переживания, плакать от горя, воскрешать воспоминания, двигаться вместе со своим процессом или нет. Вам нужно дать клиенту пространство для действий. Это самая важная часть подстройки и мощный сигнал о том, что вы поддерживаете то, что клиенту нужно и хочется делать. Так что это просто: после контактного высказывания подождите и посмотрите, в каком направлении после него пойдет клиент. Например, я слушал, как клиентка долго описывала две свои части. Три или четыре минуты слов. Я выслушивал подробности, но не комментировал их. Я просто сказал, когда она закончила и посмотрела на меня: “Так что две части, да”. Скажете, что это простодушно. Да. Но это подействовало — она начала

плакать. Не расстроившись из-за того, что ее терапевт идиот, а потому, что этот внутренний раскол был глубоко мучительным, и именно об этой боли она на самом деле говорила. Я мог бы сказать: “Больно, да”. Или: “Конфликт, да”. Она с такой же легкостью могла бы заплакать после моих слов. По сути дела, я подытожил ситуацию, которую она описывала. Я подождал. Она решила выпустить наружу свои чувства по поводу этой ситуации. Возможно, это не было сознательным решением. Оно могло показаться самопроизвольным. Но это наверняка было решением на каком-то уровне. Я не заставлял ее плакать. Я только повлиял на это решение, показав, что я понял ее ситуацию, и подождав, чтобы позволить ей сделать то, что она хочет. И она заплакала.

Здесь подходит слово “влияние”. Контактное высказывание позволяет терапевту в чем-то повлиять на течение процесса. Терапевт не побуждает клиента ни к каким действиям, соответственно, он не вызывает сопротивления. Тем не менее контакт влияет на происходящее. Контактное высказывание о грусти, по сути, означает: “Я заметил, что вам грустно, и мне это интересно”. Молчание вслед за этим означает: “Я готов слушать, если вы хотите заняться этим глубже”. Оно комментирует и оставляет пространство для того, чтобы клиент затем отправился туда, куда хочет. Оно помогает наладить сотрудничество и сделать терапию двусторонним процессом. Оно позволяет терапевту стать частью мира клиента, войти внутрь и принять участие, не создавая борьбы за контроль. Контроль, в конечном счете, принадлежит клиенту.

Контакт продвигает процесс дальше, показывая, что выражаемое понимается. Как это происходит и в обычном разговоре, проявленное понимание позволяет говорящему пойти дальше и высказать что-то еще. Если понимания недостаточно, говорящий старается снова сказать о том же, возможно, по-другому. Или говорящий может просто прекратить попытки, сменить тему или уйти. В терапии нужно, чтобы продвигался дальше весь процесс — от отношений к осознанности, к переживанию, к проработке, к переживанию, которое хочет произойти. Нужно, чтобы переживание перешло от проговаривания к чувствованию, к исследованию, к выражению и к пониманию. Контактного высказывания вроде “Грустно, да” может быть вполне достаточно для

того, чтобы момент легкой грусти стал сильным чувством и возможностью для свободного самовыражения. Показывая, что вы знаете о присутствии грусти (или чего-то другого), и принимая это, вы выделяете пространство для того, чтобы оно произошло. Некоторых людей, особенно тех, кто чувствует себя непонятыми, хороший контакт трогает и утешает. Это третья цель контакта. Он дает клиенту знать, что тот не одинок, что есть кто-то еще, кто способен помочь справиться с ситуацией.

Кроме того, контакт позволяет терапевту сосредоточиться на тех частях переживания, которые находятся на грани сознания. Легкая грусть, которую терапевт заметил и о которой упомянул, могла находиться немного вне поля сознания. Упоминание о грусти переносит ее в центр внимания и создает условия для того, чтобы с ней что-то произошло. Часто этот новый центр внимания более интересен, чем тема разговора, и легко ее заменяет. Тогда у процесса есть возможность пойти глубже. Это небольшой прием для “выпрыгивания” из системы, часть метода, на котором мы сосредоточимся позже, в главе 17. Это также хорошая тренировка для клиента, который неизбежно узнает о своих собственных системах и о том, как из них “выпрыгивать”. Первым “выпрыгивает” сам терапевт из проторенных дорог обычного разговора на более плодородную почву настоящего момента.

Мета-уровни. В общем взаимодействии между клиентом и терапевтом есть две стороны: содержание и форма. Содержание обычно остается фигурой, а форма — это часть фона. Из содержания вы узнаете историю клиента. Он рассказывает вам о себе. Слушая рассказ клиента, вы можете получить какое-то представление о том, что происходит на более глубоких уровнях, какое детство было у него, какие шаблоны характера проявляются. На начальных этапах сеанса можно слушать историю, не вмешиваясь, определяя какие-то интересные моменты. Хотя вас могут интересовать особенности голоса, структура тела, выражения лица и поза, вы, вместе с тем, узнаете что-то о представлениях, убеждениях, предположениях и событиях в жизни клиента.

Хотя содержание важно, форма взаимодействия гораздо сильнее влияет на ход терапии. Форма этого обмена действует на мета-уровне общения, вне содержания и обычно вне сознания. Она определяется небольшими повторяющимися деталями. Напри-

мер, кто говорит первым, кто перебивает, кто где садится, а также всевозможными мелкими жестами и невербальными проявлениями, которые управляют потоком общения и безмолвно комментируют то, что каждый из нас о себе думает, и какие именно у нас отношения.

Несколько подробностей. Показывая, что вы слушаете, вы признаете значимость другого человека. Своим вниманием вы говорите, что признаете реальность его переживания, что вы готовы выделить ему пространство, чтобы он обнаружил свое полное “Я”, предлагая вашему вниманию части себя. Не обесценивайте и не игнорируйте эти части, как вполне могли сделать в прошлом другие. Говоря что-то в ответ о настроении, чувствах и переживаниях другого человека, внесите их в область обсуждаемого материала, в то же время придавая им общую реальность. Высказывание типа “Мне кажется, вы немного нервничаете”, произнесенное без осуждения и без нарушения ритма рассказа другого человека, — это способ сделать чувства реальными, тем, что можно испытывать и обсуждать. Открытый разговор обо всем, что нужно обговорить, переживание своих чувств, какими бы они ни были, — именно это нужно сделать само собой разумеющимся. Сопереживая тому, что испытывает другой человек, позволяя ему быть, поддерживая его, если он берет на себя инициативу, вы помогаете ему быть хозяином своей жизни. Итак, чтобы с ним ни происходило, принимайте это. Если он молчит, встречайте его в его молчании. “Об этом трудно говорить, правда”. При таком отклике ему будет легче начать говорить снова. Ваше собственное желание “что-то сделать” может подождать. Встречайте его там, где он находится. Считайте это вызовом на дом.

Так как для клиента задача терапии заключается в том, чтобы углубиться внутрь себя и найти свою сердцевину, большая часть работы терапевта состоит в том, чтобы обеспечить безопасность этого процесса. Наивысшая ответственность терапевта — защитить воодушевление, ощущение надежды и жизненную силу. Чтобы достичь этого, будьте в безопасности сами, не судите других, принимайте их и обеспечивайте безопасность ситуации. Контакт — очень безопасный способ вмешательства, и вы можете довести это до клиента. Кроме того, обсуждая, наблюдая, а иногда прорабатывая ощущения в теле, мы определяем его место в те-

рапии. Сама идея о том, что тело отражает психическую жизнь, нова для большинства людей. Так что нужно четко прояснить наши идеи и способы работы с телом. Конечно, важно еще и прояснить, что вполне разрешается испытывать и выражать сильные эмоции, особенно чувства, которые считаются “плохими”, например злость, ненависть, зависть и т.д. Это проявления личности, ее таланты, естественные продукты нашей природы. Мы имеем право испытывать все эти эмоции, их противоположности и многое другое. Поддерживайте и принимайте все чувства и каждое самовыражение клиента. Просто обеспечивайте безопасность и успешность каждого шага. В заключение нужно сказать, что на первых этапах взаимоотношений клиент и терапевт определяют, как они будут играть свои роли. Представления терапевта и клиента об этом могут быть очень разными. Контакт помогает уладить эти различия, не создавая конфликта.

Контакт и живость. Результативные терапевты (и успешные лидеры групп) знают, как переходить к чему-то волнующему. Опытные терапевты привычно улавливают среди прочего то, насколько клиент волнуется. Эмоционально заряженным темам уделяется особое внимание. Контакт с ними продвигает процесс к той работе, которая ждет выполнения. Терапевт может также дожидаться волнения, прежде чем проявлять интерес, скажем, произнеся контактное высказывание. Как сказал Фриц Перлз, “необходимость не обойти”. Способ использовать существующее волнение состоит в том, чтобы просто сосредоточиться на нем, когда оно есть. Контакт с эмоционально заряженными темами еще до того, как они упоминаются, — это легкий способ привлечь к участию бессознательное. Высказывание типа “Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно”, предложенное человеку, который всегда чувствовал давление и спешку, обычно сразу же вызывает интерес.

Контактные высказывания. Когда терапевт предлагает простое прямое высказывание о текущем переживании клиента, не истолковывая его, это и есть контактное высказывание. Например: “Трустно, да”, — когда клиент начинает проявлять легкую грусть. Как мы уже говорили, это высказывание может быть связано с содержанием или с текущим переживанием. Вот несколько примеров установления контакта с содержанием:

<p>Клиент говорит о:</p> <p>сомнениях, неуверенности всем том, что он сделал ради семьи... том, что у него на уме</p>	<p>Контактное высказывание:</p> <p>— Много вопросов, да. — Вы действительно старались помочь, да. — Так что это вас интересует, правда.</p>
---	--

Несколько примеров установления контакта с текущим переживанием:

<p>Видите:</p> <p>Слезы, увлажненные глаза Удивление Замешательство</p>	<p>Контактное высказывание:</p> <p>— Грустно, да. или: — Сейчас есть немного грусти, да. — Это вас удивляет, да. — Трудно понять, да.</p>
--	--

Мы также отметили, что контактное высказывание может относиться или к тому, что клиент уже сознает, или к тому, что находится немного за пределами его сознания. Вот пример упоминания о чем-то на грани сознания. Скажем, клиент волнуется, рассказывая о том, что произошло с ним на прошлой неделе. Вместо того, чтобы говорить что-то вроде: “О, вам, наверное, пришлось нелегко” — высказывание, которое остается в прошлом, контактируйте с текущим переживанием: “Вы переживаете по этому поводу, да”. Имея в виду: “Я заметил, что вы испытываете сильные чувства прямо сейчас. Давайте сосредоточимся на них”. Или, скажем, клиент с трудом находит слова для чего-то. “Трудно говорить, да”. Такие контактные высказывания обращаются к тому, что происходит в настоящем, но не обсуждается.

Контактные высказывания обычно кратки и просты. Благодаря этому они не выводят клиента из его процесса. Кроме того, их легче формулировать и они с большей вероятностью доходят

прямо до бессознательного. Переживания часто однословны и для их выражения используются такие слова, как “печаль”, “злость”, “замешательство” и “обида”. Хотя они краткие и простые, контактные высказывания могут быть очень тонкими и интуитивными; здесь возможны скачки от того, что говорится, к тому, что все это значит. Высказывание вроде “Чувствуешь себя покинутым, да” может появиться как будто без видимой причины и все же оказаться именно тем, что чувствует другой человек. В то же время контактные высказывания могут быть беспрюграмными, совершенно очевидными, и все же очень эффективными. Когда клиент работает внутри себя и не говорит (оставляясь и оставляя пространство для терапевта), терапевт может сказать что-то простое вроде: “Что-то происходит, да”. И клиент начинает говорить об этом. Просто, но действует. Это помогает процессу идти туда, куда он хочет идти.

Контактное высказывание должно даваться так, чтобы у клиента оставалась возможность не согласиться. Не то чтобы мы хотели несогласия; когда его слишком много, оно нарушает общение и может подорвать сотрудничество бессознательного. Устанавливая контакт, не затевайте спор о том, кто прав. В конце концов чье это переживание? Клиент всегда прав. Даже когда вы уверены в том, что правы, и слезы текут ручьем по лицу клиента. Если он говорит: “Нет, мне не грустно”, — нет никаких споров. (Лао Цзы: “Я не смею первым начинать, я должен ожидать. Я не смею наступать хотя бы на вершок вперед, а отступаю на аршин назад”). Лучше заслужить сотрудничество и создать безопасность, а не свою правоту в дурацком второстепенном вопросе. Так что терапевт должен быть готов быть неправым, и передавать это в процессе высказывания. Невозможно каждый раз говорить: “Может быть, я неправ, но...” Это должно быть частью того, как предлагается высказывание. И это должно происходить постоянно, с каждым высказыванием. То есть это должно быть частью бессознательного отношения терапевта. Иначе контактные высказывания не будут успешно действовать. Вместе с тем это не может быть вопрос. Вопрос, уже в тоне голоса, показывает, что терапевт чего-то не знает, и не находится в контакте. В нем может выражаться интерес или даже забота, но не “следование”², как во фразе: “Я внимательно слежу за тем, что вы говорите”.

Если я показываю это, вы продолжаете дальше. Если я показываю, что мне нужно больше информации, вы как бы начинаете работать для меня. Тогда процесс стопорится. В конце концов, чей это процесс. Слишком много вопросов, и клиент просто ждет следующего, потом следующего, как на интервью, и не разворачивается ничего спонтанного³. Суть контакта в том, чтобы продвигать процесс дальше. Кроме того, вопросы поощряют обдумывание и дистанцию, а контактные высказывания поощряют переживание и близость.

Когда мы делаем контактные высказывания, мы не предлагаем никаких объяснений или теорий. Мы не даем советы и не задаем никаких вопросов (Боже упаси!) Такие вещи создают совершенно неверное впечатление. Мы просто стараемся показать, что мы находимся вместе с человеком, сознавая его переживание, следуя за потоком его процесса. Не только за словами клиента. Слова вторичны. Первично переживание. Я хочу это особо подчеркнуть, потому что хотя это и кажется легким, этому совсем не легко научиться.

Отслеживание

Отслеживание — это высматривание сигналов текущего переживания другого человека, например увлажненных глаз, всевозможных выражений лица, тона голоса, жестов (мелких или крупных, но в особенности мелких), изменений позы, движений, даже стиля движений или голоса. Сигналов переживания другого человека. Мы учимся читать их, и мы постоянно их читаем во время сеанса терапии. Это и есть отслеживание. Сигналы эти могут быть очень тонкими. В обычных разговорах большинство из них пропускаются или воспринимаются вне сознания. В терапии это тот язык, на котором клиент постоянно говорит, а терапевт постоянно слушает. Без беглого владения этим языком постоянно качественные контактные высказывания невозможны. Отслеживать означает замечать (опять же исследовать) все те мелочи, которые происходят, когда кто-то говорит, особенно то, что не произносится. Это означает уметь читать их как ключи к текущему переживанию и значениям говорящего. В том, что происходит вне слов, есть огромное количество очень полезной инфор-

мации. Спросите любого серьезного игрока в покер. Эти внешние сигналы комментируют то, что говорящий чувствует по поводу проговариваемых вещей. Они выражают на языке тела то, что не выражается словами. Это даже не просто сигналы текущего переживания, это прямые проявления бессознательного. Перед терапевтом стоит двойная задача: находиться в мире клиента, во всех обычных смыслах, и одновременно быть вне этого мира, умея видеть его в общей картине. Отслеживание — это постоянное следование за человеком в его целостности, за сознательным и бессознательным, с непрерывным контактом.

Отслеживание бессознательного подготавливает почву для контакта и взаимодействия с ним с целью создания лечебных отношений. Простой пример. Человек приходит, садится, и вы замечаете, что он выглядит напряженно и нервно. Скажите: “Кажется, вы немного боитесь, да”. Может быть, человек на самом деле думал о том, что сказать, не сознавая своей робости в этот момент. Когда вы предлагаете высказывание об этом, человек осознает робость в этот момент и узнает, может, и не думая об этом, что вы замечаете, что он переживает. Для него это становится облегчением. Обычно. Особенно если ваш голос выражает симпатию. Это помогает создать безопасность и служит началом значимого общения с человеком как единым целым. С другой стороны, если вы постоянно сосредоточены на содержании разговора, не замечая того, что происходит вокруг него, не умея контактировать с переживанием и чувствами, то процесс легко становится скучным. Скука, как признак интеллекта, сигнализирует терапевту, что он сбился в сторону от того, что действительно интересно для него и для другого человека⁴. Это сигнал к тому, чтобы начать искать способ “выпрыгнуть” из системы, если мы не собираемся дремать, считая, что бодрствуем. В терапию вдыхает жизнь отслеживание того, что в действительности происходит. Когда овладеваешь этим искусством, оно становится неисчерпаемым источником любопытства. Способность отслеживать расширяет сознание до его границ, до того, что осязаемо, реально и происходит, но не обговаривается. До поры до времени.

Некоторые жесты, движения, модуляции голоса и изменения выражения лица, которые мы отслеживаем, происходят очень быстро. Иногда меньше чем за полсекунды. Они происходят все вре-

мя. И почти все время мы их не замечаем. Учитывая естественную склонность “очаровываться” словами, терапевт должен развить умение отслеживать. Обычно для этого нужно время. Не то чтобы это было трудно делать. Скорее трудно постоянно помнить о том, что делать это необходимо. Умение отслеживать очень похоже на осознанность в том, что оно открыто, чувствительно, непредвзято. Если мы безошибочно отслеживаем переживание клиента, то можем предлагать хорошие контактные высказывания. И при каждом высказывании, при каждом использовании того или иного технического приема, при каждом проведенном эксперименте мы отслеживаем реакции клиента на то, что мы сделали. Так что это небольшой цикл. Отследите, контактируйте, отследите последствия контакта. Как клиент продвинулся дальше после того, как мы сделали что-то. Вступите с этим в контакт. И так далее и далее, как шарикоподшипники, облегчая процесс, с минимумом трения и потерянных усилий. Продвигаться, отслеживая. Терапевты, которые используют умения отслеживания и контакта, похожи на исследователей или экспериментаторов, отслеживающих тактические подробности во время поиска более глобальных истин. Как у бывалых путешественников, добирающихся до полюса, наш взгляд прикован к собакам, когда мы гоним сани к горизонту.

Отслеживание состояний сознания. Вот некоторые внешние признаки четырех состояний сознания:

обычное сознание:

- клиент смотрит на терапевта
- глаза открыты
- тон и темп разговорные
- эмоций мало или они под контролем

осознанность:

- глаза словно хотят закрыться
- речь становится мягче и замедляется приблизительно наполовину
- когда человек говорит или отвечает на вопросы, он сохраняет спокойствие и неторопливость, его глаза остаются закрытыми
- есть все признаки легкого транса

- неподвижность
- обдуманый, неспешный стиль
- мягкое дыхание

состояние ребенка:

- детский голос
- простая структура предложений
- выражения лица, жесты и тело выглядят моложе
- человек стесняется, как ребенок
- чувство удивления

“спуск через пороги”:

- волнение
- выражаются сильные эмоции
- волнообразные движения тела
- затрудненное дыхание.

Установление осознанности

Состояние сознания. Прежде чем пробовать вызывать осознанные переживания, нужно установить состояние осознанности. Возможно, вы помните по главе 2, что осознанность — это необычное состояние сознания. Это открытое, ранимое состояние, для поддержания которого необходимы отношения, в которых уже присутствуют безопасность и взаимопонимание (раппорт). Прежде чем использовать техники типа проб и перенимания для вызова переживаний, нужно подготовить несколько вещей. Во-первых, отношения. Должны использоваться определенные методы для создания отношений, отслеживания, контакта, достижения сотрудничества бессознательного. Должны быть налицо все признаки сотрудничества. Во-вторых, прежде чем я начинаю работать над осознанностью, я хорошо себе представляю, на что сейчас направлен интерес другого человека. Я представляю себе, что я собираюсь делать, когда будет установлена осознанность. Я представляю себе, что вызовет интересное, значимое переживание. Незачем вызывать пустое переживание. В-третьих, я жду, пока человек не закончит говорить мне все, что он собирается мне сказать⁵. Даже если я хорошо себе представляю, что делать, я хочу как можно полнее понять человека и дать ему

время закончить. Когда клиент закончит говорить то, что он хочет мне сказать, он перестанет говорить и подождет, чтобы я сделал следующий шаг. Тогда клиент может заодно сбавить темп и расслабиться. Я тоже добиваюсь и жду этого снижения темпа и расслабления. Когда все это подготовлено, я могу спросить клиента, хочет ли он поработать над тем, что кажется интересным.

Если он хочет, я прошу его обратиться вовнутрь, возможно, закрыть глаза, расслабиться и просто замечать то, что происходит, когда я ... и затем я делаю пробу или признание. Я не прошу прямо об осознанности. Я прошу обратиться внутрь. Я говорю что-то вроде:

Просто замечайте... вам ничего не нужно делать... можете быть просто открытым, позволяя моим словам приходить и замечая все, что происходит в вашем переживании... это может быть мысль, чувство, ощущение, образ... это может быть воспоминание... это может быть какое-то побуждение или изменение напряжения мышц... отслеживайте, пусть даже ничего не происходит.

Я говорю что-то подобное около тридцати секунд. Я не произношу это в обычном, разговорном тоне и темпе. Я подбираю свой темп, тон и используемые слова к тому состоянию сознания, которое хочу вызвать. Я также делаю это, когда работаю с "ребенком" или прямо с бессознательным. Чтобы подстроиться к осознанности, я замедляю темп наполовину или еще медленнее. Я говорю мягким тоном, как при разговоре с тем, кто уже находится в трансе. Я использую точные, простые слова и краткие предложения. Подстраиваясь к темпу клиента, я постоянно отслеживаю, насколько он расслаблен и обращен внутрь себя. Я говорю так, пока не увижу, что клиент восприимчив и спокоен. В состоянии осознанности тело клиента очень спокойно, и скорее всего, немного движутся глаза, вверх и вниз под закрытыми веками. Я отслеживаю это, а также признаки того, что клиент заинтересован и действительно слушает, например, легкий наклон головы.

Иногда клиенту трудно войти в состояние осознанности. Это бывает редко, особенно если отношения хорошие, рассказ закончен и определена область интереса. Но иногда это все-таки бывает.

Обычно человек не может достаточно расслабиться, чтобы успокоиться. Здесь нужен другой терапевтический подход: массаж, физические упражнения, диета, отпуск или возможно, что-то медицинское. Такие случаи редки: у меня это было меньше дюжины раз за все эти годы. Но это бывает.

Когда осознанность установлена, мы используем конкретные техники, чтобы вызывать переживания. Техники описаны в последующих главах этой книги. Пока что достаточно знать, что при использовании техник первый принцип — ненасилие. Насилие уничтожает осознанность у всех, кроме разве что очень необычных людей. Мы ожидаем, что даже краткие моменты осознанности принесут значимые переживания. Эти вызванные переживания можно использовать для доступа к эмоциям, состоянию ребенка, глубинным убеждениям, воспоминаниям и образам. Или их можно углубить, чтобы стабилизировать и развить. Это переход к проработке, которая описывается далее.

Глава 7

ВЫЗЫВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ — 1: ПРОБЫ И ПРИЗНАНИЯ

Когда клиент находится в состоянии осознанности и обращен внутрь к текущему переживанию, мы готовы вызвать какое-то переживание после того, как человек уже рассказал нам все, что хотел. Когда человек готов углубиться внутрь и между нами установилось сотрудничество на бессознательном уровне, то приходит наша очередь мягко взять на себя управление и начать работать. Если мы слушали человека и у нас появились идеи о том, что можно сделать дальше, то мы используем небольшой эксперимент, пробу, признание или перенимание. Мы можем сочетать эти техники в изящных комбинациях. Мы делаем что-то очень простое. В любом случае это, скорее всего, будет одна из техник, описанных в данной и следующей главе.

Читая теорию, невозможно определить, что на самом деле происходит в ходе терапии. Техники часто полнее выражают суть работы, чем все вместе взятые обсуждения того, как и почему они работают. Теория становится важна, когда приходит время обучать работе. Но техники остаются осязаемым, объективным фактом. Например, в гештальте в число техник входят использование осознания, “горячий стул”, озвучивание “частей” личности, исследование снов и фантазий. Эти техники выражают суть гештальт-терапии. Они выражают веру в воображение, игру и творчество. Они выражают тягу к близким отношениям, к присутствию, к искренности, к тому, чтобы признавать все свое “Я” и

давать ему возможность высказываться. Обо всем этом нам не скажут слова типа “ретрофлексия” и “конфлюэнция”.

В биоэнергетике поощряются стрессовые позы и сильное самовыражение. Здесь техники раскрывают решимость быть энергичным (в смысле оживленных действий), напряженно работать и не убегать от своей боли. Суть побуждения к эмоциям и к самовыражению в том, чтобы быть искренним. В психоанализе это кушетка, свободные ассоциации и работа со сновидениями. Подчеркивается значение использования символов личностью, скрытых, охраняемых слов, контролирующих повседневные поступки и мысли. Кроме того, подчеркиваются отношения врача и пациента, как улица с односторонним движением.

Пробы, признания, контактные высказывания, небольшие эксперименты и разнообразные формы перенимания — это основные формы вмешательства в Хакоми-терапии. Мы регулярно используем их во время сеансов терапии. Это ведущие техники Хакоми, точно так же, как осознанность и ненасилие — ее ведущие принципы. Без них Хакоми-терапия была бы невозможна.

Свою первую пробу я сделал спонтанно. Все, что моя клиентка говорила, и то, как она себя вела, говорило мне о том, что она чувствует себя плохим человеком. Я попросил ее просто слушать меня и наблюдать, что произойдет, когда я скажу следующую фразу. Я собирался заметить ее реакции, когда она услышит, что я скажу ей, что она хороший человек. Я хотел посмотреть, что произойдет. Она ни разу не сказала прямо, что она плохой человек; это было похоже на привычное представление о себе, не выражаемое прямо.

Я сделал это немного театрально. Я попросил клиентку смотреть мне в глаза, быть открытой к моим словам и замечать все, что происходит. Я наблюдал за ее глазами, чтобы увидеть, когда она станет восприимчива. Тогда я сказал: “Ты хороший человек”. Я произнес это медленно и более-менее так, как будто просто предлагаю факт. Я не пытался убедить ее, а просто предложил это высказывание.

Как раз тогда я был под сильным влиянием биоэнергетики. Я считал высвобождение эмоций главной целью терапии и усилен-

но работал над тем, чтобы его вызвать, иногда проводя людей через физически мучительные процессы. У меня была идея, что высвобождения эмоций очень нелегко добиться. Но когда я сказал ей: “Ты хороший человек”, — она залилась слезами и плакала так, как я никогда не видел, чтобы она плакала. Через некоторое время мы поговорили о ее ощущении себя как плохого человека.

Я все еще не понимал, что у меня есть новая техника. Я использовал пробу во второй раз только через полгода. А регулярной частью моей работы пробы стали только два года спустя. (Если искать предшественников проб, то самое близкое, что я нахожу — это использование Юнгом техник словесных ассоциаций, разработанных Вильгельмом Вундтом.) Следующую пробу я сообщил женщине, которая на первом сеансе сказала мне, что она старшая из десяти детей, у нее есть собственные дети и рядом нет мужчины. Мы обговорили это за первые десять минут. Я подумал о том, что бы она хотела услышать от своих родителей, когда она была ребенком, заботящимся о своих братиках и сестренках. Я подготовил ее так же, как и первую женщину, попросив об открытом внимании и смотря в ее глаза, как в окно. (Мы уже больше не смотрим в глаза. Большинство людей предпочитают держать глаза закрытыми во время проб.) Я сказал ей: “Я хотел бы, чтобы ты была моей маленькой девочкой”. Я понял, что она так никогда и не была именно чьей-то маленькой девочкой. Она проплакала, с перерывами, весь оставшийся сеанс. Это была сильная женщина, и ей приходилось быть сильной. Когда она не плакала, мы разговаривали, и она садилась мне на колени и клала голову мне на плечо. Она чувствовала то, что она упустила и так никогда и не получила, — потребность, от которой она убегала, то, о чем она когда-то решила, что никогда этого не получит. Я надеялся, что, осознав это и получив некоторый опыт таких ощущений, она сможет попробовать иногда переживать по крайней мере что-то подобное.

Мне понравилось то, что произошло. Она чувствовала боль, но это была боль возвращения к себе. Я считал, что помогаю бессознательному стать сознательным. Дальнейшая история туманна. Пробы постепенно стали частью моего образа действий. Позже, когда я начал обучать людей, оказалось, что теория и техни-

ка как будто созданы друг для друга и всегда шли бок о бок. Так оно и было, но этот союз строился медленно. К тому времени, когда у меня открылись глаза на взаимосвязи, все это уже происходило некоторое время. Другие основные техники, перенимание и признание, развивались столь же медленно. Они описаны подробнее в конце этой главы.

Меня лично вдохновили несколько великолепных терапевтов. Здесь я хотел бы упомянуть двух из них — Альберта Пессо и Моше Фельденкрайза. Я прошел семинары с ними, прочитал их книги и считаю, что их идеи и техники были необыкновенно важны для развития моих собственных. И Фельденкрайз, и Пессо изучают организацию опыта, и оба используют осознанность своими способами. У Альберта Пессо я научился экспериментировать и позволять клиенту использовать свое осознание, чтобы обнаружить значение переживания. Я научился техникам, которые оставляют осознание и самораскрытие на долю клиента, в то же время давая много пространства для того, чтобы терапевт помогал продвигать процесс своими обоснованными догадками. У Пессо я научился тому, как важно делать терапевтическую обстановку безопасной и эмоционально поддерживающей. Я почти слышу, как он так мягко и внимательно направляет: “Что происходит, когда...”. Он всегда создавал и находил способы для того, чтобы структурировать ситуацию так, чтобы клиент мог сделать собственные открытия о том, что для него правильно и что его эмоционально поддерживает. В этом он был мастером, и я научился этому у него.

ПРОБЫ

Проба — это эксперимент в состоянии осознанности, пример вызванного переживания, если угодно, медитация с поддержкой. Мы выделяем время на подготовку. Мы устанавливаем осознанность, предлагаем стимул и изучаем реакцию. Мы ищем подсказки об организации опыта. Мы просим клиента замечать то, что происходит, отмечать свои реакции. Когда клиент замечает свои реакции и способен сообщать о них, он уже не реагирует, а по

сути дела, откликается, потому что отслеживание реакций — это явление совсем другого порядка, чем сами реакции. В состоянии осознанности сознание саморефлексивно и способно само изучать себя.

Проба — это не разговор и не эмоциональная поддержка ради эмоциональной поддержки. Мы не используем проб, когда клиент находится в обычном состоянии сознания. Это эксперимент, разработанный для того, чтобы вызвать переживание, заслуживающее изучения и проработки. Поставив его, мы надеемся внести что-то автоматическое и бессознательное в сознание. Нам нужна осознанность только на краткий момент. Пробы предназначены для того, чтобы вызывать материал для проработки (см. “Рыбалку” ниже), а также исследовать воспоминания и убеждения, организующие опыт.

Виды проб

Пробы бывают вербальные и невербальные. Вербальные даются в такой форме:

1. Попросите клиента стать осознающим (если нужно, помогите ему в этом).
2. Подождите, когда клиент будет готов. (Можете попросить его дать вам сигнал). Когда клиент готов, предложите краткое, простое высказывание. Перед самим высказыванием обычно идет вопрос типа:

— *Заметьте, пожалуйста, что происходит, когда я говорю вам...*

— *Пожалуйста, заметьте, что вы испытываете, когда слышите...*

— *Что вы замечаете, когда слышите, как кто-то говорит...*

Для людей, которые впервые получают пробы и нуждаются в руководстве, я расширяю часть с вопросом и использую несколько таких же фраз, которые используются для установления осознанности. Я говорю медленно и мягко:

— *Пожалуйста, замечайте, что с вами происходит... Это может быть мысль... чувство... ощущение или образ... Может всплыть воспоминание или какие-то напряжения в теле... Неважно, что именно происходит; просто замечайте это. Если ничего не происходит, это вполне нормально... Вы можете дать мне сигнал, когда будете готовы.*

Я жду сигнала, и тогда...

— *Так что пожалуйста, замечайте, что с вами происходит, когда я говорю вам...*

Такое расширенное вступление помогает ввести клиента в состояние осознанности и дает ему понять, что общий мотив здесь — не прилагать усилий, а пассивно отслеживать. После того как я сообщаю пробу, я отслеживаю реакции клиента на нее. Вербальные пробы — это высказывания такого типа:

Что вы испытываете, когда я говорю...

— *Вы хороший человек.*

— *Я хотел бы, чтобы ты была моей маленькой девочкой.*

— *Вы хозяин своей жизни.*

— *Вам здесь рады.*

— *Что бы вы ни чувствовали, это нормально.*

— *Вы здесь в безопасности.*

— *Я здесь ради вас.*

И так далее и тому подобное. Приведенные выше пробы, кроме “Я хотел бы, чтобы ты была моей маленькой девочкой”, — “общие”. Они всплывают снова и снова, у одного клиента за другим. Существуют связи между определенными пробами и процессами характера, благодаря которым именно эти пробы дают невероятный эффект. Эти связи описаны в последующих главах.

Невербальные пробы похожи, за исключением того, что вместо высказывания терапевт выполняет действие, обычно мягкое прикосновение, или просит клиента сделать что-то, обычно слег-

ка изменить позу. Когда мы выбираем эти физические взаимодействия — прикосновение и движение, мы делаем это с точностью и осознанностью, и они очень эффективны при вызове материала для проработки.

Форма хорошей пробы

Время. Мы сообщаем пробы медленно. Наш темп служит примером для клиента, он задает тон. Мы действуем внимательно, продуманно. Своей сосредоточенностью мы предлагаем клиенту тоже сосредоточиться. В частности, мы поощряем и поддерживаем осознанность. Вы попросили установить осознанность и теперь тоном голоса и темпом поддерживаете ее.

Пауза. Есть некоторая пауза между частью пробы “что происходит, когда я говорю” и частью высказывания. Этот небольшой момент между вопросом и высказыванием дает клиенту время точно воспринять пробу, особенно если у него есть хоть какой-то опыт в этом. Если вы действуете слишком резко, то клиент быстро возвращается к обычному сознанию, реагируя на вашу скорость, а не на ваше высказывание. Так что продвигайтесь плавно и оставляйте паузу между фразами.

Тон голоса. Как уже говорилось, тон голоса выражает и поощряет осознанность. Он размеренный, внимательный и нейтральный. В тоне голоса не должно быть никакого стремления убедить, ни грамма давления на принятие или отклонение высказывания. Большинство людей, особенно когда они открыты и расслаблены, замечают малейшие намеки на принуждение. Так что тон должен быть нейтральным. Больше того, голос не должен повышаться к концу высказывания, как в вопросе. Проба — это высказывание, вложенное в вопрос, и именно такое высказывание должно подчеркиваться тоном голоса. Вопросы склонны автоматически переводить внимание с переживаний на слова. Стараясь не подавать в виде вопроса часть пробы, содержащую высказывание, вы помогаете клиенту просто замечать реакции, а не думать об ответах.

Словесная формулировка. Формулировка (описанная выше), тон голоса, темп и своевременность помогают построить подачу про-

бы в виде эксперимента. В случае невербальных проб хорошо подходят такие формулировки:

— *Что с вами происходит, когда я ...*

— *Что вы испытываете, когда ...*

Небольшое предупреждение по поводу формулировки: не меняйте вопросов, которые требуют определенного типа переживания, например:

— *Что вы чувствуете, когда ...*

— *Какие у вас проходят мысли, когда ...*

Используйте более широкие термины, чем “чувствовать” или “думать”, если, конечно, вам не нужно выяснить именно мысли, воспоминание или напряжение. Иногда бывает нужно что-то конкретное. Если клиент по привычке застревает в ощущениях или мыслях, то можно спросить об образах или воспоминаниях. Но если вы не ищете таких вещей, используйте такие слова, как “испытываете”, “происходит”, и “меняется”. Причина этого проста. Когда вы делаете пробу, у клиента может и не быть какого-то чувства. Если спросить его о чувствах, он будет искать чувства и может не сообщить о других видах переживания. Когда вы используете открытые слова типа “происходит”, “испытываете”, вы предоставляете клиенту гораздо больше свободы.

Одна-единственная мысль на одно высказывание и простой язык. Как можно ожидать краткой, простой, заметной реакции на пробу, если высказывание в ней многословно, запутанно, замысловато или заумно? Проба должна быть одиночной, простой мыслью. Она должна быть понятна для пятилетнего ребенка. Хотя проба и говорится медленно, она должна быть полностью произнесена за короткое время, так что нельзя останавливаться посередине и задумываться. Заранее подготовьте пробу еще до того, как попросите ее выполнять.

Опора на реальность. Не пытайтесь продать клиенту слона. Не кривите душой против того, что есть и было на самом деле. Не говорите чего-то вроде: “Больше на тебя никто не будет злиться”. Это неосуществимо и вызовет у клиента смешанные чувства. Будьте реалистичны и правдивы. Если вы не только эмоци-

онально поддерживаете и принимаете, но и говорите правду, то добиваетесь максимально возможного и, скорее всего, заодно достигаете того, что нужно и желательно для личности в целом, и особенно для “внутреннего ребенка”.

Эмоциональная поддержка. Пробы должны быть эмоционально поддерживающими или потенциально эмоционально поддерживающими для клиента. Мы не говорим и не делаем в виде эксперимента того, что вредно или опасно. Конечно, клиент часто чувствует боль при восприятии пробы, но это старая боль, вызванная в основном признанием того, что в пробе предлагается нечто очень нужное и желанное, которого просто не было у ребенка и, скорее всего, нет сейчас у взрослого. Такая боль — это начало исцеления. С помощью пробы мы предлагаем эмоциональную поддержку; мы даем клиенту возможность либо получить что-то необходимое, либо ясно увидеть, что он отвергает предложенное. Исходя из этого, мы можем исследовать, как именно и почему отвергается эта эмоциональная поддержка. Мы предлагаем как раз такую эмоциональную поддержку, которая, как мы полагаем, больше всего нужна и желательна для клиента и которую ему труднее всего принять. Именно в этом состоят потенциальные возможности для роста.

Индивидуально подобранная проба. Хотя мы применяем много проб для “рыбалки” и по меньшей мере две-три дюжины из них отчасти стандартны, наилучшие пробы разрабатываются и отшлифовываются в текущем сеансе с конкретным клиентом. В одной из тех, которые я помню, говорилось нечто вроде: “Вам не обязательно мыть посуду, если вы этого не хотите”. В ходе работы с клиентом вы уточняете свои пробы и видоизменяете их, пока они не попадают прямо в точку. Часто очень тонкое различие в одном-двух словах приводит к совершенно другой реакции. И хотя окончательная проба может быть похожа на одну из общих и, так сказать, типовых, это небольшое отличие может быть очень важным для клиента.

Без первого лица. По возможности лучше избегать высказываний от первого лица типа: “Я люблю вас”. Лучше сказать что-то вроде: “Вы достойны любви”. Поскольку проба — это часть действия по наблюдению реакций, избегайте всего, что может

осложнить это наблюдение. В случае предложений от первого лица очень легко попасть в отношения, основанные на переносе (трансфере). Клиент начинает вести себя так, как будто между вами происходит обыкновенный разговор. В таком случае разумно будет прояснить, что проба — это эксперимент, а не обязательно настоящее выражение ваших мыслей и чувств. Здесь необыкновенно важно относиться к этому как к эксперименту. Такое отношение лежит в основе осознанности, в основе преодоления отживших привычек и болезненных глубинных убеждений. Так что мы при этом наблюдаем себя немного отстраненно. В то же время эта работа интимна. Она направлена на мучительные, глубокие, старые явления, которые остаются в основном за рамками обычного осознания. Такое сочетание открытого самонаблюдения и сокровенной интимности редко встречается в повседневном мире, и это одна из тех вещей, благодаря которым терапия терапевтична. И помните: не следует пытаться стать кем-то другим, а не самим собой. Не берите на себя роль хорошего родителя или кого-то в этом духе. Предлагайте высказывание как составную часть эксперимента. Не впадайте в привычку быть каким-то другим человеком. Это может запутывать и затруднять дело.

Без отрицаний. Стараясь упростить пробы и сделать их легче усваиваемыми, лучше все-таки избегать таких слов, как “не”, “нельзя”, “нет” и т.п. Преобразуйте высказывания типа: “здесь совершенно нечего бояться” в нечто вроде: “вы здесь в полной безопасности”. Конечно, клиент может попросить у вас высказывание с отрицанием. В таком случае используйте его. В целом, когда клиент просит о чем-то конкретном, старайтесь предоставить это точно в требуемом виде. В остальных случаях избегайте отрицаний.

Ориентация на получение отзыва. Наконец, очень важно, чтобы проба имела такую форму, которая предполагает отзыв. Вы спросили: “Что происходит, когда ...”, и вам нужен ответ на ваш вопрос. Цель в том, чтобы наблюдать реакции и сообщать о них. Так что ждите отзыва! Если вы ничего не получаете, попросите его дать! Например, клиент может просто ответить вам так, как будто между вами идет обыкновенный разговор и вы просто мимоходом произнесли это высказывание. Скажем, вы начали с вопроса:

— *Что происходит, когда я говорю... что Вы хороший человек?*

И клиент отвечает:

— *Ну, никто мне такого раньше не говорил.*

Или:

— *Вы на самом деле другого мнения.*

В такой ситуации вам нужно попросить об отзыве:

— *Я понимаю, что Вы говорите, но все же Вы не сказали мне, что произошло.*

— *Заметили ли Вы какую-то мысль, чувство или что-то еще?*

Получите отзыв! Как правило, стоит сделать еще одну попытку после процедуры прояснения. Если клиент застревает в реакции и не дает отзывов, вам нужно справиться с этим и как-то изменить ситуацию. Может быть, продемонстрировать это с кем-то другим. Может быть, еще немного поработать над безопасностью и расслаблением.

Таковы некоторые грани формы подачи проб. После небольшой практики вы научитесь делать их правильно. Теперь поговорим о том, откуда их брать.

Основой для создания проб может послужить...

Стандартный набор. За последние десять лет Хакоми-терапевты создали и обнаружили десятки проб. В большинстве из них на том или ином уровне отражаются процессы, присущие тому или иному характеру. С каждым из таких процессов связано три-четыре глубинных убеждения и еще несколько вспомогательных. Например, в случае чувствительного характера важны убеждения по поводу безопасности и принятия другими. Поэтому для чувствительных характеров часто используется, скажем, такая проба:

— *Вам здесь рады.*

В начальной части сеанса терапии стандартная проба может быть очень эффективна для “рыбалки” (см. ниже).

Тело. Один из способов обнаружить, какая проба может работать, — посмотреть на тело клиента, в том числе на позу, строение, жесты и стиль движений. Из таких наблюдений можно сделать некоторые выводы о том, с каким из процессов характера вы встретитесь в ходе терапии. Это вопрос умения выяснять по телу информацию о характере и владения пробами, соответствующими каждому из процессов.

Содержание. Содержание рассказа клиента — богатый источник для создания проб. Мир клиента ограничен предположениями и значениями важных переживаний прошлого. Внимательно вслушиваясь в переживания клиента и их смысл с точки зрения клиента, можно определить убеждения, которые ограничивают эмоциональную поддержку и благополучие. Если клиентка говорит о том, как сильно она старалась угождать родителям, и вы слышите грусть и разочарование в ее голосе, то вы можете использовать такую пробу:

— *Вам не обязательно угождать кому-то, кроме себя.*

Или:

— *Вы достойны любви такая, какая вы есть.*

Это стандартные пробы для жесткого процесса. Вот замечательный совет от Пэт Огден: представьте себе, какое высказывание хорошо подошло бы для контакта, и преобразуйте его в пробу. Например, вы можете преобразовать контактное высказывание типа: “Устали, да”, в такую пробу: “Вполне можно отдохнуть”.

Метасообщения, например, тон голоса

Во время разговора происходят всевозможные микрособытия, которые безмолвно комментируют его содержание. Жесты, мимика и тон голоса — все это дает подсказки о том, что происходит с клиентом, и следовательно, о возможных источниках проб. Примером может быть тон голоса, который указывает на вопрошающее, неуверенное отношение. Каждое предложение

заканчивается повышением голоса, как будто за каждым высказыванием скрыт вопрос. Это подсказка о характере, часто связанная с пониманием другими людьми. Поэтому может сработать такая проба:

— *Я слышу и понимаю Вас.*

Эта проба связана с процессами получения внимания и любви, например, с экспрессивно-привязчивым процессом. Кстати, вы также можете преобразовывать пробы в признания, например, эту пробу о понимании можно преобразовать в такую фразу:

— *Я знаю, Вам нужно, чтобы я слушал и понимал Вас.*

Поэтому отслеживание переживания и умственных процессов клиента существенно важно и стоит на первом месте. На основе отслеживания вы можете составлять контактные высказывания, признания или пробы.

Используемые клиентом слова — это тоже подсказки. Утверждение типа: “Я никогда не получаю то, чего хочу”, скорее всего, вызовет у меня (при ближайшей удобной возможности) вопрос: “Что происходит, когда я говорю... что вы можете получить то, чего хотите?”

Не то чтобы я придирался. Можно многое выяснить о том, как человек себя организывает вокруг такого унылого убеждения. В ответ на использование этой пробы вполне могут всплыть воспоминания, непосредственно связанные с таким убеждением.

Из содержания, позы и тона голоса возникает структура, раскрывающая смысл всего опыта клиента. Слушая, наблюдая и экспериментируя с идеями в вашем уме, вы обнаруживаете, что происходит с точки зрения человека, с которым вы работаете. После небольшой или продолжительной тренировки пробы приходят на ум без малейших усилий.

Связь с принципами, методом и процессом

Связь между пробами и принципом осознанности очевидна. Мы используем свой наилучший инструмент самопознания. Мы учимся с помощью особого состояния сознания. Мы исследуем и

отслеживаем. Пробы — один из способов применения осознанности в Хакоми-терапии, и недвусмысленное выражение нашей приверженности этому курсу. Кроме того, мы ненасильственны. Мы позволяем клиенту самому делать открытия. Здесь нет никакого принуждения, никакой интерпретации, никакого объяснения клиента ему самому.

Реакции на словесные пробы часто происходят в виде физических ощущений, напряжений или движений, а реакциями на невербальные пробы могут быть мысли, образы, воспоминания и т.д. В этом есть дух философии целостности, постоянное пересечение грани ума и тела. Как это ни парадоксально, внимание к своим реакциям — которые, в конце концов, весьма механичны, — вместе с тем способствует чувству наполненности жизнью и “естественности”. Та часть, которая отслеживает, та часть, которая начинает чувствовать свободу выбора, ощущает все большую полноту жизни.

Мы используем пробы на разных этапах процесса. Они очень действенны вначале, после того, как терапевт несколько минут послушал и понаблюдал клиента и составил представление о том, что происходит. В этот момент мы используем пробы, чтобы вызвать переживания для дальнейшей проработки. Мне нравится называть такое употребление проб “рыбалкой”. Если вы слышите что-то в том, что клиент говорит, или видите что-то в том, как он сидит, двигается, и т.д., вы можете попробовать сделать пробу, связанную с предполагаемым материалом. Получив сильную, отчетливую реакцию, вы можете осуществить любой из вариантов перехода к обработке. Все, что происходит как реакция на пробу, может пригодиться для перехода к обработке. Кроме того, полезны возникшие догадки о значении реакций. Вам нужно уметь слушать, чтобы создавать пробы.

Мы не используем проб во время мощного высвобождения эмоций или при работе с детским состоянием сознания. Для этих двух состояний проработки нужно непосредственное физическое и словесное взаимодействие. Они не подходят для работы в состоянии осознанности. Во время перехода к проработке, то есть углубления или получения доступа, пробы очень эффективны. Они также применяются для прояснения поведения в местах блокирования цикла чувствительности. Видоизменение проб, ис-

следование разных граней возражений против эмоциональной поддержки, исследование нежелания отвечать — все это составные части прояснения.

ПРИЗНАНИЕ

Стенограмма признания

Терапевт (Т.): Я не знаю, что вы хотите сделать по поводу этой грусти. Может быть, вы хотите выяснить, какая она, или вы хотите выяснить, что она здесь сейчас делает?

Клиентка (К.) все еще с горестным выражением лица согласна кивает на втором варианте.

Т.: Хорошо, значит, Вы хотите выяснить, что она здесь сейчас делает.

К. кивает еще раз.

Т.: Хорошо. Тогда я хотел бы задать этой грусти вопрос. Вам не обязательно отвечать на него самой. Вы можете просто подождать и заметить, что ответит эта грусть. Хорошо?

К. согласно кивает.

Т.: Хорошо. Тогда я хотел бы спросить эту грусть: “Грусть, что ты сейчас здесь делаешь?”

К.: (ее грусть немного усиливается) Я просто хочу быть здесь.

Т.: Хорошо. Значит, она просто хочет быть здесь. Прекрасно, я хотел бы выразить свое признание этого. Я просто хотел бы сказать что-то грустной части и попрошу вас только заметить, что происходит, когда я это говорю. Хорошо?

К. кивает. Все еще проявляется много грусти.

Т.: Подайте знак, когда будете готовы!

К. после небольшой паузы кивает в знак готовности.

Т.: Грустная часть, теперь я знаю, ты просто хочешь быть здесь. (Это признание, высказанное мягко и медленно клиентке в состоянии осознанности.)

К. (Облегчение. Небольшое усиление проявлений грусти. Переходит в более детское состояние сознания).

После этой краткой беседы появилось отчетливое чувство углубления связи между клиенткой и терапевтом. Детская часть, чувствуя одиночество и с трудом выражая себя, находит человека, который ее слушает, и получает возможность говорить. Начинается разворачивание всего процесса. Клиентка открывается переживанию потребности побыть вместе со своей грустью и потребности в том, чтобы другие это принимали. Она устанавливает контакт с чувством, что у нее этого никогда не было, и убеждением, что этого у нее никогда не будет. Такое признание сильно изменило отношения клиентки и терапевта и отношения сознательной взрослой части клиентки с ее детской частью.

Некоторые аспекты клиентки находятся в тени, игнорируются или отрицаются, о них она почти никогда не рассказывает другим. В прошлом клиентки эти общие переживания считались неприемлемыми для других, и о них нельзя было рассказывать. Они были "отложены в сторону". Клиентка может не признавать этих переживаний даже перед самой собой. Это переживание ждет момента, чтобы произойти, и наполнено мучительными воспоминаниями, чувствами и идеями.

В приведенной выше стенограмме чувства были связаны с грустью, которая часто присутствовала и, по-видимому, не имела никакого объяснения. В начале сеанса клиентка просто хотела, чтобы грусть исчезла. Та не исчезала. Убеждения клиентки, которые мы обнаружили вскоре после приведенного фрагмента диалога, состояли в том, что если она проявит эту печаль и позволит ей быть, другие люди уйдут и она останется в одиночестве. Детская часть решила, что она всегда будет сильной и не будет проявлять слабости или потребности в чем-то.

В процессе, когда клиент находится в состоянии осознанности или в тех случаях, когда присутствует и слушает только бессоз-

нательное, терапевт признает глубинное переживание, которое отрицалось и снова переживается в данный момент. Суть в том, чтобы сказать бессознательному нечто такое, в чем проявляется ваше понимание того, что оно старается вам сказать. Такие вмешательства очень действенны. Они подтверждают истинность и допустимость переживаний, которые (1) являются реальными частями клиента, (2) близки к самому ядру личности, (3) настоятельно требовали осознания и выражения, но без особого успеха, и (4) не имели союзника в истории клиента. То, что не было обсуждено или понято, или то, что нельзя было обсудить или понять, теперь опять открыто для обсуждения, и кто-то был его свидетелем, сделав его реальным и существующим.

Признание строит лечебные отношения, показывая реальное понимание со стороны терапевта. Оно выполняется почти так же, как проба, но только в нем выражается признание терапевтом некоего глубокого долговременного переживания клиента. Это “контакт в состоянии осознанности”. Я применяю его тогда, когда сознаю, что клиент прожил долгое время с этим конкретным переживанием. После того как его признали, это мощное всеобъемлющее переживание, часть основного опыта клиента в жизни, проявляется, углубляется и полностью входит в процесс настоящего.

Но довольно говорить о пробах и признаниях. Мы переходим к другим основным техникам — перениманию и проведению небольших экспериментов.

Глава 8

ВЫЗЫВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ — 2: ПЕРЕНИМАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ НЕБОЛЬШИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

ПЕРЕНИМАНИЕ

У Моше Фельденкрайза я узнал о чувствительности, шуме и выведении усилия наружу. Весь “цикл чувствительности” (глава 15) — это дальнейшее развитие закона Вебера—Фехнера, о котором он говорил в своей первой книге “Тело и взрослое поведение”. Хотя мне этот закон был известен по моим психофизическим исследованиям, я совершенно не представлял, что его можно применить в психотерапии. Одним из талантов Фельденкрайза была его способность находить применение таким вещам в базовых терапевтических техниках. Не всякий ум может совершить такой скачок. Вся задумка перенимания берет свое начало от Моше и даосской идеи следования естественному течению событий. Я научился такому особому применению чувствительности и осознания непосредственно у Моше.

Перенимание обозначает целый жанр техник. Во всех этих техниках терапевт перенимает какое-то действие, которое клиент обычно делает сам для себя. Тем самым он предлагает облегчить ситуацию, вывести наружу часть того усилия, которое делает клиент. Если вы чешете голову, я могу предложить делать это за вас. Вам нужно только разрешить мне. При этом вы оставляете свои усилия, например, по подниманию и движению руки. Или, возможно, вы говорите про себя какие-то слова. Я

могу говорить их за вас. На всех уровнях перенимание — это предложение поддержки, а кроме того, предложение соучаствовать.

Техника перенимания проста. При этом, скажем, когда голова клиента склоняется вперед от грусти, вы обеспечиваете ей мягкую опору рукой, принимая на себя ее вес. Или, если реакцией клиента на пробу становится внутренний голос, мы можем перенять этот голос и озвучить его для клиента. Существует огромный выбор того, что мы можем перенимать, ограниченный лишь нашими творческими способностями. Ниже, в разделе “Что мы перенимаем”, приведен краткий список. А сейчас давайте взглянем на результаты. Перенимание:

- как правило, поддерживает потребность в безопасности;
- снижает шум, тем самым повышая чувствительность;
- способствует выработке отстраненного наблюдения и контроля над реакциями;
- поддерживает исцеляющие отношения;
- переводит внимание с беспокойства о защите на осознание тех чувств, побуждений, образов и воспоминаний, от которых предполагается защищаться.

Перенимая что-то, например, вес руки, мы предоставляем возможность расслабиться мышцам, удерживающим голову наклоненной вперед. Мы ни к чему не принуждаем — мы предоставляем возможности. Опускание головы вперед, сопровождающее ощущение грусти, как правило, бессознательное действие. Оно предназначено для того, чтобы легче было справиться с переживанием печали и выразить его. Вес головы, воздействующий на мышцы груди и спины, затрудняет глубокое дыхание (вы можете без труда проверить это сами — попробуйте глубоко дышать, сначала запрокинув голову назад, а потом свесив ее вперед). Такое сдерживание дыхания приводит к сдерживанию чувства.

Принимая вес головы, терапевт берет на себя работу этих мышц; даже если голова клиента все еще наклонена вперед, он может

теперь дышать глубже и либо так и делает, тем самым углубив переживание, либо попытается справиться с чувствами, забирая обратно вес головы или напрягая другие мышцы (скорее всего, брюшной стенки).

Если предложение перенять принято (расслаблением мышц, поддерживающих голову), то оно приводит к выведению усилия вовне этой важной реакции. Выведение усилия вовне снижает шум. Шум, сопровождающий прикладывание усилий, маскирует опыт. Напряжения сужают опыт. Это один из способов, которым люди употребляют напряжение и усилия. Представьте, что вы ударили по пальцу молотком. Дыхание останавливается, все тело напрягается, чтобы справиться с переживанием боли. Предлагая перенять усилия клиента по управлению опытом, мы даем ему возможность прекратить управление, ослабить задействованные напряжения, стать более чувствительным и углубить чувства и то переживание, с которым он справлялся. Часто перенимание действительно приносит в сознание закупоренные чувства. Это прямой маршрут к подавленным, вытесненным и иными способами управляемым переживаниям.

Первый случай, когда я что-то перенял, произошел на семинаре в Нью-Мексико. Я работал с женщиной, которая вплотную приближалась к чему-то важному и заряженному чувствами. Она лежала на спине на ковре, и по мере того, как мы сосредоточивали внимание на ее переживании, ее спина начала понемногу выгибаться. Через несколько минут ее тело было в мостике, только голова и плечи касались пола. Тогда я еще занимался биоэнергетикой. Мой подход к защитам состоял в том, чтобы заставлять их поддаваться. Поскольку я считал выгибание защитой, я был готов сильно давить на живот женщины до тех пор, пока мостик не обрушится. По моему мнению, "сломасть защиты" было бы логичным подходом. Разве есть что-то более архетипически жесткое, чем выгибание назад в виде мостика? Я знал это, потому что когда-то сам пережил такое же выгибание. Я помнил, насколько непроизвольным это казалось. Это просто происходило. Я знал, какое бы ужасное чувство возникло, если бы я заставил клиентку опуститься. Я не мог себя к этому вынудить, даже во имя терапии. Вместо этого я подставил свои руки ей под спину и ска-

зал, что она, если хочет, может расслабить спину, а я ее подержу. Это было мое самое первое перенимание, хотя я никак не называл его тогда и еще долгое время спустя. И вот она проверила надежность моих рук, перенесла на них сначала часть, а потом понемногу и весь вес тела. Это заняло минуту или меньше. По мере того, как клиентка позволяла себе передать мне вес своего тела, она вместе с тем позволяла себе чувствовать и переживать то, против чего боролась, — мучительное воспоминание и сопровождающие его чувства и озарения. Она освоилась с ним, и мы его проработали. Представьте, что я бы надавил на это выгнутое тело. Представьте эту борьбу, когда она бы разрывалась между моим надавливанием и бессознательными силами, толкающими ее обратно. Представьте этот хаос, усилие и боль. Каким был бы результат того, что клиентка бы в конце концов обрушилась на пол? Мы бы силой внесли эти озарения в сознание вместе с мучительными, хаотическими чувствами. Кроме того, она считала бы (и была бы права), что все это сделали с ней (или, как часто выражаются, “для нее”). Она бы израсходовала свою энергию на борьбу с терапевтом и перенесение боли. При любом последующем лечении или интеграции пришлось бы сначала снимать последствия такого обращения.

Но ей не пришлось совершать эту борьбу. Вместо этого она позволила себе расслабиться, плавно, в своем собственном темпе входя в переживание, которого избегала. Она ясно это увидела. Клиентка осознанно его проработала, и хотя она с благодарностью признала поддержку, которую я ей оказал, однако справедливо поставила самой себе в заслугу то, что она новым способом встретила и разобралась с этим мучительным переживанием. Это было ее достижением. Она сделала это. Я предоставил возможность, и клиентка ею воспользовалась. Вот что произошло и вот что она пережила. Этот опыт придал ей веру в свои силы.

Для меня это было освобождением. Я начал замечать все новые и новые способы помогать клиентам, не борясь против них, а помогая им делать то, что они уже делают. Я увидел способ включаться в защитные маневры клиента и, как древний кудесник айкидо, помогать энергии пойти туда, куда ей нужно и куда она

хочет идти, без усилий и без обремененной Эго роли ведения битвы с бессознательным.

Человек, который выгибается, сжимается в комок или обхватывает себя, старается организовать свой опыт так, чтобы он стал безопаснее и чтобы с ним было не так больно справляться. Когда терапевт предлагает помочь человеку в этом, почти всегда возрастает чувство безопасности. Клиент чувствует, что его поддерживают и ему доверяют. Это вопрос того, есть ли кто-то рядом — кто-то, предоставляющий достаточно времени для подготовки и усвоения. За этим не стоит чувство того, что терапевт тебя оценивает, как бы смотрит на твою болезнь и хочет ее вырвать под корень. Когда клиенту не приходится с этим справляться, снижается шум и у него появляется сила и смелость встретиться лицом к лицу с тем, что ждет встречи. Терапевт — это не пугающая фигура, которая причиняет боль “ради вашего же блага”. Терапевт — это тот, кто оказывает поддержку, делая работу по самоисследованию легче, безопаснее и яснее. Когда клиент это чувствует, терапия проходит совсем по-другому. Вот такие лечебные отношения бессознательное может оценить по достоинству и принять в них участие.

Подобное сочетание чувствительности и безопасности позволяет клиенту перенести отождествление с той частью, которая управляет, на те побуждения и чувства, которыми управляют. Когда терапевт перенимает у клиента эти реакции управления, клиент получает свободу быть другими частями — теми, которые сдерживаются или находятся вне осознания. Это позволяет рассмотреть происходящее в новом свете и служит надежным путем доступа к глубинному материалу. Большой, щедрый человек очень скоро соприкасается с грустным испуганным ребенком внутри, которого он защищает. Обремененно-выносливый человек почти сразу же чувствует порыв к свободе.

Только представьте себе, насколько свободно вы могли бы выражать злость, если бы кто-то надежно сдерживал вас. Или какое бы вам принесло удовлетворение попытаться пройти мимо долгой, медленной очереди в аэропорту и, перепрыгнув через стойку, разгромить и поубивать всех и вся, если бы шесть сильных друзей были наготове, чтобы удержать вас от этого. Представьте,

сколько “любезностей” вы могли бы сказать притормозившему вас полицейскому, если бы кто-то рукой закрывал вам рот. Подумайте, сколько есть способов, которыми вы сдерживаете себя и сами закрываете себе рот рукой и ум пеленой.

Вы бы мгновенно превратились из кроткого Кларка Кента в Супермена. Вы бы смогли отождествиться со своими собственными агрессивными побуждениями, хотя минутой раньше вы были полностью вовлечены в ловушку их сдерживания и сохранения контроля. Теперь вы можете выразить себя, не опасаясь ни за себя, ни за других. Кто-то удерживает вас. Кто-то взял на себя ваши рычаги управления, предотвращающие самовыражение тех ваших частей, которые вы загнали в тень. Вы наконец-то свободно ими владеете и знаете их подлинную суть. В этой безопасной ситуации вы начинаете чувствовать и быть теми вашими частями, которые считали давно утерянными и забытыми.

Так что перенимание поощряет переход в сознание материала, который долго был бессознательным, — а это большой шаг в превращении привычек в произвольные процессы. Я узнал многое о перенимании, наблюдая и читая Моше Фельденкрайза. Именно ему принадлежит идея о том, что почти все наши привычки движения связаны с пребыванием в поле тяжести. Мы организуем остальные наши усилия вокруг этого центрального ядра. Чтобы реорганизовать их, лучше всего как можно полнее устранить это центральное организующее ядро. Поэтому Фельденкрайз побуждает людей ложиться, переноса как можно больше веса на пол или на стол. Или он подкладывает полотенца и подушки под те места, где тело слишком напряжено и еще не может расслабиться при контакте с плоскостью.

Таким способом он просто выводит усилие наружу. Он перенимает усилие по поддержанию тела в вертикальном положении или заставляет пол выполнять эту роль, чтобы мог возникнуть новый набор привычек. Потребность в организующем ядре, реакции на силу тяжести пропадает, и привычкам, связанным с этим ядром, уже не обязательно организовываться вокруг него. Они могут свободно по-другому организовываться и интегрироваться. Таким же образом те машинальные привычки, с помощью которых мы управляем глубинным материалом, навязчивость или избега-

ние, склонность отстраняться или упорствовать теряют большую часть своей власти, когда мы выводим из них усилие наружу.

Как-то в Чикаго я работал с женщиной, у которой была склонность к самоубийству и нанесению себе увечий. Как только мы встретились, я почувствовал, насколько она хрупкая. Она была совсем не маленькой. У нее было большое тело, особенно в области бедер и таза, при несоразмерно маленькой грудной клетке. По мере того, как мы говорили, я становился все более мягким. Она была одновременно хрупкой и очень напряженной, как испуганная птица, готовая чуть что улететь. Когда мы говорили, она сделала один жест — движение кулака по направлению к своему боку. Я спросил ее об этом. Она сказала, что испытывает желание зарезаться. Я решил перенять ее сдерживание себя, чтобы она могла углубиться в желание зарезаться. Очевидно, внутри она боролась с этим побуждением. Так что я сказал: “Хорошо, я буду вас сдерживать, а вы будете пытаться зарезаться”. Я оглянулся вокруг в поисках того, что бы она могла использовать, чтобы пытаться зарезаться, и нашел прекрасную большую ложку. Что-то более похожее на нож было бы даже лучше.

Как только я схватил ее запястье, эта тихая, напряженная женщина начала сметать все вокруг, изо всех сил пытаясь загнать эту ложку в себя. Мы сражались, пока не упали на землю, но продолжали бороться и кататься. Я выбился из сил. Я больше не мог ее сдерживать. А она выглядела ничуть не уставшей. Она не проявляла никаких признаков желания прекратить. Эта женщина на самом деле переживала лучшие минуты своей жизни. Только представьте: после многих лет борьбы с этим побуждением убить и не убивать себя, после всего этого отчаяния, страха и боли, сомнений и мыслей о попадании в ад, после многих лет жуткого сковывания и контроля она получила возможность пустить все это на самотек. И вот этим она и занималась. Возможно, женщина чувствовала себя в достаточной безопасности, раз я был терапевтом и по определению знал, что делаю. Раз я нес ответственность.

Наконец, мне понадобилось остановиться. Я выдохался. Видя демонический огонек в ее глазах, я не рассчитывал ни на какое сочувствие. Поэтому я призвал на помощь свой самый спокойный и совершенно благоразумный голос (настолько благоразумный,

что просто в голову не приходит подвергать его сомнению). Я сказал ей: “Давайте на минуту остановимся” (вдобавок я старался вести себя так, будто все еще был полон сил и энергии). Она посмотрела на меня, не веря своим ушам. Как это остановиться? Я что, не в своем уме? Неужели я считаю, что она может взять и выйти из этой страсти, прекратить этот всепоглощающий, заставляющий все забыть, смертоносный, восхитительный припадок самоубийства? Вот так просто? Как я только до такого додумался?

Я посмотрел в ее ошарашенные глаза, ничуть не дрогнув в своем милом, обманчивом спокойствии (которое я с трудом сохранял). Я был весь непоколебимое благоразумие, тем самым безмолвно, но уверенно отвечая: “Да, действительно, именно так я и считаю”. И вот вскоре эта мертвая хватка начала ослабевать. Она постепенно расслабилась и перестала бороться. На моих глазах женщина превратилась в тихого, благоразумного человека. Мы немного обсудили ее переживание. Потом, когда я отдохнул, мы занялись этим снова, поскольку ей это так нравилось. Произошло то же самое. Потом мы поговорили и отдохнули. Потом мы сделали это еще раз. Когда мы остановились в четвертый раз, она перестала бороться легко, без малейших затруднений, как только я ее об этом попросил.

Она выздоровела под терапевтическим наблюдением своего постоянного терапевта, и в следующий раз, когда я приехал в Чикаго через шесть месяцев, я не узнал ее. Она превратилась в беззаботного, счастливого человека. Ей пришлось объяснять мне, что это она была той женщиной, склонной к самоубийству. Как я догадываюсь, она извлекла из нашего сеанса как минимум гораздо более глубокое понимание своей ненависти к себе и непосредственное знание того, что она может остановиться в любой момент по своему желанию.

Формы перенимания

В перенимании есть три основных диапазона:

- 1) с осознанностью и без;
- 2) активное и пассивное;
- 3) физическое и словесное.

С осознанностью и без. С осознанностью перенимание применяется точно так же, как проба, — для “рыбалки”, то есть чтобы вызвать материал для проработки. Без осознанности оно применяется во время спонтанного или неудержимого выражения сильных эмоций (“спуска через пороги”). Это основной способ поддержки спонтанного поведения в таком состоянии сознания. Во время “порогов” мы не просим об осознанности; мы просто поддерживаем все то, что клиент делает спонтанно, чтобы справляться с потоком чувства. Если, например, клиентка сворачивается в комок, мы помогаем ей свернуться. Если она прикрывает свое сердце, мы тоже кладем туда руку. Что бы она ни делала для того, чтобы справляться с потоком переживания, мы предлагаем свою помощь в этом.

Активное или пассивное. Перенимание бывает либо активным, либо пассивным. В активном варианте мы просим клиента сделать что-то, проявить активность. Например, мы можем попросить клиента делать ударное движение кулаком, в то время как терапевт удерживает руку клиента. Перенимание, которое я провел с женщиной, склонной к самоубийству, было активным. В нем была активная борьба. При пассивном перенимании мы просим клиента просто быть пассивным. Например, мы можем попросить клиента расслабиться и заметить, что происходит, когда мы медленно поднимаем его руку или руки в жесте протягивания к чему-то. Или, если клиент делает что-то, например, прикрывает глаза, мы можем делать это за него.

Пассивное перенимание в состоянии осознанности предполагает наличие у клиента высокого уровня чувствительности. Если клиент не способен спокойно и чутко сосредоточиться на том, что происходит, если он чрезмерно напряжен, если он испытывает потребность двигаться или что-то делать, то очень даже стоит использовать активное перенимание. Тогда вместо поиска тонких значений вы просите клиента просто найти такой способ активного противодействия, который ощущается как хороший или подходящий. Получение удовольствия от использования напряжения в теле — это действенное средство для расслабления и повышения чувствительности.

Физическое или словесное. Наконец, перенимание может быть либо словесным, либо физическим. Все вышеприведенные при-

меры физические. Словесное перенимание — такое, при котором терапевт перенимает голос, слышимый внутри, или мысль клиента, возникшую как реакция на пробу или значение какого-то физического напряжения. Вот несколько примеров.

Во время моей первой поездки по Германии одна женщина на вечернем занятии с группой была очень возбуждена и выглядела очень устало. Я задал ей вопрос об этом, и она рассказала мне, что не спала несколько дней. У нее был рак желудка. Я немного поработал с ней с помощью проб, и мы обнаружили ужасный конфликт, связанный с засыпанием. С одной стороны, было убеждение в том, что если она будет спать, то раковая опухоль вырастет во время сна и рано или поздно ее прикончит. Другое убеждение, почти столь же сильное, состояло в том, что она должна отдохнуть, а то ослабнет и не сможет выздороветь. Я применил пассивное перенимание. Я попросил ее лечь, как можно глубже расслабиться и просто замечать, что происходит, когда.... И я попросил двух людей, по одному с каждой стороны, повторять как можно точнее, точно такими же словами и голосом, те два набора мыслей, которые у нее возникали. Эти два человека немного поработали над тем, чтобы в точности освоить эти предложения, а затем стали повторять их снова и снова, говоря одновременно. Выслушав первые два-три предложения, она глубоко расслабилась, а через несколько минут крепко заснула. В данном случае мы переняли весь конфликт в целом. Это было пассивное, словесное перенимание.

Вот еще один пример: предположим, вы делаете пробу, и у человека напрягается горло. Тогда вы просите человека несколько раз нарочно его напрячь, чтобы узнать, о чем говорит тело, напрягая горло. У клиента всплывают слова: “Я не буду плакать!” Что ж, вы просите клиента расслабиться и просто замечать, что происходит, когда вы тихо говорите это вместо него. Вы говорите: “Я не буду плакать” несколько раз, и клиент может сказать что-то вроде: “Мое горло расслабилось, я чувствую, что у меня дрожит челюсть, а в глазах слезы”.

В каждом конкретном перенимании есть составляющие всех трех диапазонов — словесное или физическое, активное или пассивное, с осознанностью или без.

Что мы перенимаем

Мысли и убеждения. Как в случае с женщиной из Германии.

Напряжение мышц. Есть много способов перенимать мышечное напряжение. Мы применяем активное перенимание в случае хронически сжатых мышц, которые имеют отношение к позе. Например, когда человек держит плечи поднятыми и напряженными, мы обхватываем их вокруг, удерживая их приподнятыми и прижатыми к голове с помощью рук, и просим клиента стараться силой опустить плечи вниз, вопреки нашему противодействию. Такая борьба обычно очень приятна для клиента. Это один из признаков того, что мы на верном пути, — ощущение приятное. Мы ведь все-таки делаем за клиента то, что он делал сам, наверное, всю жизнь. Кроме того, опуская плечи, клиент может выражать то, что он сдерживал все это время.

Часто во время эмоционально насыщенного сеанса клиент неожиданно ощущает мышечное напряжение, когда его переживание приближается к чему-то значимому. Мы можем попросить клиента расслабить задействованные в этом мышцы, тогда как мы создадим напряжение вместо них. Например, мышцы брюшной стенки часто спонтанно напрягаются во время сильных чувств. Терапевт может с помощью руки или кулака создать там давление, тогда как клиент позволяет мышцам расслабиться. Это пассивное перенимание мышечного напряжения. Однажды я перенял, очень медленно и точно, мышечное напряжение головной боли. Когда я достаточно хорошо воспроизвел эти напряжения, я попросил мужчину просто расслабиться и позволить мне быть для него напряжением головной боли. Постепенно он так и сделал. Через несколько минут удерживания я попросил его руководить снятием моих пальцев с головы, одного за другим, тогда как он сосредоточивался на том, чтобы не напрягаться при этом. Еще через несколько минут мои пальцы были сняты и его головная боль “прошла на 95 процентов”. Поскольку он был ведущим преподавателем метода биологической обратной связи, я посчитал, что его погрешность вряд ли превышала несколько процентов.

Блоки самовыражения. Чувство безопасности, основанное на том, что их удержат, позволяет выйти на поверхность, возможно,

впервые за многие годы, тем побуждениям, которые желают выразиться, и с ними приходят озарения о том, как мы ограничивали и контролировали себя. Это особенно справедливо в отношении блоков выражения злости, ярости и ненависти, а также побуждений нанести кому-то вред. При удерживании рук сзади или удерживании челюсти закрытой могут всплыть побуждения ударить, укусить, задушить и т.д. Мышечные напряжения часто связаны с подобными блоками самовыражения. Перенимание всегда добровольно, всегда руководствуется тем, чего клиент хочет и что для него удобно. Оно всегда прекращается, когда клиент хочет его прекратить. Оно никогда не используется как часть какой-то провокации. Оно проводится в духе услуги. Мы делаем только то, чего желает клиент. Руководство всегда в руках клиента. Без таких параметров безопасности процесс никогда не становится спонтанным и не доходит до большой глубины. Он может разыгрываться как спектакль, со всей громкостью и яростью — вы знаете, как это бывает.

Жесты. Во многих жестах есть элементы прикосновения к самому себе. Не замечая того, люди часто касаются груди, прикрывают глаза, сжимают руки, либо потирают руку, ногу или шею. Любое из этих действий можно перенять. Сначала клиент может заметить только то, что такое ваше прикосновение приятно или навеивает приятную грусть. Но если есть немного времени и осознанности, то может проясниться значение такого прикосновения. Конечно, оно представляет собой то, что клиент считает нужным обеспечивать сам себе, но было бы гораздо приятнее получать от кого-то другого, например, утешение и заботу. Я помню, как мой отец проводил рукой кругами по груди — как он стоял утром, направив взгляд куда-то перед собой и потирал так грудь через майку. Когда мне было за тридцать, я заметил, что делаю то же самое. Когда мне было пятьдесят четыре, я узнал во время терапии, когда коллега-преподаватель сделал это за меня, что весь смысл этого был в подбадривании. Когда я был маленьким, мне нужно было, чтобы мой отец говорил мне, что все будет хорошо. Всего лишь. Он не мог этого делать. Ему самому был нужен кто-то. Когда Билл перенял это движение, я сначала почувствовал грусть, потом заплакал, а потом понял, в чем был весь смысл. Такова типичная последовательность событий при прове-

дении перенимания: непосредственное переживание, например чувство или образ, сменяются чувствами и самовыражением, сопровождаемыми или завершающимися озарением.

Побуждения. В тех случаях, когда клиент очень прочно отождествлен с сопротивлением какому-то действию (например, нанесению удара), мы можем перенять само это побуждение: “Сожмите руку в кулак, я буду пробовать заставить вас замахнуться, а вы сопротивляйтесь. Давайте посмотрим, что получится, когда мы будем так делать”. Часто всплывают сильные запреты на проявление злости, сопровождаемые воспоминаниями соответствующих случаев. Через некоторое время перенимание можно обратить, когда клиент старается ударить, а терапевт сдерживает его. Или можно переключаться то на одно, то на другое. Если перенимание в одном направлении вначале не дает никакого результата, в особенности если у клиента высок уровень хронического напряжения, мы можем чередовать (как это делается в “кругообороте” (“шаттлинг”) в гештальт-терапии) перенимание блока и перенимание побуждения.

Самоподдержка. Мы уже упоминали решение Фельденкрайза класть подушки в зазоры между телом и столом. В любой области, где клиент как-то сам себя поддерживает, например, подпирает голову рукой или прислоняется спиной к стене и т.п., мы можем перенять поддерживание. Такой способ перенимания помогает людям, которые старательно избегают послаблений и потребности в отдыхе, потому что считают, что никто на самом деле их не поддержит, как, например, при самостоятельной или зависимо-милостивой стратегиях. Это хороший способ исследовать блоки на принятие поддержки. Приведенный выше перечень примеров далеко не исчерпывающий, разрабатываются еще много способов перенимания.

Перенимание, принципы и метод Хакоми

Перенимание — это превосходный пример даосского принципа следования естеству всех вещей, и в нем прекрасно воплощается принцип ненасилия. Это само ненасилие. Помогая клиенту делать то, что он уже делает, мы просто вступаем в поток пережи-

вания клиента, обеспечивая безопасность и поддержку. Перенимание говорит об уважении и чтит свободное волеизъявление. Для меня это королева техник. Например, однажды мне позвонила женщина из центра дневного ухода за детьми и массажа младенцев в Болдере. Она сказала мне, что один трехмесячный младенец, когда к нему прикасаются, просто закидывает ноги за голову и держит их там. По-видимому, он не хотел, чтобы к нему прикасались. Я сказал ей, чтобы она, когда младенец так сделает, просто помогла этому, переняв удерживание ног в этой позиции. Она перезвонила мне через полчаса. Она попробовала так сделать. Примерно через две минуты удерживания ног за головой младенец полностью расслабился, его ноги плюхнулись наружу, и ему сделали массаж, который, как она увидела и почувствовала, доставил ему массу удовольствия.

В другой раз мне позвонила женщина, чью двенадцатилетнюю дочь изнасиловали ночью в ее собственном доме. Эта женщина когда-то участвовала в моем вводном семинаре. Она сказала, что просто хочет поблагодарить меня за то, что я обучил ее перениманию. После изнасилования ее дочь не могла спать по ночам. Она смотрела на дверь своей комнаты и не выключала свет. Мать очень ласково уговаривала и утешала ее, но это не помогало. В конце концов она сказала своей дочери: “Я буду смотреть на дверь вместо тебя”. Она сказала, что будет сидеть рядом всю ночь и смотреть вместо нее на дверь и не уйдет, не предупредив ее. После долгих заверений дочка закрыла глаза и заснула. “Я буду смотреть на дверь вместо тебя”. Вот что дало результаты. Вот что такое перенимание.

В рамках общего метода перенимание — это техника, предназначенная прежде всего для того, чтобы снизить шум, тем самым повысив чувствительность, и собрать ставшую при этом доступной информацию. Как говорилось выше, мы применяем перенимание, чтобы исследовать переживания и вызвать глубокий материал. Мы используем его на всех этапах процесса. В том, что касается цикла чувствительности и барьеров, мы применяем его очень продуманно. Разные формы перенимания полезны на разных барьерах. Несмотря на то, что активное перенимание очень подходит для барьера отклика, помогая высвобо-

доть побуждения, которые желают произойти, но сдерживаются, для барьера сдерживания гораздо лучше подходит пассивное перенимание, ведь здесь клиенту нужно расслабляться и учиться оставлять и отпускать. Перенимание самоподдержки — это хороший способ работы с барьером эмоциональной поддержки, а на барьере озарения мы помогаем контролировать входной поток информации через перенимание блоков чувствования, озарения и ощущения.

НЕБОЛЬШИЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

В Хакоми мы проводим небольшие эксперименты как часть нашей работы. Например, работая с одной женщиной, я заметил, что ей чрезвычайно трудно смотреть мне в глаза. Так что мы провели несколько экспериментов. Я закрывал глаза, а она замечала, что с ней происходило. Или она сначала смотрела в сторону, а затем медленно переводила взгляд на меня. Мы провели несколько экспериментов. Каждый раз она замечала, что происходит. Она напрягалась или расслаблялась. У нее всплывали образы и воспоминания. Таким образом мы собирали информацию о том, какой глубинный материал организовал это избегание контакта взглядом. Мы провели небольшие эксперименты.

Во всех наших техниках присутствует “исследовательское отношение”. Мы изучаем то, что происходит, не как болезнь или нечто подлежащее удалению, а стараюсь помочь клиенту осознать, как управляют опытом и как можно расширить приемлемый диапазон переживаний. В подобном эксперименте больше развлечения и игры, чем работы, и он мотивируется любопытством, а не страхом. При таком отношении признается могущество сознания, а целительные силы находятся внутри самого клиента. В отношениях, где ключевыми факторами являются любопытство, осознанность, самоуправление и безопасность, могут быть заданы открытые вопросы и получены честные и интересные ответы. Соблюдение такого отношения — одна из задач терапевта. Это способ ввести некоторую дистанцию между клиентом и терапевтом, а также между клиентом и его “проблемой”. Это также приводит к уменьшению проблем переноса (трансфера). Изучая,

а не фиксируя, мы уходим от неизбежности бессознательно организованного опыта. Мы развиваем здоровую отстраненность от машинального и привычного, учась мудро им пользоваться, а не чувствовать, что оно пользуется нами.

Проведение небольших экспериментов, когда в ходе терапии всплывает что-то интересное, совершенно меняет ее вкус. Нет никакой спешки. Все служит “водой на нашу мельницу”. Клиент готов сообщить кое-что, он скорее всего застрял в этом, не видя, что происходит, и хочет, чтобы терапевт что-то изменил. С другой стороны, в клиенте наверняка есть то, что не желает меняться, иначе бы это уже давно произошло. Когда терапевт относится к этому как к тому, что можно исследовать, главная деятельность меняется с “делания” на обучение, а подход — с избегания на признание. Становится возможен более плавный и неторопливый темп. Небольшие эксперименты — это как раз и есть те способы, с помощью которых терапевт не дает терапии превратиться в решение проблем, в “бурю и натиск”, в жалобный молебен, сосредоточенный на страдании. Они придают этому предприятию качества роста и самопознания, что само по себе терапевтично.

Пробы и перенимание — особые виды небольших экспериментов. Мы спрашиваем: “Что происходит, когда...”, — а затем делаем что-то. В ходе других экспериментов клиент замечает, что происходит, когда терапевт, например, отходит от него или медленно подходит к нему. Или когда клиент старается говорить медленно, или исследует улыбку, которая появляется, по-видимому, в неуместных ситуациях. Почти все можно превратить в материал для эксперимента. Но при этом важно не вызывать у клиента такого чувства, что им пренебрегают или относятся к нему как к объекту. Взаимоотношения должны быть достаточно прочными. Необходимо наладить сотрудничество. В таком контексте экспериментирование срабатывает.

Рост

Некоторые люди сомневаются, можем ли мы поощрять рост, настолько поддерживая людей и не расхолаживая (не фрустрируя) зависимостей. Они считают, что если не расхолаживать попытки

клиента добиться поддержки, то он не научится использовать свои собственные ресурсы. В Хакоми-терапии мы как раз и перенимаем попытки самоподдержки и самоконтроля клиента — то, что он уже делает для себя. Мы перенимаем привычную самоподдержку клиента, например, те напряжения, которые помогают ему справляться с потоком чувств.

Это не то, что клиент просит или пытается вынудить нас сделать. Это как раз те области, в которых, по убеждению клиента, никакая поддержка невозможна. Мы предлагаем поддержку в тех областях, в которых клиент не задает вопросов и не имеет ожиданий, в тех областях, где клиент срывается на такие способы управления потребностями, желаниями и болью, которые сводят до минимума опыт и ограничивают рост. Предлагая здесь поддержку, мы придаем клиенту новые силы и новые ресурсы для того, чтобы он сделал следующий шаг от одного лишь управления болью и разочарования (фрустрации) к перестройке и расширению.

Цель Хакоми-терапии состоит в том, чтобы установить контакт с глубинным материалом и проработать его. Мы поощряем рост, делая как можно более безопасным и легким внесение глубинного материала в сознание, чтобы изменить воздействие этого материала на организацию опыта. Существует по меньшей мере два способа содействия личностному росту. Один — расхолаживать зависимости, а другой — прямо поддерживать усилия, направленные на рост. На одном этапе мать выкармливает детенышей и позволяет им быть зависимыми. На другом этапе она отнимает их от груди и учит способам добывать себе пищу. Именно сочетание расхолаживания (фрустрации) одних вещей с поддержанием других помогает направлять рост.

Перенимая что-либо и при этом продолжая отслеживать переживание, мы (1) предлагаем поддержку усилиям клиента, которые он прилагает, чтобы управлять опытом, контролировать поток чувств и образов, чувствовать безопасность и понимание, в то же время (2) поощряя сознательное, прямое переживание тех мучительных воспоминаний, чувств и убеждений, которые до сих пор оставались нерассмотренными.

Если мы что-то и расхолаживаем, так это побуждение припрятать и игнорировать то, что происходит на уровне глубинного

материала, просто сидеть, говорить и плыть по течению, не рассматривая всерьез собственный внутренний мир. Но должен заметить, что я наблюдал в таких случаях очень мало разочарования или зависимости. Думаю, это объясняется тем, что стремление к личной свободе, к раскрытию возможностей и самостоятельности в конечном счете всегда сильнее. Поддерживая осознанность и стремление понять, мы способствуем росту.

Глава 9

ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТУПА, УГЛУБЛЕНИЕ И ПЕРЕХОД К ПРОРАБОТКЕ

ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТУПА

В этом разделе описываются принципы и техники получения доступа. Термин “доступ” заимствован из информационных технологий, где он обозначает операции, которые делают информацию доступной. Получение доступа — это процесс, который открывает путь к недоступной в противном случае информации. Для нас это часто означает, что мы переводим клиента из одного состояния сознания в другое. Мы используем техники получения доступа, для того чтобы помочь клиенту перейти из обычного состояния сознания в осознанность или из какого-то из этих состояний в состояние ребенка. Во время осознанности мы углубляем процесс терапии, получая доступ к глубинному материалу. Таким образом, получение доступа — это часть перехода к состояниям проработки.

В психотерапии нам нужна такая информация, как убеждения, привычки и воспоминания, которые мотивируют и организуют реакции клиента, то есть глубинный материал. Эта информация при обычных обстоятельствах не присутствует в сознании и недоступна для него. Глубинное ядро помогает организовать содержимое сознания, оставаясь вне его. Например, мучительный материал может удерживаться вне сознания сильными привычками. Однако именно эта информация определяет развитие нашей эмоциональной жизни и придает ей смысл. Она оказывает не только эмоциональное, но и символическое воздействие. Она

дает названия нашим переживаниям и определяет то, как мы используем основные элементы нашего существования.

Такую информацию называют по-разному. Карл Поппер именует ее интуитивными убеждениями¹. Есть другое выражение — “мифические образы” Джозефа Кемпбелла². Мне нравятся оба эти термина. Словосочетание “интуитивные убеждения” наводит на мысль о невербальном, не объективированном состоянии этой информации. Она интуитивна, а не словесна; она скорее чувствуется или ощущается, а не мыслится. Однако в то же время на ее основе действуют; она направляет действия. Так что это действительно убеждения. Руководящая действиями, но не словесная, эта информация может храниться как образы и воспоминания, что определенно наводит на мысль о ее правополушарном происхождении. Эти образы организуют опыт. Они подытоживают события, чувства, взаимоотношения и решения. Они структурируют разнообразные сочетания установок, воспринимаемых у других и у себя, и привычек, которыми мы на них реагируем. Они подытожены, преобразованы в символы, лаконичны и таинственны, как образы во сне.

Нам нужен доступ к глубочайшим интуитивным убеждениям, мощнейшим мотиваторам поведения, “мифам, по которым мы живем”, личным мифам, которые большую часть времени не распознаются сознательно. С кое-каким трудом они доступны для сознания, но еще не были рассмотрены осознанно. Они не были четко выражены в словах, и поэтому их невозможно оспорить или подвергнуть сомнению. Когда они не подвергаются сомнению, то они также не подвергаются изменению. Ведь только слова подлежат сомнению, поэтому эти убеждения нужно внести в сознание и выразить словами. Без этого они не меняются³. В некоторых случаях, как я уже говорил, они вызывают боль и их систематически избегают. Например, привычка напрягать определенные мышцы в ответ на мысль обычно происходит вне сознания. Терапевт может внести это напряжение мышц в осознание, просто упомянув о нем. Значительно труднее внести в осознание те воспоминания и убеждения, которые вначале создали, а теперь подкрепляют эту привычку напряжения. Именно к этой информации нам и нужен доступ.

Эту информацию никак не получить в обычном состоянии сознания. Когда автобус едет, с водителем не поговоришь. Когда двигатель работает, его не разберешь. Любая информация, которая управляет определенным действием, не подлежит изменению, когда действие еще продолжается. Это правило работы компьютера относится и к действиям людей. Никак иначе компьютер не работал бы, — и мы бы не работали. Вот зачем нам нужна осознанность, состояние сознания, в котором все наши действия приостановлены. В осознанности мы ничего не делаем. Это подобно изумлению ребенка, которое открыто и ничего конкретного не делает. (“Куда ты ходил?” — “Погулять”. “Что ты делал?” — “Ничего”). Это детское “ничего” открывает доступ к внутреннему миру.

Нельзя получить доступ к человеку, пока он занят. Занятый ум не позволит вам получить доступ к его системам убеждений. Занятый ум не принимает входящие звонки. Именно так мой друг Пикок младший обычно описывал наркотическое состояние: “Никаких входящих звонков”. Занятый ум применяет эти убеждения, оперируя ими. Опасно идти напролом и пытаться их изменить в самый разгар событий. Не время разбирать лестницу, когда поднялся на два этажа и стоишь на ней. Когда вы заняты, ваши системы убеждений защищены. Они защищены от прерываний, когда ваше сознание сосредоточено вовне, когда вы заняты текущими внешними делами, когда вы ориентированы на цель. Чтобы получить доступ к информации о характере, нам нужно отказаться от поведения, присущего характеру, по крайней мере, на какое-то время.

Такая информация доступна только в особых состояниях сознания. Все мы знаем характерную особенность этих необычных состояний. Все мы испытывали их. Сидеть и глядеть... изумление ребенка... нам они знакомы. В этих состояниях системы убеждений доступны весьма особым образом, и не только логическому уму. Нет, они не служат просто темами для досужего обсуждения. Такие состояния сознания, как изумление и осознанность, совсем не интеллектуальны. Это состояния, в которых наш контакт с чистым опытом очень прочен. При этом наши организующие убеждения очень реальны для нас, и именно в такой мо-

мент они доступны: когда они ощущаются как реальные, когда являются осязаемой действительностью. Недаром Юджин Джендлин употребляет термин “осязаемое чувство”⁴.

Организирующие убеждения не всплывают просто как философские возможности. Они приходят с решительностью и всем тем эмоциональным зарядом, который их создал. Люди не говорят просто так, невзначай, спокойным голосом: “Меня никто никогда не любил”. Если это подлинная часть убеждений, она не проявится настолько безлико. Она прибудет с горем, которое невозможно вынести. Осязаемая действительность. Не путайте обсуждение действительности с доступом к системе убеждений!

Есть много способов входить в эти измененные состояния сознания — с помощью ритуальных танцев, йоги, гипноза, поэзии, искусства, мифологии, музыки, наркотиков и тому подобного. Ритуалы, церемонии, медитация — все это способы доступа. Это способы сосредоточиваться на внутренних сигналах при понижении шума. Если вы хотите помогать людям меняться на глубоком уровне, вам нужно сначала помочь им войти в одно из этих особых состояний. Вам нужно помочь им получить доступ. Получив доступ, они смогут приступить к проработке того, что всплыло. Они смогут, если сохраняют осознанность, вдобавок заметить, как на них влияет то, что всплывает. Они смогут наблюдать, как все это происходит. Мы называем это осознанностью и “свидетельствованием”. В Хакоми-терапии есть определенные, конкретные действия, которые обеспечивают доступ, вызывают осознанность и создают свидетеля.

Перлз получал доступ тем, что просил людей оставаться “здесь и сейчас”, а затем указывал на то, что происходило за гранью их осознания⁵. Он удерживал их немного в трансе. Или можно сказать иначе: немного вне эго-транса, в котором мы обычно находимся. Техники доступа Милтона Эриксона были практически чудодейственными⁶. У Джендлина есть очень простая техника доступа, которая довольно эффективна. Он называет ее “фокусированием” и написал о ней одноименную книгу. Техники доступа, которые я применяю, обладают качествами сохранения сознательного внимания и памяти и всегда используются в рамках того, что разрешает и выбирает клиент. Эти качества соответ-

ствуют принципам осознанности и ненасилия и продолжают направлять процесс и до, и после получения доступа.

Правила получения доступа

Для получения доступа существуют следующие четыре руководящих принципа. Если вы настолько натренируете их, что они станут привычкой, у вас не будет никаких проблем с доступом.

Безопасность. Прежде всего создайте безопасную обстановку. Вам нужно создать или способствовать созданию чувства безопасности у тех людей, с которыми вы работаете. Если они не будут чувствовать себя в безопасности, то не отбросят внешнее внимание; у них не будет достаточного доверия к внешнему миру, чтобы обратиться вовнутрь. Если они не будут чувствовать себя в безопасности, они будут наблюдать, присматривать за вами. Вы лично должны быть “безопасным местом” для клиента. Ему нужно чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы отрешиться от цели, времени и осознания окружающей обстановки, для того чтобы углубиться в себя. Каждый раз, когда есть проблема с доступом, я стараюсь выяснить, что может принести человеку чувство большей безопасности. “Что может помочь вам чувствовать себя удобнее?” Такого рода вопросы. Пусть человек поработает над тем, чтобы почувствовать себя удобнее. Иногда клиент хочет убедиться в том, что вы не собираетесь делать чего-то. Обеспечить безопасность человека — дело первоочередное.

Терапевт должен быть всецело предан защите чувств и души клиента. Это значит, что он переносит планы, оценки и “успех” на второй план после защиты души. Возможно, у вас есть какие-то качества, которые угрожают этому человеку. Вам стоит в этом разобраться. Что причиняет ему неудобство? Например, ваша потребность получать от него какой-то отклик. Наличие у вас плана для него. Оценивание клиента. Эти вещи могут быть едва уловимыми и тем не менее вызывать у клиента опасения. Лучшее, что вы можете сделать, — это быть полностью принимающим. Если вы можете быть любящим, принимающим и не оценивающим, человек скорее всего будет чувствовать себя безопас-

но. Вы должны быть преданным делу защиты души человека. У меня вызывают злость и отвращение те терапевтические техники, которые оскорбляют людей и намеренно вызывают боль. И так уже более чем достаточно боли, с которой нужно справиться. И один Бог знает, как только не оскорбляли наши души! Если вы искусны, вы можете выманить боль из ее укромных мест и предложить некоторое облегчение. Незачем создавать еще больше боли.

Кроме того, вы должны быть конгруэнтными (термин Карла Роджерса). Не говорите того, что вы не имеете в виду. Люди могут улавливать это, и опять же, ситуация не будет безопасной. Они не будут знать, чему верить. Им придется следить за вами. Если у вас злой голос, то пусть ваши слова будут сладкими, как мед, все равно вы ни к кому не получите доступа. И помните: именно убеждения людей определяют, когда они чувствуют, что им удобно. А мы стараемся получить доступ к этим самым убеждениям. Бесполезно спорить с ними. Просто делайте то, что нужно, чтобы людям было удобнее. Важнее избегать противостояния и быть “на их стороне”, чем быть правым в каком-то вопросе.

Текущее переживание. Второе правило получения доступа: помогайте клиентам сосредоточиваться на текущем переживании и устойчиво отслеживать его. Ведь вы стараетесь получить доступ к глубинному материалу и структурам поддержки, лежащим в основе организованного опыта. Вам нужно, чтобы человек пережил этот материал как осязаемую реальность, а не как теорию. Осязаемая реальность — это чувства, настроения, мысли и мышечные напряжения, которые происходят прямо сейчас. Вам нужно, чтобы клиент “узнал” свои убеждения в этом живом смысле, а не только в смысле идеи. Вам нужно привести его к осязаемому чувству данного текущего момента. Вот когда можно его изменить. Нельзя поменять направление, пока не выйдешь на этот особый перекресток.

Более чем в 90% случаев, когда терапия не срабатывает, это объясняется тем, что не был получен доступ. Джендлин продемонстрировал, что если клиент не отслеживает своего переживания, терапии не происходит. Джендлин тренировал студентов прослушивать магнитофонные записи первого и второго сеансов

продолжающейся далее психотерапии, и они могли предсказать с более чем 90-процентной точностью, какие сочетания терапевтов и клиентов сработают, какие нет. Они могли определить это по первым двум сеансам. Наверное, во многих случаях это можно определить за первые пятнадцать минут. И причина, по которой терапия не дает результатов, проста: клиенты не отслеживают текущего переживания. Терапевт просит описать что-то происходящее и не получает в ответ переживания. Терапевт спрашивает клиента о чувствах, а клиент отвечает: “Ну, я не знаю, какие тогда были чувства” — или предлагает одни только оправдания и объяснения. Вы спрашиваете, что происходит сейчас, а клиент начинает рассказывать про прошлый четверг в ресторане. В том, что касается переживания, это добавление шума. Вот когда терапия не происходит. Вы спрашиваете человека о переживании, а получаете в ответ шум.

По моему опыту, именно этот принцип людям, начинающим обучаться, усвоить труднее всего. Я думаю, это объясняется тем, что такое ограничение нигде больше не применяется. Привычки следовать за склонностью другого человека говорить о прошлом, строить догадки, теоретизировать и т.д., следовать за тем, что интересно, быть вежливым — эти привычки обычного разговора очень сильны. Не попадайтесь в ловушку рассказов о прошлом. Не ловитесь на драму. Тут же возвращайтесь в настоящее. Спрашивайте о конкретном переживании. Задавайте вопросы, на которые можно ответить только тогда, когда человек отслеживает текущее переживание. Нужно задать всего два-три таких вопроса подряд, и человек закрепится в настоящем. После того как вы получили доступ, человек начинает автоматически отслеживать свое переживание.

Один из способов — “запросить” конкретную информацию о том, что сейчас происходит. Например, если кто-то говорит, что ему грустно, не спрашивайте, по какому поводу эта грусть! Это королевская дорога к объяснению. Спросите: “Какая это грусть?” Тогда человек сразу же вернется к грусти. Глубже. Грусть становится гораздо содержательнее. При таком поиске всплывают воспоминания и, наконец, убеждения. Почти в любой момент терапевт может задать вопрос, который перенаправит клиента на текущее

переживание. Вопрос может быть логически непоследовательным, но если клиент сотрудничает, он приведет к получению доступа. Вы будете мастером психологического айкидо, когда сможете брать любые слова или действия человека и перенаправлять их на текущее переживание.

Медленно. Еще одно правило: продвигайтесь медленно! Если вы действуете быстро, клиенты могут лишь реагировать. Они будут делать так, чтобы поспевать за вами. Нам не нужны реакции, нам нужно переживание и осознанность. Реакции происходят с одной скоростью, а осознание — с другой. Различные состояния сознания по-разному функционируют во времени. Чтобы исследовать, как организован опыт, нужно сбавить темп. Нейроны, которые служат передатчиками осознания, намного сложнее соединены и гораздо медленнее действуют, чем те, которые служат передатчиками сознания. Если вы давным-давно научились отлично играть какое-то музыкальное произведение на пианино, а кто-то теперь просит вас указать аппликатуру, вы не можете с ходу это вспомнить. Вам нужно сбавить темп и действительно заметить, как вы организовали данное переживание.

Например, из того, что мы знаем о нейрофизиологии, следует, что когда Исаак Стерн играет очень быстрое произведение на скрипке, он не может “думать” о каждом пальце поочередно. Он должен отправлять сообщения, которые руководят движениями его пальцев в заданных последовательностях. Он отправляет целые пакеты информации о движениях своим пальцам. Мозг не может двинуть одним пальцем, заметить это, а затем двинуть следующим, отправляя импульсы к руке и обратно настолько быстро, чтобы получалась такая игра, как у Исаака Стерна. Так что информация пересылается пакетами. Когда вы действуете быстро, информация группируется в пакеты. Чтобы переживать, замечать и точно понимать детали движений, нужно разгруппировать пакеты. Нужно сбавить скорость. При получении доступа нужно действовать медленно. Нужно предоставлять клиенту достаточно времени. Вы ведь вызываете осознанность. Когда вы действуете медленно, вы тем самым поощряете клиента тоже действовать медленно. Вы поощряете самонаблюдение. Аналогично, когда вы спрашиваете об информации, вам нужно делать

это так, чтобы давать понять, что есть уйма времени. Речь получения доступа отличается от обычной речи. Тон голоса, скорость, с которой вы говорите, легкость, с которой вы двигаетесь, все гласит: “Вы в безопасности. Не спешите. Обращайтесь вовнутрь”. Во всех необычных состояниях, например, в гипнозе, форма, темп и своевременность сообщения существенно важны для получения доступа.

Ненасилие. Наконец, четвертое правило: продвигайтесь мягко! Вы должны быть ненасильственным. Ненасилие и осознанность — основополагающие принципы буддизма, пути к познанию высшего “Я”. При работе с другими помните: всегда доброта, всегда сострадание! Никогда не работайте против чьей-то воли или пожеланий! Вы должны избегать того, чтобы сработали системы защиты. Вам нужно “пройти под радаром”. Если вы хоть в какой-то форме проявляете насилие, то беспокоите других, и они оставляют свое внутреннее переживание и обращаются вовне, чтобы разобраться с вами. Помните: есть много уровней насилия! Оценки, планы, советы, нетерпимость к чему бы то ни было и высокомерие, проявляемое многими терапевтами, — все это насильственно и приводит в действие защиты человека. А терпимость, доверие и ненасилие предоставляют людям возможность делать то, что они хотят, и быть тем, кто они есть, без какой-либо необходимости это менять. Для получения доступа нужно, чтобы присутствовали такого рода принятие и поддержка.

Во время всего процесса получения доступа вы должны отслеживать сигналы, говорящие о том, по какому пути стремится пойти процесс этого человека, и поддерживать контакт. Постоянно посылайте ему сигналы о том, что вы следуете за его переживанием. Как только клиент будет знать, что вы рядом с ним и собираетесь ему помочь делать то, что он хочет, к нему будет легко получить доступ.

Так что обратите внимание на эту четверку: создание безопасности, задавание вопросов о переживании, медленное продвижение и мягкость — четыре правила получения доступа. Они образуют тончайшее сочетание, которое открывает проход к источникам “Я”.

УГЛУБЛЕНИЕ

Получение доступа вводит клиента в состояние осознанности. Как только это произойдет, наша задача будет состоять в том, чтобы сначала закрепить и углубить это состояние, а затем использовать его для получения доступа к глубинному материалу. В состоянии осознанности процесс охотно продвигается к тем убеждениям, воспоминаниям и т.д., которым нужно всплыть прежде всего. Ослабление контроля и чувство безопасности позволяют бессознательному выдавать материал, который обычно держится вне сознания. Клиент и терапевт участвуют не только в сознательном диалоге, но и в большой степени в бессознательном. На этой ранней стадии терапевт начинает понимать, куда направляется процесс. Смысл происходящего начинает проясняться. Все же терапевту надлежит теперь продвигаться медленно, чтобы углубить и укрепить осознанность, прежде чем переходить к глубинному материалу.

Когда наступает осознанность, она приходит в ответ на указания терапевта клиенту просто... “осознавать, что происходит... когда я...” или “когда вы...” — с последующим проведением пробы, или перениманием, или указанием что-то сделать. В самый первый раз терапевт может также объяснить, что именно требуется: обратиться вовнутрь и наблюдать, что происходит, без необходимости что-то делать. Должны проявляться все признаки осознанности — замедленность и мягкость речи, устойчивое сосредоточение, сообщения о текущем переживании. Углубить и укрепить это состояние — дело простое.

Мы задаем вопросы о текущем переживании, для ответа на которые клиенту нужно отслеживать переживание. Мы задаем вопросы, которые требуют более полных ответов. Если реакцией на пробу было, скажем: “У меня лицо покалывает”, то углубляющим вопросом может быть: “С какой стороны больше покалывает, с правой или с левой?” Важный момент, касающийся этих вопросов, заключается в том, что терапевту может быть не нужна или даже нежелательна информация, которую они дают. Терапевт может быть ничуть не заинтересован в том, с какой стороны лицо больше покалывает, или что-то в этом духе. Это просто техника для углубления и укрепления осознанности. Два-три таких

вопроса, и клиент, как правило, сосредоточивается и сохраняет осознанность без дальнейших церемоний. Во время процесса углубления полезно произносить контактные высказывания. Контакт помогает установить ритм взаимодействия, точно так же, как и в обычном разговоре.

Иногда терапевту приходится инструктировать клиентов (в особенности людей с экспрессивным или трудолюбивым процессом характера), чтобы они оставались внутри. У некоторых людей есть манера выполнять задание, а затем возвращаться к вам, чтобы сообщить об этом как о чем-то недавно происшедшем. Такая привычка может не давать терапии никуда продвинуться. Как в пинг-понге, клиент переключается то на осознанность, то на общения в обычном сознании, а терапевт переходит от одного задания к другому. Это манера, к которой часто прибегают неопытные терапевты. Если такое началось, то, чтобы прекратить это, просите подобных клиентов отслеживать свое переживание и сообщать о нем в настоящем времени, когда оно происходит, не открывая глаз и не выходя из состояния внимания к уму. Это может получиться только со второго или третьего раза, но большинство клиентов способны достичь такого состояния и у них получится.

При углублении некоторые клиенты сначала осознают на первый взгляд всего лишь пустяки. Клиент может сообщить, скажем, в ответ на пробу: “У меня зачесалось запястье”. Некоторые люди вначале сообщают в основном об ощущениях. Проще простого задавать углубляющие вопросы об этих ощущениях, и немного погодя клиент начнет сообщать о чувствах — часто довольно неожиданно. В целом в ходе углубления происходит переход от (1) мыслей и идей к (2) образам, ощущениям и напряжениям, к (3) чувствам и, наконец, к (4) целым воспоминаниям, переживаниям и озарениям. В целом также происходит переход от локальных ощущений, напряжений, чувств и т.д. к более глобальным происшествиям, в которые вовлечено все тело.

“Спуск через пороги” может начаться в любой момент. Когда это случается, стремление к осознанности временно отставляется в сторону и применяются техники, уместные для порогов.

Некоторые клиенты вообще не способны оставаться в состоянии осознанности. Обычно они просто перенапряжены, тревожны

или беспокойны. Если вы сделали все, что могли, чтобы получить доступ к осознанности и углубить ее, но ничего не получилось, то обсудите вопросы чувства безопасности и попробуйте найти способ снять напряжение, например, энергичное физическое взаимодействие. Если это не помогает, то клиенту нужен какой-то другой подход, например, массаж, изменение диеты, отпуск или что-нибудь еще. Он не готов для Хакоми-терапии или Хакоми-терапия не готова для него, и этому факту нужно посмотреть в лицо прямо, хотя и деликатно.

Конечно, некоторые клиенты переживают и сообщают о чувствах и воспоминаниях почти сразу, а иные могут очень быстро получить доступ к осознанности и укрепить ее. Когда получен доступ к осознанности и она закреплена, задача состоит в том, чтобы получить доступ к глубинному материалу.

ПЕРЕХОД К ПРОРАБОТКЕ

Когда клиент глубоко вовлечен, находится в состоянии осознанности и не спеша занимается вопросами и сообщениями, процесс в целом набирает собственный темп. В нем появляется некое качество наполненности жизнью, взбадривающее и увлекающее. К этому времени терапевт уже выработал у себя определенное представление о том, что это за процесс и какая проба или техника поможет клиенту войти в контакт с глубинным материалом. В это время одной лишь простой пробы может оказаться достаточно, чтобы вызвать у клиента глубокое и мощное переживание. В иное время те же слова могут не оказать никакого или почти никакого воздействия, но в осознанности, когда клиент открыт, спокоен и внимателен к реакциям, подходящие слова срабатывают как ключ, неожиданно открывающий путь к самому ядру клиента.

Например, клиент сообщает о чувстве злости при пробе: “Ваша жизнь принадлежит вам”. Кроме того, он чувствует напряжение брюшной стенки. Тогда вы или ваш ассистент перенимаете это напряжение и немного надавливаете на брюшную стенку, имитируя это напряжение. Теперь вы делаете пробу еще раз, при этом клиент позволяет вам перенять напряжение брюшной стен-

ки, и как реакция происходит всплеск чувств и ясное воспоминание, полное ярости и чувства унижения.

Или клиент чувствует целую структуру напряжения, и вы задаете несколько вопросов, чтобы углубить это переживание. Клиент вам все рассказывает об ощущениях в разных частях тела, каждый раз внимательно наблюдая их в состоянии осознанности. Затем, когда вам кажется, что уже пора, вы спрашиваете: “Что, по-вашему, тело выражает с помощью этой структуры напряжений?” Мы часто пытаемся получить доступ к глубинному материалу, выясняя значение какого-то телесного проявления. Телесное проявление, происходящее как реакция на пробу, — это ведь в конечном счете часть целой системы реакций, организуемой и управляемой глубинными убеждениями, воспоминаниями и т.п. Именно такую тесную связь реакции и глубинного ядра мы используем для получения доступа к этому материалу. Клиент внезапно осознает, что его тело говорит: “Прикоснись ко мне!” И при этом всплывают чувства и воспоминания, которые раскрывают значение его страдальческого крика.

При получении доступа к глубинному материалу мы переходим от текущего переживания ощущений, чувств, мыслей и т.д. к убеждениям, воспоминаниям и образам, которые, хотя и действуют постоянно и сильно в настоящем, скорее являются частью скрытого, тягостного прошлого. Мы переходим от переживания к символическому материалу, который формирует весь опыт. Символический материал имеет значение и помимо того, что он просто произошел. События были не просто мощными; они существенно повлияли на то, как человек определяет себя, значимых окружающих людей и мир.

Конечно, остается еще многое, что нужно сделать, хотя уже сам доступ к глубинному материалу может быть важным событием в жизни человека. Это глубокий, определяющий развитие материал, находящийся в самом центре того, кем клиент является и как он таким стал. Быть в контакте с давними событиями означает как бы вернуться домой, познать себя необыкновенно реальным и значимым образом. Это означает чувствовать и знать почти священную свободу выбирать, кем будешь. Не то чтобы это было легко изменить. Есть веские причины, по которым мы такие, как

есть. Силы, которые определили наше развитие, не выпорхнут вприпрыжку из нашей жизни.

Когда всплывает глубинный материал, он часто сопровождается переходом сознания к тем состояниям, которые мы называем сильными эмоциями или ребенком. Это особые состояния, и мы проводим в них особую проработку. В последующих главах мы обсудим работу с ребенком, работу с сильными эмоциями и поиск значения.

Глава 10

РАБОТА С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ: “СПУСК ЧЕРЕЗ ПОРОГИ”

Как и в любой терапии, имеющей дело с сокровенными убеждениями и мучительными воспоминаниями, в Хакоми всплывают сильные чувства и потребность их выразить. Когда обеспечены безопасность и поддержка, клиент может испытать спонтанное высвобождение эмоций, которого у него, возможно, не бывало с детства. Когда наступает высвобождение эмоций, оно становится почти физической потребностью. Оно вырывается наружу и, если его не прерывают, бьет струей до завершения. Способность работать с эмоциями — важная часть умений терапевта. Чувства входят в число биологических основ поведения. У них есть естественный путь раскрытия. Важнейшая задача терапевта во время высвобождения эмоций — способствовать этому раскрытию, поддерживать его и обеспечивать его безопасность.

В связи с тем, что чувства играют настолько важную роль в терапии, некоторые терапевты нарочно поощряют их выражение, даже если встречаются с сопротивлением. В Хакоми мы не пробираемся через сопротивление, мы прорабатываем чувства при их спонтанном возникновении, никоим образом не выдавливая их силой. Если же высвобождение эмоций считается главным и терапевт специально его поощряет, то сопротивление эмоциям рассматривается как негативная часть клиента. Часто в результате этого возникает борьба, в которой терапевт и одна часть клиента пытаются пережить и выразить чувства, тогда как другая часть клиента привычно переходит в контрнаступление. Часто в итоге

у клиента появляется конфликт с чувствами вины и неудачи, с одной стороны, и естественным сопротивлением насилию — с другой. У части, которая не хочет чувствовать или самовыражаться, тоже есть что сказать. Мы выслушиваем ее. Когда обнаруживается способ признать и пойти навстречу самовыражению и контролю, работа с эмоциями становится более целостной, менее ошеломляющей и почти не встречающей сопротивления.

На протяжении всего терапевтического процесса мы тщательно отслеживаем, появились ли слабые сигналы того, что эмоции уже на подходе и готовы к высвобождению. В таких случаях мы поддерживаем процесс высвобождения. Мы не провоцируем клиента и не пытаемся подрывать защиты каким бы то ни было образом. Мы помогаем управлять потоком чувств, когда они наплывают, делая их как можно более безопасными и позволяя им идти своим ходом. Не вступая в противостояние, меньше настаивая на чем бы то ни было и меньше контролируя, мы избегаем срабатывания защит. Поддерживая спонтанные составляющие высвобождения эмоций, в особенности те напряжения и позы, которые клиент привычно использует для управления сильными чувствами (то самое, что называют сопротивлением), мы делаем процесс безопаснее, и клиенту становится легче в него войти. По моему опыту, такой подход доставляет большее удовлетворение. Важная часть этого подхода — внести осознанность в наш способ организации опыта. Нам нужно изучить и понять, как мы создаем тот мир, в котором живем. Для того чтобы серьезно исследовать это, нужно спокойное, обнаженное внимание и ум, освобожденный от “прессинга” сильных чувств. Проработка чувств помогает расчистить путь для осознанности. Вместе с тем чувства — это естественная, важная часть жизни каждого человека. Они придают опыту содержание и направление. Найти способ сделать их безопасными и приносящими удовлетворение — задача номер один для терапевта. Поэтому мы даем понять нашим клиентам, что их чувства вполне приемлемы и что они могут выражать их, не опасаясь за свои действия.

Спонтанное выражение сильных эмоций представляется мне особым состоянием сознания. Оно характеризуется глубокой вовлеченностью, концентрацией на текущем переживании, спон-

танной физической активностью и нежелании думать или рассуждать. Высвобождается огромная масса энергии. Взрывы ярости, горькое рыдание, ошеломляющая боль утраты и подобные чувства могут наполнить ум и бить через край. В ходе терапии такие чувства, как правило, приходят волнами, между пиками которых всплывают воспоминания и озарения. Они кажутся неуправляемыми, хотя многое делается для управления ими. Если пытаться контролировать их, они становятся еще мучительнее. Когда же чувства принимаются как естественные и допустимые, как только появляется возможность свободно выражать их и позволять им происходить, они не просто становятся терпимыми, а приносят облегчение. Они даже могут ощущаться как приятные и желанные, как, например, справедливый гнев или печаль — последнее любящее послание умершим.

Это состояние сознания несовместимо с осознанностью. Пороги — это не место для исследования. Когда вокруг бурлит и пенится вода и изо всех сил стараешься просто удержаться на плаву, некогда осматривать красоты. Когда клиент начинает в проработку эмоций, мы не просим об осознанности. Мы отставляем в сторону все эти мероприятия по проработке в осознанности, поиску значения, пробам и т.п. и занимаемся лишь несколькими простыми вещами, например, держим человека и предлагаем какие-то контактные или эмоционально поддерживающие высказывания. Разговор немногословен, а если и есть вопросы, то их немного. Диалог происходит на уровне движения и физического контакта, в то время как терапевт физически стремится помочь клиенту справиться с напряжением и найти возможность выразить свои чувства. Собственно, никакого разговора и не требуется. Происходят спонтанные движения и изменения позы. Непроизвольно напрягаются мышцы. Это естественный результат того, что клиент использует привычные действия, чтобы справиться с глубокими чувствами. Это приемы поведения в чрезвычайных обстоятельствах, потому что мы здесь имеем дело как раз с чрезвычайными обстоятельствами. Поскольку эти привычки формировались в основном вне сознания, они неожиданны для клиента и как бы живут своей собственной жизнью. Мы входим в те сферы жизни клиента, о которых ему мало что известно.

Важнейшая задача терапевта в момент высвобождения эмоций — поддерживать спонтанное поведение! Самопроизвольные

движения и напряжения и даже жесты, которые клиент делает в таком состоянии, — все это способы, которыми он управляет своим переживанием. Такое управление в основном бессознательно и тесно связано с глубинным материалом. Все, что мы делаем для его поддержки, распознается на глубочайших уровнях как таковое. Мы обеспечиваем безопасность, и нам позволено участвовать в процессе на этом уровне. Противодействуя спонтанному поведению, мы отодвигаем самого себя от нашего клиента и становимся частью проблемы. Поэтому мы поддерживаем спонтанное.

Конечно, чтобы делать это, нужно знать, как выглядит и “звучит” спонтанное поведение. Нужно уметь отличать вымученные чувства от тех, которые невозможно сдержать. Некоторые люди могут по своей прихоти “разыгрывать” весьма эмоциональные сцены. Они делают это в угоду экспрессивно-привязчивой стратегии. Такие люди могут взять незначительное чувство или вроде бы неэмоциональное событие и раздуть его в полнометражное переживание. Оно драматизируется. Это не значит, что оно не имеет значения. Значение есть. Но оно состоит не в том, по поводу чего драма, а в самой потребности драматизировать. В подобных случаях, когда вы получаете драму, есть способы работы, которые не ограничиваются поддержкой спонтанного поведения. Пока что достаточно знать, что проявление сильных чувств не всегда спонтанно.

Вымученные чувства звучат натянуто; им недостает достоверности и естественности. Они звучат драматично. Если вы, работая с кем-то, кто вымучивает чувства, не заметили вымученности, то вы, скорее всего, сами рано или поздно начнете что-то чувствовать. Если вы пытаетесь добиться чего-то, вы расстроитесь. Если вы просто следуете процессу, вам станет скучно. Не потому, что нет глубины чувств — ее хватает с лихвой. Но чувства эти всецело служат чему-то другому. Так что сколько бы вы ни помогали такому человеку почувствовать себя лучше, всегда возникнет какой-то новый повод для сильных чувств. По всей видимости, весь этот процесс ни к чему не приводит. И не приведет, пока вы не займетесь подлинной проблемой — потребностью драматизировать. Таким образом, ваше собственное переживание может сказать вам о том, что процесс не спонтанен.

Когда чувства спонтанны, ситуация движется. Она разворачивается. Клиенты могут быть очень взволнованы, удивлены или ошеломлены. Однако они позволяют вам участвовать. Они хотят получить и принимают поддержку. Они неподдельно искренни, и это проявляется в том, как они смотрят на вас и отвечают вам. Как ни странно, человек, испытывающий спонтанные чувства, может бороться с ними гораздо действеннее, чем человек, который их вымучивает. При спонтанном процессе присутствует подлинное сопротивление. Происходят спонтанные, машинальные движения, которых просто не наблюдается в любое другое время. Это те признаки, которые говорят вам, как поддерживать процесс. Поддерживайте его, перенимая как можно большую часть напряжения. Например, если человек, с которым вы работаете, сжимается в комок, обхватывая себя руками и закрываясь, сворачивается, своими движениями помогайте ему в этом. Обхватите его руками симметрично со стороны спины и помогите ему сжаться. Держите его крепко, как ребенка, который напряжен и испуган. Когда вы так сделаете, тело человека может немного расслабиться. Это может произойти без всяких слов. Если поддержка оказывается и ощущается на глубочайших уровнях, контроль расслабляется и процесс продвигается дальше. Бессознательное чувствует свои возможности и пользуется ими.

Если у клиента поворачивается набок голова, когда он лежит на полу и, возможно, плачет, помогите ему повернуться, взяв все тело и мягко с его разрешения повернув на бок. Отворачивание и сворачивание — это самопроизвольные способы, с помощью которых мы защищаемся в таких случаях. Для облегчения потока чувств используются всевозможные сжатия и напряжения. Часто бывает, что клиент прикрывает глаза рукой. Бывает также, что ощущается напряженность брюшной стенки. Перенимая это, вы содействуете ходу процесса. Все эти самопроизвольные действия служат способами защиты от чрезмерных чувств. Оказывая помощь в таком управлении и защите, вы без оценивания признаете глубокое реальное переживание, которое испытывает клиент. Это также способствует ходу процесса. Это как бы физическое контактное высказывание, в котором говорится: “Я знаю, что происходит, и я принимаю это. Я готов помочь вам делать все, что вы ощущаете нужным”. В нем говорится: “Я терпелив. Я

следую за тем, что происходит. Я здесь рядом с вами, и это ваш процесс”. Это именно то, что клиент хочет знать.

Ниже приведены еще несколько ситуаций, которые, как правило, нужно перенимать и поддерживать:

1. Нижняя часть спины может приподняться с пола. Подставьте под нее руку, приняв вес нижней части спины. Делайте то же самое при поднятии затылка.
2. Если приподнимаются колени, поддерживайте их в этом положении.
3. Если плечи приподнимаются с пола, когда человек лежит на спине, тоже перенимайте их.
4. Поищите небольшие напряженьца, например, в больших пальцах ног, на лбу и т.п., которые тоже можно перенять.
5. Руки прикрывают глаза или все тело, свидетельствуя о побуждении спрятаться. Мягко положите свои руки на лицо клиента или предложите использовать вместо его рук свои.

Во многих случаях клиент то входит в “пороги”, то выходит из них, чередуя мощное самовыражение с минутами ясности и относительного спокойствия. Острова среди потока. В такие моменты, которые могут длиться до нескольких минут, терапевт может говорить с “ребенком” или с бессознательным, может произносить контактные высказывания и, возможно, задавать вопросы. Но даже тогда внимание обращено прежде всего на обеспечение безопасности; поиск поддержки и понимания вторичен. Такое состояние сознания для некоторых людей совершенно внове, а у большинства случается крайне редко. Человеку, испытывающему такое переживание, может казаться, что он не владеет собой или вообще слегка не в себе. Именно внушающая спокойствие и уверенность манера поведения терапевта безмолвно и необыкновенно действенно говорит: “С вами все в порядке. То, что здесь происходит, совершенно естественно, хотя и очень эмоционально, и здесь не о чем беспокоиться”. Это сообщение стоит того, чтобы его донести. Как терапевты, мы участвуем в

самых интимных и мощных переживаниях, испытываемых людьми. Наша польза для этих людей отчасти заключается в нашей способности оставаться спокойными и сострадательными на протяжении всего сеанса.

Когда люди взволнованы, они вместе с тем открыты и впечатлительны. Это одновременно и благоприятная возможность, и время особой осторожности. Благоприятная возможность состоит в том, что это подходящее время для эмоционально поддерживающих высказываний. Вы можете просто предлагать эти высказывания, не прося об осознанности или отклике. Вы можете предложить несколько высказываний по очереди. Конечно, лучше, если вы все время внимательны и прекрасно себе представляете, что именно будет эмоционально поддерживающим высказыванием для этого конкретного человека. В таких случаях разумно избегать каких-либо высказываний с негативным подтекстом. Человек открыт и уязвим. Высказывание с негативным подтекстом может быть воспринято некритично или даже пройти незамеченным. Поэтому будем здесь осторожны!

Когда ничего не получается

Сказать вам, что происходит, когда все мои попытки оказываются безуспешными? Человек “спускается через пороги”, и я пытаюсь поддержать его спонтанное поведение, или предложить поддержку, или спрашиваю, что происходит, и не получаю ответа. Никакого ответа! В этот момент я возвращаюсь к налаживанию контакта. Если я не получаю ответа от человека, когда прошу его дать отзыв, то произношу контактное высказывание типа “Сейчас трудно говорить, да”. В ответ человек может кивнуть или что-то в этом роде. Так что я стараюсь восстановить контакт. Это пункт первый. Я также могу просто сообщить, что, как мне видится, переживает человек. Очень часто бывает, что человек просто не может говорить в этот момент. Чувства слишком сильны.

Итак, я стараюсь восстановить контакт. Если вы постоянно поддерживаете спонтанное поведение, то вам не нужны никаких ответов. Только в том случае, когда человек, по-видимому, застрял, нужно с этим что-то сделать. Если процесс продвигается и без слов, все в порядке. Поддерживайте контакт, предлагайте эмоци-

онально поддерживающие высказывания, называя одно-два убеждения. Это нормально. А вот когда процесс, по всей видимости, застрял и топчется на месте, когда человек, судя по всему, продвигается в результате ваших и его усилий, то вам нужно что-то предпринять. Иногда застревает не только экспрессивно-привязчивый процесс. С трудолюбиво-занятым тоже такое случается. Клиент хватается за что-то и начинает давить, прилагать усилия, сдерживая спонтанность. В таких случаях я прерываю этот “прессинг” и делаю перерыв или пробую что-то еще.

После “спуска через пороги”, если клиент подает сигнал готовности к этому, я отправляюсь на поиски значения, проясняя убеждения или возвращаясь к осознанности и снова работая с пробами. Следующее за высвобождением эмоций расслабление приводит к успокоению системы, к снижению шума. Это успокоение обеспечивает ценную возможность для получения доступа к более тонким сигналам (чувствам, ощущениям, потребностям, образам). А значит, это подходящее время для работы над интеграцией или значением. Если был приобретен новый опыт, то есть произошло преобразование, то я поддерживаю усилия клиента по интеграции. Но иногда человеку с лихвой достаточно того, что уже произошло, и он дает мне знать об этом. В таком случае я просто даю человеку возможность комфортно отдохнуть, иногда стоя рядом, поддерживая и слушая его, в то время как мы оба немного отдыхаем.

Глава 11

РАБОТА С “РЕБЕНКОМ”: ТЕРАПЕВТ КАК ВОЛШЕБНЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Переживания, которые мы вызываем в ходе терапии, часто бывают непосредственно связаны с ранним детством. Вызывая их, мы часто пробуждаем в клиенте что-то от ребенка, который их испытал. Это происходит как самопроизвольный сдвиг в сознании, возникающий под влиянием эмоционально заряженных воспоминаний. Вспоминая чувства и события детства, мы заодно вспоминаем сознание детства. Оно включает в себя еще одно необычное состояние сознания — состояние ребенка (его особые свойства описаны ниже). Замечая это особое состояние и откликаясь на него, мы можем разговаривать и взаимодействовать прямо с ребенком, который в своем сознании все еще находится в ситуации, определившей ход его жизни. Мы называем это работой с “ребенком”.

То, что усвоено в одном состоянии сознания, не всегда доступно в другом. Один из примеров — вспоминание снов. Еще один — гипноз. Если гипнотизировать хорошо подготовленного субъекта, побудив его считать в обратном порядке от ста (100... 99... 98... 97... 96... и т.д.), субъект может войти в транс уже после семи-восьми чисел. Когда гипнотизируемый человек находится в транс, его можно вывести на улицу, пройтись с ним или сделать что-то еще. Пока субъект остается в гипнотическом состоянии, можно провести много часов таким образом. Затем, если вернуться туда, где человек был загипнотизирован, — в ту же

комнату, с тем же стулом, освещением, и позой тела, — то можно вывести субъекта из транса, просто попросив его проснуться. Часто бывает, что субъект продолжает счет точно с того же места, где он закончил его многими часами ранее (94... 93... 92...). Только спустя некоторое время он узнает, что прошло несколько часов.

Это замечательный пример того, как функционирует память в гипнотическом состоянии. Счет, который прервался восемь часов назад, возобновляется, как только субъект начинает выходить из гипноза и возвращаться в обычное состояние сознания. Он просто продолжает с того же места, на котором закончил. Мораль здесь в том, что работа памяти может прерываться при изменениях состояния. При работе с “ребенком” мы имеем дело как раз с такого рода механизмом. Ребенок, испытавший эти ранние переживания, находился в состоянии сознания, сильно отличающемся от состояния взрослого, которым он стал. настолько отличающемся, что большинству взрослых трудно вспомнить, какими они были в детстве. Однако именно переживания ребенка создали глубинный материал, который продолжает влиять на их поведение.

Вместе с тем состояние ребенка коренным образом отличается от гипнотического. Человек в детском состоянии сознания не утратил связи с окружающей действительностью. Ребенок, которым он был, и взрослый, которым он является, присутствуют одновременно. Так что здесь перед нами не только ребенок, но и взрослый. Клиент в состоянии ребенка почти всегда точно знает, где он находится. Он знает, что находится в вашем кабинете. Он знает, что вы терапевт, и т.д. Его подлинная взрослая жизнь продолжает идти своим чередом. В то же время человек чувствует себя как ребенок, настоящий, живой ребенок, ярко переживающий себя и свой мир. Это состояние может быть настолько мощным, что вас захватывают эмоции ребенка, вы можете стать хрупким и легко потеряться или можете оказаться где-то посередине этого диапазона. Клиент может соприкоснуться с каким-то событием или переживанием, утраченным или забытым много лет назад. Он может видеть и слышать давно забытые лица и голоса. Все это возвращается в богатых красках, с отчетливыми образами и мыслями, возникшими у ребенка в исходной ситуации.

Клиент снова переживает события так, как их переживал ребенок. Это не просто воображаемые события — это важные составляющие незаконченного дела.

В том, что присутствуют и взрослый, и ребенок, есть еще одна важная сторона: это великолепная возможность для проведения некоторой интеграции. Она позволяет клиенту вновь пережить какое-то мучительное переживание, одновременно наблюдая его. Это прекрасный шанс понять свою биографию, сочетая эмоциональную насыщенность детства с логическими способностями взрослого. В каком-то смысле это лучшее из обоих миров.

События определяют развитие детей в такой степени, как редко бывает со взрослыми, потому что ребенок еще в основном не сформирован. Ребенок открыт и продолжает учиться. Ребенок все еще вырабатывает свой образ взаимодействия с миром. Он все еще учится организовывать свой опыт. Жизнь ребенка — это жизнь в глубинном ядре опыта. Поэтому, когда мы сосредоточиваемся на организации опыта, на процессах характера и глубинном материале, мы близки к сфере ребенка. Зная соответствующие признаки, мы можем установить контакт с ребенком, полностью активизировать это состояние сознания и работать с ним напрямую.

Вызывая переживания в состоянии осознанности, углубляясь или отправляясь на поиски значения и работая с процессами того или иного характера, вы с большой вероятностью можете “вызвать ребенка”. Ведь не кто иной, как ребенок создал и применил стратегии данного характера. Когда я впервые начал проводить психотерапию, я никогда не пытался установить контакт с ребенком. Я не знал о нем. По мере того, как я набирался опыта, состояние ребенка начало появляться самопроизвольно. Постепенно я научился предчувствовать его, улавливать и даже разработал несколько техник, чтобы специально вызывать это состояние.

Ребенок и его переживания положили начало мировоззрению и представлению о себе. Ребенок был составителем карт. Поэтому, устанавливая контакт и работая с ребенком, вы имеете возможность изменить эти карты и человека, который сейчас их исполь-

зует. Работая с этим ребенком, просто находясь вместе с ним, разговаривая с ним, касаясь его и давая объяснения, проявляя внимание, заботу и терпение, уже одним этим вы меняете то, как ребенок чувствует себя и мир. И делая это, вы заодно меняете взрослого.

“Ребенок” часто появляется довольно неожиданно. Однако терапевт может помочь ему в этом. Он может появиться разными способами. Иногда возникает образ, в котором клиент видит себя как ребенка. Иногда у клиента возникает чувство, что он в какой-то ситуации — ребенок. Иногда состояние ребенка приходит сразу со всеми обстоятельствами и событиями, а иногда оно начинается медленно, с какого-то ощущения. Иногда оно появляется просто как часть манеры взаимодействия с терапевтом. Человек становится ребячливым. Один мужчина, с которым я работал, вдруг вспомнил запах картона. В этот момент он все еще находился в обычном сознании и проявлял лишь умеренное любопытство. Я спросил его, это мокрый картон или сухой. Он стал отслеживать переживание, а затем совершенно неожиданно страшно перепугался и начал заново ярко переживать, что он находится в горячей картонной коробке. Какие-то другие дети засунули его в коробку и подожгли ее.

Бывает, что я нарочно вызываю “ребенка”. Однажды я спросил женщину, которая приехала из другого штата для работы со мной, как она сюда добралась. Она сказала, что прилетела на самолете. Когда она отвечала, я заметил огонек в ее глазах, и поэтому спросил ее тем особым голосом, которым разговаривают с детьми, готовыми рассказать что-то волнующее: “А было что-то видно из окна?” В ее манере держаться появился ребяческий восторг. Она начала рассказывать мне обо всем, что увидела через окно, и вскоре снова стала ребенком. В другой раз, когда я пришел в кабинет, в моей приемной сидела женщина. Что-то особенное было в том, как она сидела и смотрела на меня. Я был с ней знаком, но никогда прежде с ней не работал. Я почувствовал, что она близка к своему “ребенку”. Я подошел к ней, коснулся кончика ее носа и спросил тем же особым голосом: “Что это?” Она тут же превратилась в трехлетнюю девочку и сказала, надув губки: “Это мой носик”. Когда я взял ее за руку и мы пошли в кабинет, я сказал ребенку: “Ты чем-то недовольна, да”.

Иногда ребенок появляется на расстоянии. Он приходит как образ ребенка. Клиент может сказать, что видит или вспоминает себя как ребенка. Он может действительно увидеть ребенка в нескольких метрах от себя, делающего что-то под присмотром теперешнего взрослого. Я думаю, это указывает на то, что клиент не готов по-настоящему пережить себя как ребенка. Если дело обстоит так, вы можете использовать взрослого как посредника, чтобы говорить с ребенком и рассказывать о происходящем. Иногда я задаю вопрос: “Могу я поговорить с ребенком?” Или: “Не могли бы вы поговорить с ребенком от моего имени?” Или: “Я хотел бы поговорить с ней; не могли бы вы передать ей это?” Что-нибудь в таком роде, используя взрослого как посредника. Иногда ситуация развивается дальше, и человек становится ребенком, а иногда приходится довольствоваться взрослым как посредником. Даже если человек не готов по-настоящему снова пережить свои детские ощущения, он может быть готов разобраться с проблемами ребенка.

Когда образ ребенка появляется на расстоянии, это может быть также связано с тем, что человек не желает иметь этого ребенка, ненавидя эту свою часть. В таком случае важно постараться наладить диалог и в конце концов прийти к воссоединению с ребенком. Я попросил одну женщину протянуть руку и прикоснуться к ненавистной ей детской части. Она не могла этого сделать. Она ненавидела ребенка и не хотела к нему прикасаться. Она хотела, чтобы он исчез, то есть, по сути, остался забытым в глубинах прошлого. Тогда я сказал ей, чтобы она попыталась протянуть руку к ребенку, в то время как я буду сдерживать ее. Пока мы исследовали, что она ненавидит в ребенке, она поняла: “Из-за нее я постоянно попадала в неприятности. Она всегда была плохой”. Она ненавидела эту свою часть за то, что та приносила ей неприятности. Воссоединение началось, когда она вспомнила, насколько мучительно нелюбимой чувствовала себя эта ее часть. На глубочайших уровнях есть сильное желание примирения. Часто такие негативные представления о себе растворяются, как только происходит воссоединение. Тренер Хакоми Пэт Огден работала с женщиной, которая представляла свое младенческое “Я” в образе крайне мерзкой рептилии. Когда Пэт попросила женщину протянуть руку и дотронуться до рептилии,

та сразу же превратилась в дитя, нуждающееся в ее любви и внимании.

Хотя ребенок иногда появляется всего лишь как образ на расстоянии, вы все равно можете поджидать его. Вы можете уловить изменение в голосе, проблеск в выражении лица, неожиданный жест, ребячливые слова и предложения. Эти знаки часто возникают в ответ на пробу. Я делаю пробу, и когда человек сообщает о своей реакции, слышится слабый отголосок ребенка. Довольно часто это остается незамеченным для клиента. Клиент не знает, что он только что повел себя ребячливо. Я так или иначе указываю на это и предпринимаю что-то для закрепления состояния. Как и любое другое состояние сознания, состояние ребенка нужно углублять и укреплять. Когда я замечаю ребенка, я могу спросить об этом. Иногда я просто задаю вопрос: "В каком возрасте вы себя чувствуете?" Обычно я устанавливаю контакт с самим чувством или с присутствием ребенка. "Чувствуете себя юным, да". Или: "Сейчас проявился ребенок, да".

Однажды я задал такой вопрос женщине, чей голос только что стал ребячливым, а вначале она этого не заметила. Когда я спросил ее, в каком возрасте она себя чувствует, та ответила: "В обычном возрасте". Я спросил: "Сколько это лет?" В этот момент она начала слушать и чувствовать себя. Она собиралась сказать: "Тридцать два", но остановилась на мгновение и продолжила: "Ну, мне, может быть, три года". Ребенок легко вышел наружу, и мы коснулись того, насколько она хотела быть любимой отцом, но не чувствовала его любви. Мы некоторое время поработали с этим и в конце концов дошли до того момента, когда она смогла представить себе, что у нее есть любящий отец. Чтобы интегрировать это чувство любви к себе, я помог ей заново пережить всю жизнь в воображении, с этим новым, любящим отцом. Женщина рассказала мне, что произошло, когда она пошла в школу, что она делала после окончания школы и т.д. Это заняло около сорока пяти минут. Когда ей снова стало тридцать два, ее жизнь была совершенно другой. У нее была другая профессия, другое отношение к здоровью. Контраст между результатами ее воображаемой и настоящей жизни был поразительным.

При работе с “ребенком” нужно первым делом установить контакт. Чтобы сделать это, нужно прежде всего сменить интонацию и тон голоса. Просто начните говорить так, как будто вы разговариваете с ребенком. (Одна из причин, по которым полезно делать пробы очень простыми выражениями, состоит в том, что при этом вызывается “ребенок”). Вы можете спросить, что происходит или в каком возрасте чувствует себя человек. Как правило, человек определит для вас точный возраст. В процессе определения точного возраста переживание углубляется. Контактные высказывания тоже помогают. Именно контактные высказывания и смена интонации главным образом и оказываются действенным средством. Еще один способ углубить это состояние — узнать больше подробностей о событии или ситуации, в которой находится ребенок. Если всплывает образ, например: “О, я вижу стенку и перекладки моей кровати”, — вы говорите: “Хорошо, теперь посмотри вниз: какого цвета твое одеяло? Что еще ты видишь в комнате?” Просто удерживайте его в переживании столько, сколько нужно для подкрепления состояния. Или вы можете спросить: “Как тебя называют?” И если окружающие говорили тогда на другом языке, вы можете попросить клиента сказать несколько слов на этом языке. Иногда это очень важно. Просто скажите, чтобы он говорил на родном языке. Вам не обязательно понимать смысл того, что говорится. Существует достаточно других ключей к пониманию происходящего, и вы можете выяснить это позже.

Получив доступ к “ребенку”, мы работаем с ним. Что же мы делаем с “ребенком”, когда это состояние достаточно устойчиво? Я уже говорил о работе через взрослого, о том, чтобы просить взрослого позаботиться о ребенке и говорить с ним. В связи с тем, что я такой “круто-щедрый” парень, мне нравится выступать в роли волшебного незнакомца. Другие люди принимают иные роли. В роли волшебного незнакомца мне нравится разговаривать с ребенком и показывать, что я его понимаю. Мне нравится объяснять ему, что происходит в его мире, и разбираться с представлением о себе. Если ребенок чувствует, что произошло нечто несправедливое, у него может зародиться идея, что мир всегда несправедлив и с ним никогда не будут обращаться по-честному. Я просто немного разговариваю о том, как люди могли бы

обращаться с ребенком лучше и справедливее и что даже если с ним часто обращались несправедливо, так не должно быть всегда. Кроме того, я могу узнать у ребенка, как он чувствует, что правильно и справедливо. По сути, я просто разговариваю с ребенком так, будто я встретился с ним именно в этот момент его жизни. И я делаю все, что в моих силах, как поступил бы любой разумный, сострадательный взрослый, встретившийся с ребенком в такой ситуации.

Оказавшись в этой роли, я называю себя “волшебным незнакомцем”. “Волшебным”, потому что оказываешься в исходной ситуации прошлого, в которой тебя на самом деле не было. И “незнакомцем”, потому что я здесь не кто-то иной, а просто я. Я не отец ребенка, не дядя и не кто-то из знакомых ему людей. Я сосредоточиваюсь на понимании, усвоении и интеграции этих событий. Ситуация была травматичной и сейчас она вернулась, потому что не разрешилась тогда. Она была слишком мучительной или слишком сбивающей с толку. Ребенок был ошеломлен. Поэтому я помогаю ему понять, я просто говорю как взрослый, с опытом взрослого. Я проявляю сочувствие и продвигаюсь в одном темпе с ребенком. Но я не пытаюсь изменить историю или нарисовать радужные картинки. Я лишь предлагаю ребенку свое частное, ограниченное пределами человеческих возможностей понимание и устанавливаю контакт с его чувствами и его видением событий. Вдобавок у меня хорошо получается догадываться, что произошло, и это помогает ребенку принять меня и поверить мне. Так что я сосредоточиваюсь на понимании и в то же время поддерживаю ребенка эмоционально. Очень часто бывает, что я касаюсь человека, держу его, утираю слезы, делаю какие-то естественные в общении между взрослым и ребенком вещи. Я держу салфетку и прошу клиента высморкаться. И так далее.

Я сосредоточиваюсь на том, в чем ребенок нуждается (или нуждался) в этой ситуации. Ему было нужно, чтобы кто-то подошел и что-то сделал, например, рассказал ему о смерти или что-то другое. И кроме того, разобраться в том, что делают взрослые. Я позволяю потребностям ребенка направлять процесс.

Если ребенок владеет речью, то я часто использую контактные высказывания. С доречевыми состояниями иметь дело труднее.

Приходится внимательно отслеживать телесные проявления. Типична ситуация, в которой человек вновь переживает рождение. Он испытывает желание “толкать ногами”, так что я поддерживаю эти движения. Я обеспечиваю ему нечто вроде утробы и держу его, в то время как он отслеживает свое дыхание. Я позволяю ему медленно открыть глаза и увидеть кого-то доброжелательного и любящего. Иногда я провожу эту работу вообще без слов. Если клиент боится открыть глаза, я прошу ассистента сообщать обо всем, что происходит в поле зрения, в то время как клиент оставляет глаза закрытыми. Мы перенимаем зрение.

В ходе работы с ребенком, по мере того как я помогаю ему понимать происходящее, я стараюсь сделать так, чтобы родители стали реальными и понятными. Впечатления ребенка о его родителях почти наверняка неопределенны и полны искажений. Их прояснение и разрешение приносит огромное облегчение. Я обсуждаю с ребенком, что чувствуют (или чувствовали) родители, что они сами испытывали боль и замешательство, что, возможно, они старались делать то, что им казалось лучшим для ребенка. Это не оправдание родителей, а всего лишь попытка спустить их с небес на землю и показать, что они всего лишь вели себя так, как свойственно людям. Я работаю с тем обстоятельством, что, повзрослев, человек уже не нуждается в родителях настолько сильно, как в детстве. И что взаимоотношения не должны следовать тем же шаблонам, которые были установлены в семье родителей.

Дети часто задают вопросы, на которые невозможно ответить. Хотя я “волшебный”, я все равно не могу ответить на некоторые вопросы, например: “Почему Богу было угодно, чтобы это со мной случилось?” Так что я честен с ребенком в том, что многого не знаю.

Чем дольше человек отслеживает свое переживание, тем больше всплывает его составляющих. Как в случае с клиентом, который почувствовал запах картона. Сначала он испытывал лишь любопытство. Я помог ему отслеживать этот запах. Я задал ему вопросы, на которые можно было ответить, только отслеживая опыт. “Это запах мокрого или сухого картона?” И другие подобные вопросы. Какой-то канал в его мозге оставался открытым.

И как у картинки, которая постепенно приобретает отчетливость, или в мотиве, для которого трудно подыскать слова, проявлялось все больше и больше подробностей, и вдруг он заново пережил яркое событие. Каждая грань переживания — это маршрут к целому. Чтобы получить доступ к состоянию ребенка, я держу какой-то канал открытым. По мере того, как я спрашиваю о составных частях данного переживания из детства, в конце концов начинает всплывать все событие целиком. В процессе начинают возвращаться прежние чувства, жесты и идеи. Ребенок, который испытывал все это, тоже возвращается. Первые проблески того ребенка могут появиться задолго до ясного вспоминания события.

Пока я работаю с клиентом, обдумывая, кто он и как стал таким, каким я его вижу, я наблюдаю за ним “здесь и сейчас”. Я наблюдаю выражения лица, позы, жесты. Я слушаю тон голоса и структуру предложений и ожидаю этого ребенка. Прежде чем я начал ожидать и стараться услышать ребенка, я наверняка многократно пропустил его появление. Если вы понаблюдаете за людьми в метро, в ресторанах, везде, где они мирно сидят и ничем не заняты, вы увидите в них детей. Старые друзья при встрече похожи на маленьких детей. Ребенок является нашей существенной частью, гораздо более близкой к поверхности, чем представляется большинству людей. Как сказал Джон Айсман: “Мы не перерастаем ребенка с возрастом, эта тропинка нашей души дается нам на всю жизнь”.

Ребенок хочет простых вещей. Он хочет, чтобы его слушали. Он хочет, чтобы его любили. Он хочет, чтобы было с кем поиграть. Он не хочет заниматься всевозможными взрослыми “тупостями”, пока он к ним не готов. Он может даже не знать этих слов, но хочет, чтобы защищали его права и не попирали его чувство собственного достоинства. Итак, что же мы делаем, когда появляется ребенок? Как нужно с ним обращаться? Ясно, что ребенку не нужно биться на кровати. Ребенку не нужно углубляться в свою боль и кричать. Ему не нужно перенасыщать легкие кислородом с помощью глубокого дыхания или читать мантры с аффирмациями. Ребенку нужно что-то гораздо более простое. Ему нужно, чтобы вы были с ним рядом.

Я попрошу вас представить, что бы вы сделали, если бы встретили настоящего ребенка в исходной ситуации прошлого. Что нужно сделать, исходя из здравого смысла и сострадания, для ребенка, который сбит с толку и расстроен? Присядьте и поговорите с ним. Выслушайте его. Выясните, что его беспокоит, поймите, утешьте, поддержите ребенка в своих руках; потом поиграйте, объясните что-то, расскажите историю. Вот что нужно ребенку — никаких изысков, просто доброта и терпение.

Как правило, ребенок сбит с толку. Поэтому произнесите пару контактных высказываний, например: “Наверное, ты из-за этого очень расстроился, да”. Наблюдайте дыхание. Ребенок начинает чувствовать себя лучше, как только узнает, что вы понимаете его. Иногда приходится говорить о смерти. “Знаешь, бывает, что люди умирают. В этом никто не виноват. Они стареют и дряхлеют”. Может понадобится разобраться с некоторыми представлениями ребенка о людях, любви, сексе или о чем-то еще. Вы можете помочь ему кого-то простить. Все, что в ваших силах, для того чтобы ребенок стал лучше к себе относиться. Любой способ, которым вы можете помочь изменить негативное представление о себе, возможно, возникшее у ребенка. Просто будьте сострадательным взрослым! Просто уделите время тому, чтобы поговорить с ребенком. Ему не нужно никаких особых техник. Ребенок начнет рассказывать вам о том, что его беспокоит, как только узнает, что вы о нем заботитесь и действительно слушаете его. Так что будьте рядом с ним, проявите сострадание, и ребенок начнет рассказывать вам, в чем проблема. Он не понимает чего-то. Он сожалеет о чем-то. Иногда все, что нужно, — это позволить ребенку рассказать вам об этом. Ему просто нужно было с кем-то поделиться. Иногда нужно подтвердить впечатления ребенка. Замешательство возникает из-за того, что взрослые попытались навязать свой взгляд на происходящее, который шел вразрез с подлинными чувствами ребенка. Иногда ребенок просто подбегает к вам и говорит: “Я упал и ударился коленкой”. — “Ой, наверное, было очень больно, да”. Ребенок кивает головой девять раз и бежит назад играть. И этого достаточно. Ребенок просто хотел с кем-то поделиться. Его распирало изнутри, понимаете? Может, он хотел узнать, нужно ли что-то сделать в связи с этим. “Послушай, ничего страшного. Скоро заживет”.

Детское состояние сознания растворяется столь же естественно, как появилось. Когда плач, выслушивание и обдумывание закончены и еще, может быть, немного отдыха, — работа завершена и возвращается обычное сознание. Без помпы. Проявятся признаки завершения, и вы сможете их распознать, если следите за ними. Так же, как заканчивается эта глава.

Глава 12

ПОИСК ЗНАЧЕНИЯ

Расширение сознания состоит не в количественном накоплении переживаний, а в качественном изменении человека, испытывающего переживания.

Каждый раз, когда вы взбираетесь на более высокую вершину, у вас расширяется кругозор и меняется понимание жизненной ситуации. Вы видите происходящее с более универсальной точки зрения, что позволяет вам меньше беспокоиться и тревожиться и дает возможность увидеть окружающее таким, какое оно в действительности, а не таким, каким оно представлялось вам с более ограниченной точки зрения.

*Свами Рама и Свами Аджая.
Творческое применение эмоций*

Цель терапии состоит не в каком-то определенном переживании, а в изменении, которое по-новому организует все переживания, в изменении способа испытывать переживания. Чтобы совершить такое изменение, нам нужно заниматься не просто переживаниями, а значениями. Необходимо извлечь значение того способа, которым мы организуем опыт, нашего способа действовать, составлять наш мир в одно целое, воспринимать и обдумывать его. Нам нужно искать значение стиля нашего общения, того, как мы используем свое физическое “Я”, как и где мы накаплива-

ем напряжения, какие системы в теле испытывают стресс. Позы, выражения лица, жесты, привычки, движения — все они несут определенные значения. Короче говоря, все, что касается различных способов испытывать переживания, укладывается в структуру и организуется образами и убеждениями, то есть значениями.

Терапия не заканчивается тогда, когда клиент соприкасается со своим переживанием. Она с этого начинается. Терапевт должен знать и то, как помочь клиенту войти в переживание и отслеживать его и что с этим переживанием делать. Самое главное, что нужно сделать с любым важным переживанием, — помочь клиенту прийти к его пониманию. Значение переживания извлекается несколькими способами: получением доступа к связанным воспоминаниям; проработкой чувств, связывающих это воспоминание с организующими убеждениями; выражением переживания в словах, преобразованием невербального в вербальное. Символическое описание переживания переносит его в сферу символов, воображения и мысли, где его можно изучать, оспаривать, обрабатывать и реорганизовывать¹.

Техники поиска значения приводят клиента к конкретным личным, индивидуальным, уникальным значениям и являются частью событий, которые и составляют для клиента личное переживание терапии. Эти техники применяются для того, чтобы помочь клиенту понять, как и почему определенные переживания организуются именно так, а не иначе. Понимание терапевта может быть частично продиктовано теорией, например, процессов характера. Терапия, как правило, не происходит, если у терапевта отсутствует такое понимание проблемы. Но для клиента теория вполне может оказаться вредной. Терапевту может понадобиться понять клиента, в том числе и на расплывчатом языке какой-то полезной структуры, просто чтобы способствовать продвижению терапии, но клиенту нужно познать себя как данность — индивидуальную и личную. Предлагать клиенту расплывчатое значение, ярлыки мышления вместо переживаний, раскрывающих личный смысл, означает не понимать истинной природы терапевтического процесса. До конкретного значения добраться труднее, чем до общего; это требует больше времени,

сообразительности и сострадания. Но это имеет решающее значение для благополучия клиента.

Пример: техника поиска значения через напряжение

Значение не только когнитивно; оно заключено в самых разных переживаниях, одно из которых — мышечное напряжение. Напряжения часто всплывают в ходе терапии, иногда как реакции на вызов переживания, иногда как средоточие трудностей, испытываемых клиентом. Иногда люди замечают напряжения, когда сбавляют темп и становятся внимательными. Время от времени они появляются у каждого, но особенно часто бывают у людей, которые кодируют информацию в чувственно-двигательном виде и чьими основными переживаниями служат ощущения и двигательные побуждения. Таким людям нужно и нравится двигаться, и они привычно и бессознательно фильтруют убеждения и эмоции через свои мышцы. Они могут обладать некоторым опытом в исследовании значения своих напряжений. Если такой опыт у них есть, тем лучше. Если нет, то очень легко научиться использовать напряжения для поиска значения.

Ниже приведен общий четырехшаговый подход, который можно использовать для поиска значения, исходя из напряжения. Аналогичные процессы разработаны для поиска значения, исходя из других составляющих переживания, например, чувств, воспоминаний, побуждений, жестов, образов, поз, движений и ощущений. Разумеется, следует ждать, пока человек завершит каждый шаг, прежде чем переходить к следующему. Некоторым людям бывает нужно помочь пройти сами шаги, используя вопросы и контактные высказывания.

1. Задайте несколько углубляющих вопросов о напряжении. Оно симметрично? Какого типа это напряжение? Каковы его характерные особенности? И другие вопросы такого рода. Благодаря этому переживание закрепляется и углубляется контакт с ним. Это делается в умиротворенном, расслабленном состоянии ума или в состоянии осознанности. При необходимости повто-

рите эту пробу или небольшой эксперимент, которые вызвали данное напряжение.

2. Попросите человека заметить любые другие части тела, которые участвуют или желают участвовать в этом напряжении, например, другие напряжения в теле, движения, слова, звуки и т.п. Опять же, если нужно, повторите пробу или небольшой эксперимент. Это помогает охватить все тело и является шагом к значению, потому что переживание переносится в более широкий контекст. Оно переносится к тому, что делает весь человек, а не только одна-две мышцы.
3. Следующий шаг — попросить человека так же напрягаться намеренно, медленно, сохраняя осознанность. Попросите его проявить внимание к тому, чтобы получилось точно такое же напряжение, и сделать это несколько раз. Именно на этом шаге напряжение преобразуется из непроизвольного в произвольное. Параллельно происходит процесс продвижения от бессознательного к сознательному. Это способствует переходу к осознанию и, следовательно, к значению.
4. Наконец, когда структура напряжения в теле становится ясна и оно может создаваться осознанно, попросите человека выразить словами то, что он делает. “Что вы говорите своим телом, когда совершаете такие движения?” Или другой подобного рода вопрос. Подчеркните, что эти слова должны прийти без усилия или старания. Слова должны прийти сами собой — из бессознательного. И вдобавок они должны соответствовать напряжению. Человек должен почувствовать, что они подходящие. Когда слова всплывают таким образом, они часто отражают глубинный материал, особенно если первоначальное напряжение было частью реакции на важную пробу. Они будут значимыми, что нам и требовалось доказать.

Подытожим процесс: сначала углубитесь, потом охватите все тело, потом сделайте напряжение (или несколько напряжений) произвольными, потом спросите о значении.

Значение и переживание

Вот два конкретных примера возможных значений напряжений. Один — напряжение в области глаз, а второй — напряжение в области челюсти. Напряжение в области глаз очень часто бывает связано с нежеланием видеть что-то, например, ненависть в глазах кого-то другого, или с нежеланием быть видимым и “проницаемым для взгляда”. Это также может означать поиск кого-то или поиск ответа на важный вопрос. Или это может быть заблокированная печаль. Значение индивидуально: только сам человек, испытывающий переживание, может объявить о его подлинном значении. В случае с челюстью это часто бывает злость или сдерживание проявления злости, высказывания чего-то. Или это может быть решимость и непреклонность. Или противодействие принуждению что-то принять или позволить чему-то произойти.

Переживания в ходе терапии эмоциональны и глубоки. Клиенту нужно время, чтобы пройти через них к пониманию. Вам понадобится терпение. Вам придется помочь клиенту прийти к собственным открытиям. И даже если вы, возможно, предугадываете эти открытия, вам придется использовать эти догадки “в частном порядке”, подготавливая все необходимое для того, чтобы клиент смог прийти к своим открытиям собственным путем и в свое время. Возможно, вы чувствуете стремление принимать более активное участие, быть заметно для всех Терапевтом с большой буквы. По правде говоря, намного действеннее просто подготовить почву, обеспечить безопасную обстановку, помочь получить доступ к осознанности и поддержать ее и т.д. Этот процесс приведет к открытиям, не отнимая у клиента его достижений по самопознанию и изменению путем решительных и нередко мучительных усилий. Для того чтобы прийти к этим открытиям, нужна храбрость, и клиент имеет полное право отнести их на свой счет.

Вся суть терапии в изменении — изменении того значения, которое мы придаем опыту. Поэтому мы отправляемся на поиск значения, чтобы выяснить, как мы его создаем, во что мы превращаем то, что нам дано, и овладеть этим процессом, чтобы придавать новые значения и создавать из них новые переживания. Мы используем переживание для того, чтобы исследовать

самоорганизацию и получить доступ к глубинному материалу. Мы используем его для того, чтобы перейти от чувств, ощущений и мышечных напряжений к тому, что выражают эти напряжения. Суть в том, чтобы получить доступ к миру символов, определяющему весь опыт, и изменить этот мир. Конечно, долгосрочная цель такого поиска значения состоит в том, чтобы восстановить способность испытывать чувства и переживания в полном объеме, не прерывая их даже для поиска значения. В конечном счете, значение и переживание являются одним целым, так они и воспринимаются. Только из-за того, что некоторые переживания урезаны, мучительны, запутанны и отчасти лишены четкого значения, нам приходится отправляться на его поиски. Поскольку мы ценим свободу просто быть, мы и проводим все это исследование.

Значение и глубинный материал

Когда клиент глубоко вовлечен, находится в состоянии осознанности и не спеша преодолевает каждый отрезок пути, процесс приобретает особое качество. Это живой процесс, раскрытие. К этому времени терапевт уже, скорее всего, составил для себя некоторое представление о том, что это за процесс и какая проба или техника поможет привести клиента к контакту с глубинным материалом. Ведь именно терапевт догадывается о значениях и экспериментирует с ними, чтобы получить доступ к глубинному материалу. В это время всего лишь простой пробы может оказаться достаточно, чтобы вызвать у клиента глубокое и мощное переживание. Подходящие слова срабатывают, как ключ, неожиданно открывающий путь к самому ядру личности клиента.

Приведу пример: клиент сообщает о тяготах, ограничениях и неотвратимых обязанностях. Терапевт предлагает пробу: “Ваша жизнь принадлежит вам”. Клиент чувствует и сообщает о реакции злости, неверия и напряжения брюшной стенки. Тогда вы или ваш ассистент перенимаете это напряжение и немного надавливаете на брюшную стенку, имитируя это напряжение. Теперь вы делаете пробу еще раз, при этом клиент позволяет вам перенять напряжение брюшной стенки, и в качестве реакции происходит всплеск чувств и ясное воспоминание, полное яр-

сти и чувства унижения. Терапевт задает вопрос: “Что ты обнаруживаешь или к какому выводу приходишь, вспоминая это?” Такой вопрос приводит к ясному пониманию: “Я не могу получить необходимой мне любви, если чувствую и выражаю злость”. Вместе с этим пониманием приходит озарение и глубокое чувство его истинности. Оно раскрывает значение происходящего.

Мы часто делаем попытки получить доступ к глубинному материалу, выясняя значение какого-то телесного проявления. Телесное проявление, происходящее как реакция на пробу, — это ведь часть целой системы реакций, организуемой и управляемой глубинными убеждениями, воспоминаниями и т.п. Именно такую тесную связь реакции и глубинного ядра мы используем для получения доступа к этому материалу. Клиент внезапно осознает, что его тело говорит: “Прикоснись ко мне!” При этом всплывают чувства и воспоминания, которые раскрывают значение этого страдальческого крика. Получение доступа к глубинному материалу позволяет перейти от текущего переживания к убеждениям, воспоминаниям и образам, которые, хотя и действуют постоянно и сильно в настоящем, скорее являются частью неосознанных постулатов прошлого.

Конечно, еще многое предстоит сделать, хотя уже сам доступ к значению или глубинному материалу может быть важным событием в жизни человека. Это глубокий, определяющий развитие материал, находящийся в самом центре того, кем клиент является и как он таким стал. Быть в контакте с этими давними событиями означает как бы вернуться домой, познать себя необыкновенно реальным и значимым образом. Это означает чувствовать и знать почти священную свободу выбирать, кем будешь.

Глава 13

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ, ИНТЕГРАЦИЯ И ЗАВЕРШЕНИЕ

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ

На самом деле законы, которым подчиняется общепринятая реальность, поддаются изменению...

Калу Ринпоче. Дхарма

Из всех странных особенностей Вселенной нет ничего более странного, чем то, что возможен выход за пределы времени, трансформация законов и влияние наблюдателя на события, в которых он как будто не участвует.

Джон Уилер

Обучение — это обнаружение возможного.

Фриц Перлз. Гештальт-подход

В какой-то момент проработки, после того как выражены эмоции, после того как “ребенок” понял и получил то, что ему нужно, после озарения и поиска значения достигается определенная стадия, на которой проводится преобразование. Происходит

простая вещь — закладывается семя. Властная хватка какой-то части глубинного материала ослабевает, и открывается возможность для новых действий и переживаний. Открытие этой возможности и является преобразованием. Ново здесь то, что человек может быть другим; вся его жизнь может быть иной. Стадия преобразования в терапии — это та стадия, на которой клиент знает это, предпринимает действия на основе этого знания и обнаруживает, что его действия приносят результат.

Преобразование может начаться с того, что клиент принимает новое убеждение, например “Я хорош такой, как есть”. Или оно может начаться с выражения чего-то, например, злости или любви, того, что клиент привычно сдерживает. Затем, в безопасной, удобной обстановке терапии клиент экспериментирует со своими новыми возможностями. Клиент исследует свои возможности выбора, замечая их результаты. Переживания, связанные с преобразованием, могут стать огромным облегчением и восхитительным удовольствием. Ведь клиент годами ждал того, чтобы это сделать, сказать, почувствовать или в это поверить. Такая возможность выбора нова лишь в том смысле, что она до сих пор не использовалась. Она ждала все это время, заключенная в своей противоположности.

Переживание, которое стремится произойти

В любой авторитарной модели лечения клиент — это проблема, которую нужно решить. В Хакоми клиент — это переживание, которое хочет произойти. Оно должно было произойти в процессе нормального роста, но не произошло. В главе 3 приведен список недостающих глубинных переживаний для каждого процесса характера.

Подобно “Ага!” Перлза или спонтанной реорганизации Фельденкрайза, преобразование часто бывает спонтанным. Оно ощущается и выглядит как преобразование. Однажды я работал с одной женщиной на семинаре. Она проработала некоторые вещи, связанные с рождением, ощущением безопасности и просто присутствия. Они были во многом обусловлены тем, что не обязательно скрываться, а это значило раскрыть глаза и просто смотреть вокруг, не пытаюсь найти возможные источники опасности. Мы поработали утром. Весь оставшийся день я наблюдал, как она ши-

роко открытыми от удивления глазами рассматривает все — деревья за окном, цветы в вазе, лица людей. Она жила своими новыми глазами. Прожив такое новое, яркое и прекрасное переживание, преобразуешься. Знаешь прежнее и новое и хочешь нового. Зачем продолжать ходить в закрытый ресторан, если нашел открытый?

По мере того, как клиент пробует и смакует новое убеждение или поведение, его лицо заметно меняется. Оно становится открытым и часто ребячливым — по крайней мере, выглядит моложе. Оно делается расслабленным или румянится бодростью. Нередко появляется улыбка. Как-то в выходные я работал в Институте первичной терапии в Денвере. Во время работы с человеком, застрявшим в глубоком чувствительно-аналитическом процессе, мы медленно, за полтора часа достигли момента, когда ужас перед самовыражением уступил место радости этого нового переживания. Он подпрыгивал, словно мячик. Мы держали его и помогали ему подпрыгивать, а он при каждом прыжке издавал сладкие звуки радости. Эти звуки были негромкими и совсем не вымученными. Они выходили из него, как пар из кастрюли со счастливым супом. Женщина, которая уже семь лет работала терапевтом в этом институте, повернулась ко мне и сказала: “Мы никогда не слышали таких звуков в этом здании”.

В Хакоми мы стремимся к преобразованию. В этом цель терапии: изучить и освоить новые возможности выбора. Именно смакуя и обогащая их, клиент начинает отличать и ценить их выше своих прежних способов поведения. Таким образом, клиент включает и интегрирует в жизнь новые убеждения и способы поведения. По мере завершения изменения клиент может испытывать поток озарений и воспоминаний, входить и выходить из порогов. Все-му свое время. Это немного напоминает уборку после большой игры. Преобразование — это процесс.

ИНТЕГРАЦИЯ

Работа в терапии — это лишь семя преобразования. Новые убеждения, чувства и восприятия нужно вынести во внешний мир. Чтобы выжить, преобразование должно найти поддержку.

В ходе терапии мы делаем все возможное для того, чтобы оно успешно началось. Мы затрачиваем некоторое время на интеграцию.

Интеграция включает в себя привыкание к новому, построение ассоциаций и обнаружение места для нового в общем порядке вещей. Так что мы выделяем некоторое время на то, чтобы испробовать новые способы поведения и заметить результаты. Например, мы можем сделать пробу, которая была важной частью процесса, чтобы посмотреть, какова реакция на нее сейчас. Если она принимается как эмоциональная поддержка и вызывает позитивное чувство, мы можем повторить ее несколько раз, чтобы можно было прояснить новые и новые грани этого переживания. Это помогает интегрировать новое убеждение. На семинаре я по той же причине иногда прошу других людей тоже предложить клиенту эмоционально поддерживающее высказывание. Это пассивный способ интеграции и он часто проводится в состоянии осознанности. Используется и активное самовыражение, но в меньшей степени, ведь нас интересует изменение глубинных убеждений, а их четче отражают непроизвольные реакции. Действия намеренны и умышленны. Следовательно, они могут ввести в заблуждение относительно глубинного материала.

Отчасти интеграция происходит бессознательно. Если сеанс был насыщенным, как часто бывает, стоит тут же предоставить клиенту пространство и время, чтобы он спокойно отдохнул, разговаривая, если ему хочется, начиная все лучше и лучше понимать смысл сделанных открытий. Такой период отдыха сразу же после сеанса оказывает сильное интегрирующее воздействие. Сон, если в нем чувствуется необходимость, имеет такое же свойство. Долгосрочные составляющие интеграции действуют в течение нескольких недель, месяцев, а то и лет. Когда изменение началось, его нужно закрепить и интегрировать в жизнь клиента. Поскольку чувства, мысли и действия новы и сильно отличаются от того, к чему клиент привык, в его взаимоотношениях с членами семьи, друзьями и коллегами по работе возникнут некоторые трудности. Клиент меняет не только себя. Он меняет свое отношение ко всем окружающим. Мир не позволяет с такой легкостью меняться столь сильно. В пользу изменения говорит то, что

оно вызвало приятное чувство и было осознано. В микрокосме терапевтического сеанса клиенту теперь нужна поддержка в принимаемых им решениях. Терапевт — это первый человек, который находится в его распоряжении.

В последующих абзацах я опишу несколько способов поддержки и интеграции преобразования.

Смаковать. В рамках сеанса терапии, когда клиент впервые принимает эмоционально поддерживающее убеждение и впервые испробует его, я поощряю клиента смаковать это переживание, особенно вызванные им приятные чувства. Как и в случае получения доступа, задача здесь состоит в том, чтобы отследить новое переживание и дать ему проясниться, построить ассоциации с ним. Я стараюсь удерживать внимание клиента на переживании. Я задаю вопросы о нем или, если присутствует “ребенок”, играю с ним в игры. Иногда я предлагаю клиенту просто позволить бессознательному выдать образы и воспоминания, которые раскрывают смысл переживания. Вот еще несколько способов помочь клиенту смаковать изменения, произошедшие после преобразования:

- 1) Попросите клиента сравнить эмоциональную поддержку, предлагаемую словесно, с тем, что происходит при использовании прикосновения. Часто между словесным и физическим выражением одного и того же есть большая разница в принятии и доверии, особенно если люди в прошлом не были честны с ребенком.
- 2) Если вы работаете в группе, то можете дать клиенту возможность услышать эмоционально поддерживающее высказывание, произнесенное многими голосами по очереди. Если вы один на один с клиентом, можете попросить его вообразить значимых людей в его жизни, предлагающих эту поддержку. Каждый раз переживание клиента исследуется.
- 3) Вы можете попросить клиента поискать способы сделать так, чтобы поддержка стала лучше или приносила большее удовлетворение. Просьба об усовершенствовании или уточнении, как правило, углубляет со-

средоточение, а также усиливает и укрепляет переживание.

- 4) Если вы работали с “ребенком”, можете попросить клиента вообразить, что он держит ребенка и предлагает ему эмоциональную поддержку.

Использовать осознанность. В состоянии осознанности можно также изучить привычки, связанные с принятием и неприятием эмоциональной поддержки. Клиент может сначала выполнить это, замечая, что он непроизвольно делает с эмоционально поддерживающим высказыванием или прикосновением. Затем он может поэкспериментировать с преднамеренным управлением реакцией, вначале ограждая себя от поддержки, не допуская ее, а затем принимая и смакуя ее. Результаты того и другого становятся гораздо яснее, и прочно устанавливается предпочтение одного перед другим. Используя осознанность, клиент может воображать всевозможные ситуации, которые могут произойти и скорее всего произойдут, например, как сохранять новые установки и чувства при общении с родственниками и друзьями, дома и на работе. Воображая свое присутствие рядом с каждым человеком по отдельности, чувствуя в то же время эмоциональную поддержку только что найденным образом, можно выяснить, какая помощь нужна от этих людей для интеграции своих новых ощущений.

Можно также сравнить теперешние чувства с теми, которые раньше возникали в ситуациях, пробуждающих прежние убеждения. Изучение практически любой грани процесса интеграции, особенно в состоянии осознанности, будет способствовать интеграции, и прежде всего на ранних стадиях этого процесса.

Оценить ребенка по достоинству. Люди часто злятся на самих себя за то, что жили под властью того или иного негативного убеждения. Им нужно понять, что в мире ребенка их прежние убеждения были необходимой системой взглядов, лежащей в основе их действий. Им нужно оценить по достоинству и понять не только боль и страдание ребенка, но и проявленные им творческие способности и находчивость. Мы можем сделать это, просто поговорив о таких ситуациях, или выразив свое уважение к ребенку, или рассказав историю в стиле Милтона Эриксо-

на, которая покажет, не говоря об этом прямо, насколько дети одарены способностью творить и приспосабливаться и как они это делают.

Воплотить все это в жизнь. Некоторые вещи, которыми мы занимаемся в терапевтическом кабинете, направлены на прояснение работы, которую нужно провести вне его стен. Вот несколько способов разобраться с этим.

- 1) Предоставьте клиенту время побыть в одиночестве после сеанса терапии, для того чтобы усвоить переживание, отдохнуть и обдумать его. Вы можете советовать клиентам не планировать никакой работы после сеанса терапии. Еще лучше горячая ванна и массаж.
- 2) В воображении клиент может заново пережить всю свою жизнь, приняв новое убеждение и поддержку от окружающих.
- 3) Клиент может рассмотреть случаи из прошлого, когда такая поддержка оказывалась или предлагалась, обращая внимание на то, что она доступна в окружающем мире. Клиент может потренироваться высказывать просьбы о том, что именно ему нужно, разыграв в ролях ситуацию, в которой может помешать прежнее убеждение.
- 4) Клиент может также сознательно поэкспериментировать с изменениями позы, связанными с переходом от прежнего убеждения к новому.
- 5) Поговорите о том, как воплотить это в жизнь, как это будет выглядеть, как могут отреагировать другие люди и откуда все это пришло. Такое краткое обсуждение и анализ помогут клиенту обнаружить вопросы, которые нужно продумать и обсудить с близкими ему людьми.

Это лишь несколько способов поддержать привнесение новых убеждений в жизнь. Есть также много других скрытых постулатов, которые ждут своего обнаружения, преобразования и испытания.

“Переучет”. Во время любого сеанса бывают моменты, когда терапевту необходимо дать и получить обратную связь о том, как продвигается сам сеанс. Помимо того, что “переучет” важен по нескольким причинам, он может еще и способствовать интеграции. Он может помочь прояснить события сеанса. Кроме того, он предоставляет клиенту возможность побыть некоторое время в стороне от напряжения основного процесса. Поскольку большая часть основного процесса происходит в весьма необычных состояниях сознания, обдумывание событий помогает их интегрировать. Такое прерывание текущего процесса в подходящие моменты не разрушительно, это необходимый отдых, предоставляющий время и пространство для того, чтобы пересмотреть сделанное и извлечь из него уроки. Наиболее уместное время для проведения подобного переучета — когда у клиента наступает естественная пауза.

Раз уж мы говорим о “переучете”, давайте обсудим, для чего еще он годится. Он полезен, когда терапевт не уверен в том, что же в действительности происходит, или чувствует некоторое напряжение или натянутость в отношениях между собой и клиентом. Если я чувствую, что не получаю сотрудничества бессознательного или что клиент не видит наши роли в терапии так, как вижу их я, самое время провести переучет сделанного. Часто клиенту бывает полезно объяснить какой-то момент, касающийся самого процесса, или особенность терапевтического вмешательства, с которым клиент скорее всего не знаком. Переучет очень похож на “выпрыгивание из системы” (глава 17). Он переключает внимание на то, что мешает дальнейшему продвижению. Процесс довольно легко и естественно возрождается после таких перерывов, и в конечном счете они идут ему на пользу.

Домашняя работа. Я даю людям задания, которые они могут выполнить вне кабинета или после семинара. Эти задания помогают закрепить новые способы поведения и особенно действенны в том, что касается взаимоотношений, представлений о себе и нежелательных привычек. В домашнюю работу могут входить изменения в диете или работа с телом (например, массаж, “рольфинг”, зарядка, ходьба или бег, йога, упражнения по Фельденкрайзу); ведение дневника или что-то специальное, необходимое в данной конкретной ситуации. Например, однажды я попросил женщину,

“практикующую” обремененно-выносливую стратегию, то есть стратегию, подпитываемую чувством вины, простоять весь день на площади Кенмор в Бостоне (основной станции пересадки метро) с плакатом: “ЭТО Я ВО ВСЕМ ВИНОВАТА”. Я слышал, что она это сделала и прекрасно провела время, разговаривая с людьми, отвечая на вопросы, выслушивая советы и много смеха. Я легко могу себе представить, как это ее изменило.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Иногда сеанс длится и длится и никак не приходит к естественной развязке. Это бывает нечасто, но уж когда случается, то становится проблемой. Большинство сеансов обыкновенно приходят к уместной концовке легко и самопроизвольно. Но время от времени завершить сеанс бывает трудно, особенно с определенными типами характера, например, привязчиво-экспрессивным или зависимо-милым. Обычно это происходит тогда, когда в сеансе прорабатывались более или менее поверхностные вопросы и не был разрешен глубинный вопрос расставания. Некоторые люди не хотят, чтобы сеанс терапии заканчивался, им это кажется разлукой или утратой. Вот несколько способов справиться с ситуацией:

- 1) Проведите переучет. Укажите на ситуацию и обсудите ее. Выскажите свои мысли о том, что происходит. Если человек не чувствует завершенности, то, возможно, он может принять это и оставить для проработки в следующий раз.
- 2) Если проблема завершения является частью экспрессивно-привязчивого процесса и вы не хотите продолжать работу или вдаваться в продолжительное обсуждение, часто лучше самому начать процесс завершения. Это можно сделать с помощью высказывания, в котором подразумевается, что сеанс скоро закончится. Например: “Прежде чем мы закончим, я расскажу вам одну историю”. Или вы можете задать вопрос типа: “Что бы вы хотели сделать, прежде чем мы закончим?”

Как правило, хороший сеанс завершается естественно. Напряженность спадает и процесс переходит от проработки и глубокого сосредоточения к простому пребыванию в контакте и обсуждению разнообразных тем в тональности обычного разговора. То, что сеанс завершился естественно, хороший признак. Так лучше всего. Из-за того, что терапия бывает несколько перенасыщенной, некоторым людям трудно возвращаться в повседневный мир. Полезно просто поговорить, возможно, за чашкой чая или прогуляться полчаса.

Часть III

МЕТОД

Нет ничего важнее,
Чем утешать друг друга,
Отвечать друг другу.

У каждого внутри есть —
как бы это назвать? —
Хорошая новость!

Уго Бетти

Глава 14

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ РАБОТЫ И ЛОГИКА МЕТОДА

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ РАБОТЫ

Есть несколько основных видов работы, которые направляют процесс терапии. Терапевту нужно понять их и овладеть ими. Они состоят из двух основных задач: управления текущим процессом и сбора информации. Эти два вида работы взаимосвязаны. Они могут поддерживать друг друга или, как это слишком часто бывает, мешать друг другу. Таковы две широкие и важные области ответственности. Нам нужно управлять происходящим. Нам нужно что-то делать, чтобы удерживать процесс в колее. На самом деле нужно многое. Например, нам нужно знать, когда брать руководство на себя и в какой степени, а когда отходить в сторону и позволять процессу идти без нашего вмешательства. Нам нужно знать, как распознавать, когда что-то не так, и как это исправлять. Все это составляющие управления процессом. Кроме того, нужно научиться тому, как собирать информацию.

Управление процессом

Это основной вид работы, от которого зависит все остальное. Мы должны оставить сбор информации на потом. Мы должны попросить свое любопытство немного подождать или искать ответы, просто наблюдая в молчании. Наша основная обязанность — поддерживать процесс раскрытия клиента. Если мы ищем ответа на какие-то свои вопросы, они должны быть второстепенными

по отношению к этому процессу. Слишком часто мы задаем вопросы тогда, когда должны пребывать в контакте и просто хранить молчание. Наша активность часто не соответствует потребности или желанию клиента. Когда мы потворствуем себе излишними вопросами, создается ситуация, в которой клиент чувствует, что он здесь для того, чтобы “над ним работали”, чтобы ждать вопросов, отвечать на них и снова ждать либо следующего вопроса, либо указаний о том, что делать дальше. И таким образом не раскрыть переживаний, которым нужно произойти. Подобный подход блокирует процесс раскрытия и ведет, кроме прочего, к подавлению бессознательного.

Управление процессом включает в себя самые разнообразные виды вмешательства и чувство того, когда и какое из них нужно использовать. Оно может быть либо пассивным, либо активным. Оно требует тонкого равновесия между тем, чтобы брать ответственность на себя, руководя процессом, и отступить в сторону, предоставляя человеку возможность выбрать направление движения. Отступить в сторону означает, кроме прочего, сохранять молчание в поворотные моменты, ждать и позволять другому человеку “вести” ситуацию. Для активного управления требуются такие формы “вмешательства”, как контакт, получение доступа, углубление, “выпрыгивание из системы” и переучет. Для пассивного управления требуется отступить в сторону и давать клиенту время рассказать свою историю, или просто подумать, или интегрировать что-то новое. У другого человека должно быть чувство простора, чувство, что у него есть масса времени и он сам оказывает основное воздействие на развертывание процесса терапии. Для этого терапевт должен отслеживать, когда его клиент сознательно или бессознательно выбирает то или иное направление, и в эти моменты просто сохранять молчание.

Управление процессом также включает в себя управление состояниями сознания. Это значит отслеживать их, вызывать новые и переходить от одного состояния к другому. На типичном сеансе клиент вначале находится в обычном сознании, и нужно в какой-то момент перейти к осознанности, “состоянию ребенка” или проработке эмоций. Обычно так и бывает. Терапевту нужно чутко следить за этим и распознавать момент, когда следует перейти из одного состояния в другое. Очень важно выработать

чутье, освоить чувство момента, когда одна стадия завершена и другая на подходе, и знать, как поддерживать эти изменения, вмешиваясь в процесс.

Когда клиент уже рассказал свою историю, может последовать что-то другое. В этот момент стоит некоторое время поруководить процессом и побудить клиента попробовать что-то сделать, — например, пробу. Дайте сигнал, что вы услышали эту историю, произнеся какое-то итоговое контактное высказывание о ней. Затем стоит спросить, уместно ли сейчас попробовать что-то исследовать или во что-то углубиться. Если другой человек чувствует, что это уместно, следующее, что нужно сделать, — это попросить об осознанности и поддержать ее изменением темпа и тона голоса. Затем проведите небольшой эксперимент или что-то еще. Вот тогда и отчасти вот так нужно переходить от обычного сознания к осознанности. Переход к состояниям проработки аналогичен. Работайте, ориентируясь на признаки того, что момент назрел. Либо слушайте и наблюдайте, отслеживайте момент появления “ребенка” или того или иного чувства. Время перехода к значению наступает тогда, когда у клиента возникает любопытство после соприкосновения с состоянием ребенка или собственным эмоциональным состоянием. Следует знать также, что предпринять, когда процесс, так сказать, “сходит с рельсов”, и предотвратить это дорожное происшествие. Я называю это “оставаться в игре”. Опять таки, для этого требуется чувствовать, что происходит и в чем состоит актуальная потребность момента.

Для этого требуется знать, когда:

- клиенту еще есть что рассказать;
- клиент уже рассказал свою историю;
- ввести осознанность;
- получить доступ, углубить, экспериментировать;
- закончить эксперименты;
- просто предложить поддержку;
- вы продвигаетесь недостаточно медленно;

- клиенту нужно сбавить темп;
- актуальна потребность в безопасности;
- сохранять молчание.

И знать, как:

- обратить внимание клиента вовнутрь;
- поддержать переход к осознанности;
- дать клиенту знать, что вы на его стороне;
- побудить клиента сообщать о текущем переживании;
- побудить клиента отслеживать текущее переживание.

И научиться чувствовать, когда клиент:

- не в состоянии отслеживать переживание;
- не откликается, а реагирует;
- избегает ответственности;
- погружен в чувства и не интересуется значением;
- погружен в значения и почти ничего не чувствует по отношению к происходящему;
- не раскрывает важных текущих переживаний;
- сильно реагирует на то, что им руководят;
- не способен понять осознанность;
- не соблюдает никакой или почти никакой дистанции между собой и своим переживанием.

И замечать такие проблемы, как:

- частое прерывание процесса;
- задержки в потоке процесса;
- враждебность по отношению к терапевту;
- истощение жизненных сил;
- безостановочный словесный поток.

Многое из перечисленного, например, темп и стратегии, нужно адаптировать к данному конкретному клиенту. Каждый клиент уникален.

В любой ненасильственной психотерапии ведение, управление и руководство в целом оказываются сензитивным и тонким процессом. Насилие и управление процессом — это далеко не одно и то же. Ненасилие определяется тем, *как* вы действуете, а не тем, действуете ли вы. Не является насильственным просто действовать или вести процесс. Если на то пошло, иногда насилем может быть отказ от каких бы то ни было действий. Насилие означает действовать принудительно, вопреки желанию или несмотря на сопротивление другого человека. Насильственно становится на чью-то сторону, когда это вносит раздор и разрушение. Если вы действуете в соответствии с осязаемыми потребностями клиента и своими собственными, если вы внимательно отслеживаете, стремитесь понять, используете подходящие моменты и получаете разрешение на всех уровнях клиента и самого себя, то ваши действия будут ненасильственными.

В этих рамках вы можете брать руководство на себя. Если вы постоянно отслеживаете то, как воспринимаются ваши предложения и указания, вы всегда можете отступить, как только что-то окажется не по нутру. В таком случае вы будете ненасильственными. При этом взять на себя руководство значит просто-напросто предложить совет или дать прямую команду. Например: “Поотслеживай немного эту грусть и заметь, чего она хочет”. Взять на себя руководство может также означать попросить человека отслеживать что-то мучительное. Это значит, что вы должны быть готовы видеть человека в его боли. Боль полна информации о том, что обстоит не так и в чем есть потребность. Отслеживать боль — лучший способ извлечь из нее урок. Привычки клиента — это чаще всего способы избегания или ухода от боли, поэтому ее отслеживание может помочь нам что-то выяснить. Если вы попытаетесь слишком быстро облегчить боль, то вы, скорее всего, не сумеете установить контакт с лежащим в ее основе глубинным материалом и понять его, и в результате мало что изменится.

Наконец, разумно помнить о том, что: (1) вы руководите только процессом терапии, который является второстепенным (по крайней мере для клиента) по отношению к процессам поддержания

жизни, сохранения идентичности, заботы о себе, защиты и совершенствования самого себя; (2) вы не можете исцелить другого человека, а можете лишь поддержать его собственный процесс исцеления. Так что не настаивайте на своих планах; если вы нарушите приоритеты клиента, например, безопасность и контроль, то процесс сойдет с рельсов. Вы должны быть готовы отступить.

Некоторые очевидные признаки того, что необходимо что-то еще

СТАДИИ	ПРИЗНАКИ
1. Построение взаимоотношений	
Доверие и безопасность	Клиент настороже, нервничает, не может обратиться вовнутрь, его тело напряжено, руки сложены поперек туловища, голова слегка повернута в сторону.
Сотрудничество бессознательного	Клиент отвечает слишком быстро или не дает серьезных, продуманных ответов, забывается, неверно истолковывает.
2. Режим терапии	
Осознанность, внимание обращено внутрь себя	Клиент машинально реагирует, уходит в абстракции, сосредоточивается на внешнем, углубляется в решение проблем, много и быстро говорит, испытывает потребность все время разговаривать, слишком сосредоточен на терапевте как "спасителе" и специалисте, чтобы обратиться внутрь себя.

Снижение темпа

Клиент не отслеживает переживания, возникают новые интересы, при попытке углубиться клиент забывается, выходит из состояния осознанности.

Сбор информации

Сбор информации второстепенен по отношению к управлению процессом. Он должен проводиться главным образом с помощью отслеживания и обдумывания. Как я уже говорил, нам нужно быть осмотрительными в том, чтобы невзначай не повести клиента тем или иным путем исключительно ради удовлетворения своего любопытства. Такого рода вещи могут легко сорвать терапию, выведя клиента из процесса. Поэтому терапевт собирает информацию, избегая прямой помощи клиента. Такой сбор информации включает в себя минимум вопросов и общей манерой проведения дает клиенту понять, что время принадлежит ему, служит для выполнения его замыслов. Так что мы узнаем о клиенте, отслеживая текущее переживание, выслушивая убеждения, чувствуя то, что систематично, и отслеживая взаимоотношения терапевта и клиента. Мы делаем это, создавая и проводя небольшие эксперименты, вызывая при этом всевозможные переживания и исследуя их вместе с клиентом.

Терапевт служит своим собственным инструментом, точно так же, как музыкант, актер или спортсмен. Поэтому мы используем свое собственное переживание, позволяя своему ощущению взаимоотношений четко выразиться в словесном сознании. Благодаря этому можно время от времени “выпрыгивать” из системы. Иногда мы “примеряем на себя” переживание клиента, на мгновение перенимая его позу, жесты, чувства или выражение лица, чтобы почувствовать, каково сейчас быть в мире клиента. Такая “примерка” становится второй природой и не требует почти никаких реальных движений. Это умения высокого уровня; ими нужно овладеть. Они существенно важны. Как сказала Юдора Велти: “Гораздо труднее *слушать* рассказ, чем *слышать* его”. Терапевты занимаются такого рода непростыми вещами.

Мы оказываем глубокое воздействие и на то, каким образом клиент собирает информацию. Мы делаем это, подавая пример осознанности, точности, медленного темпа, любопытства, пребывания в настоящем, поиска значения напряжений; всем тем, как мы сами выражаем принципы. Такой пример оказывает первостепенное влияние на клиента. Мы делаем это:

- используя контактные высказывания вместо вопросов;
- время от времени просто слушая и не контролируя;
- обучая осознанности;
- обучая поиску значения и глубинных убеждений;
- направляя процесс к текущему переживанию;
- направляя процесс к организации опыта;
- держа каналы восприятия открытыми;
- углубляясь, а не перескакивая с одного на другое;
- не вдаваясь в объяснения и теории;
- отправляясь на поиск значения;
- сохраняя позицию экспериментатора, просто собирающего информацию.

Во время текущего процесса необходимо задавать себе несколько важных вопросов, например: какую роль клиент выбирает для себя? В какой роли оказываетесь вы? Куда идет процесс? Что хочет произойти? В какого вида систему мы попадаем? Если просто задаваться вопросами и проявлять любопытство, не занимаясь активным поиском информации, то возникнут установки и привычки, приводящие к глубоким озарениям. Кроме того, отслеживание интересов клиента, следование им и любопытство дадут вам знания об основополагающей упорядоченности, на которую вы с клиентом можете полагаться. А это, в свою очередь, создает веру в не требующее усилий появление того, что нужно для нашего излечения и роста, и для всех переживаний, которые ждут возможности произойти.

На чем мы сосредоточиваем внимание

Данный метод работает и с переживанием, и с убеждениями. Убеждения, в особенности несущие эмоциональный заряд, руководят, организуют и ограничивают переживания. Поэтому каждое текущее переживание — это непосредственный пример организующей власти убеждений. Мы работаем с переживанием, чтобы

достичь глубинных убеждений, чтобы внести их в сознание, где мы можем исследовать альтернативы. Мы работаем с альтернативными убеждениями, для того чтобы создать возможность новых переживаний. Мы переходим от переживаний к убеждениям и от убеждений к переживаниям. Мы иногда называем это работой на стыке ума и тела. При достаточно продолжительном отслеживании определенного переживания всплывают воспоминания, убеждения и значимые образы. При открытом и искреннем отслеживании образов, воспоминаний и убеждений всплывают насыщенные чувствами переживания. В ходе терапии происходит возвратно-поступательное движение между двумя этими уровнями.

В данном методе эмоциональную поддержку оказывают несколькими способами. Один из способов — прикосновение. Мы касаемся или держим клиентов, когда они испытывают боль, горе или в них проявляется обиженный ребенок. Кроме того, мы предлагаем эмоционально поддерживающие высказывания. Один из способов их использования — исследовать в состоянии осознанности, как другой человек организует себя вокруг возможности эмоциональной поддержки. Ведь если вы не получаете того, что вам нужно от жизни, есть только два варианта: либо в мире этого нет (и в таком случае терапия не поможет это получить), либо в мире это все-таки есть, а вы его не берете. Нам нравится обнаруживать и прорабатывать эмоциональную поддержку, которая доступна и не принимается. Мы исследуем убеждения, которые препятствуют принятию.

Мы также используем эмоциональную поддержку для того, чтобы выработать силу и смелость. Когда мы говорим добрые слова, прикасаемся к клиенту или крепко держим его в руках, то помогаем ему подготовиться к той часто нелегкой эмоциональной работе, которой бывает терапия. При этом мы внимательно следим за тем, чтобы не оказывать эмоциональную поддержку, которую не принимают. Таким образом, мы хотим предотвратить развитие эмоциональной зависимости. Предлагая эмоциональную поддержку, мы отслеживаем, принимает ли ее на самом деле другой человек или нет. Иногда человека больше привлекает идея эмоциональной поддержки и связанное с этим разыгрывание ролей, чем реальные, физические переживания удовольствия, облегчения, тепла и т.д. В таких случаях мы используем состояние осознанности, чтобы сосредоточить внимание на вопросе эмоцио-

нальной поддержки. Если эмоциональная поддержка принимается, в переживании будут присутствовать удовлетворение и завершенность. Подлинная эмоциональная поддержка всегда ведет к завершенности. Она принимается и переживается. Рано или поздно она удовлетворяет соответствующую ей потребность, и тогда происходит переориентация. Многие успешные сеансы завершаются в тот момент, когда клиент принимает эмоциональную поддержку, которую не мог принять раньше. И в течение некоторого времени кажется, что он ею никогда не насытится. Но, как правило, через десять-пятнадцать минут у клиента появляется интерес к завершению и переходу к чему-то новому. Процесс приходит к самопроизвольному и обычному концу. Если мы осмотрительны с эмоциональной поддержкой и для внесения ясности используем состояние осознанности, зависимость становится предметом изучения или вообще не возникает.

К тому же мы много работаем с телом. Как я только что говорил, мы работаем на стыке ума и тела. Мы совершаем переходы между телесными переживаниями и значением этих переживаний. Например, мы делаем пробу, а затем изучаем вызванное ею переживание, например, мышечное напряжение или ощущения. И наоборот, мы можем взять телесное переживание, например, напряжение и отправиться на поиск значения, обращаясь к подсознанию с просьбой предоставить слова, образы и воспоминания, связанные с этим напряжением. Конечно, все это нужно делать в подходящие моменты и подходящими словами. Должна присутствовать связь с бессознательным. Мы также отслеживаем телесные признаки внутреннего переживания через жесты, позу, выражение лица и даже строение тела, оттенок и текстуру кожи, температуру и манеру движений. Все это служит непрерывной обратной связью по тому, какое воздействие оказывают наши вмешательства.

Кроме того, как было описано в предыдущих главах, мы работаем с особыми состояниями сознания и организацией опыта.

ЛОГИКА МЕТОДА

Применяемый нами метод состоит в том, чтобы найти маршрут к глубинному материалу и видоизменить его воздействие на жизнь клиента. Исходя из текущего переживания клиента, про-

являющегося в позе, конфигурации тела, жестах, интонации, мы стараемся найти ключи к глубинному материалу клиента и маршруты доступа к этому материалу. Мне это представляется работой с информационными процессами в живых системах. Такой взгляд позволяет выработать логику метода. Он помогает нам описать и прояснить те исходные предпосылки, на которых основана эта работа и наш подход к работе с людьми.

Хакоми — это четко определенный метод работы с людьми, которому можно обучить. Хотя в применении этого метода есть большая доля искусства, чувствительности и творчества, лежащая в его основе логика прагматична и недвусмысленна. Существует полный курс обучения Хакоми-терапии, состоящий из теории и несколько сотен часов практических упражнений. Тренеры и преподаватели Хакоми, в том числе и я, уже более десяти лет обучают искусству Хакоми-терапии.

Сам метод имеет дело с тем, каким образом люди перерабатывают информацию. В данном случае можно говорить о двух системах. Одна поддерживает и совершенствует биологическую организацию. Вторая поддерживает символическую организацию, в том числе речь, представление о себе и культурные влияния. Взаимодействие двух систем — ума и тела создает и поддерживает весь комплекс функционирования, который мы называем характером. Поэтому мы особо выделяем и применяем прежде всего информацию на стыке ума и тела, информацию, которая объединяет в одно целое символические и биологические процессы. Вот почему метод “телесно-ориентирован”, и одна из его основных целей — построить органичное взаимодействие между двумя этими основными системами.

Лечение строится таким образом, что терапевт следует за органичными процессами другого человека, процессами, в которых существенна потребность саморегуляции. Клиент — это не только система переработки информации. Клиент — это живая система. Поэтому метод не только телесно-ориентирован, он ориентирован на живые системы. И в связи с тем, что мы, люди, весьма неординарные живые системы в этой части солнечной системы, обладающие уникальными символическими и культурными способностями, метод ориентирован на самосознающего человека. Так же, как древним даосам, нам претит идти вразрез с естеством

вещей, применять силу, когда она просто не нужна. Наше “лекарство” восхитительно энергоэкономно, ненасильственно и нетоксично.

Наши цели — поощрять, поддерживать и вызывать изменение на уровне глубинного материала. Идя к этой цели, мы не боремся с защитами. Скорее, мы их поддерживаем. Мы рассматриваем их как усилия по управлению переживанием. Поддерживая их, мы работаем над построением взаимоотношений, в которых другой человек будет чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы добровольно поддаться переживанию и выражению глубинных воспоминаний и эмоций. Все мы избегаем контакта с глубинным материалом, создавая шум в форме отвлечений и развлечений, обращая внимание на все что угодно и поддерживая достаточно высокий уровень напряжения, для того чтобы заглушать чувства и снижать чувствительность. Безопасность снижает шум, а сосредоточенность на текущем переживании приводит нас к контакту с глубинным ядром.

Исходные предпосылки

Метод основан на следующих допущениях. Каждое переживание содержит маршруты доступа к поддерживающим его биологическим и символическим структурам. Эти маршруты начинаются с составляющих самого переживания, таких, как ощущения, чувства, мысли, образы, побуждения и т.д. Поддерживающие структуры способствуют созданию и организации переживания, оставаясь в основном вне осознания.

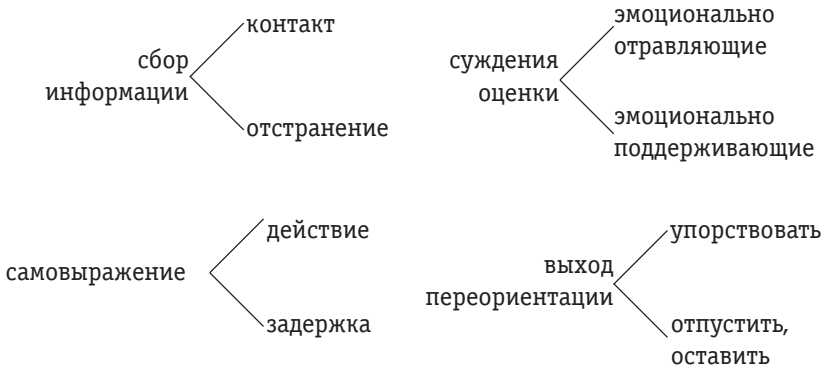
Отслеживание определенного переживания, сбор дополнительной информации с помощью активизации переживания и исследования все большего количества непосредственных, теперешних, в основном телесных составляющих в конце концов автоматически приводит к установлению контакта с поддерживающими его структурами и получению доступа к ним. Увеличить объем информации об определенном активном переживании можно двумя способами. Первый способ — проводить больше времени в этом переживании. Информация со временем накапливается. Больше времени — больше информации. Другой способ — увеличивать чувствительность. Мы можем увеличить количество

информации, извлекаемой из каждого переживания, доводя чувствительность до высокого уровня и поддерживая ее на этом уровне. В Хакоми мы увеличиваем и поддерживаем чувствительность прежде всего с помощью техник, которые понижают шум, а не повышают уровень сигнала.

Пройти под “радаром” системы защиты

Поскольку все процессы характера включают в себя привычки, блокирующие чувствительность клиента к своим внутренним процессам, мы находим способы пройти под “радаром” системы защиты. Информация поддерживающей структуры в обычном состоянии бессознательна, что позволяет посвящать все сознание поддерживаемому переживанию. Например, на речь влияет и частота сердцебиения, и дыхание, и правила структуры предложения, но это происходит вне осознания и большей частью остается незамеченным. Сходные процессы не допускают глубинный материал в сознание. Вместо того чтобы использовать агрессивные техники, включающие процессы управления сознанием, мы поддерживаем всего человека в целом, прежде всего потребность в безопасности, тем самым вступая в сотрудничество с процессом клиента. Мы понижаем шум, а следовательно, повышаем чувствительность. Мы отслеживаем переживание. Мы действуем мягко и пластично и позволяем времени совершить свою работу.

ГЛАВНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ФУНКЦИИ



Сбор информации тесно связан с функциями, осуществляющими дистанцирование, ориентацию и присоединение (“inclusion”). Самовыражение аналогичным образом связано с контролем и импульсивностью, суждение — с симпатией, привязанностью и признательностью. Именно эти три переменные — присоединение, контроль и симпатия — используются Уильямом Шутцем в его исследовании о личности и тревожности. Мы связываем функцию выхода с созданием и поддержанием организованных и целостных иерархий потребностей и желаний. Это позволяет уделять каждому заданию должное — ни больше, ни меньше — и сбалансировать покой и активность.

Глава 15

СНИЖЕНИЕ ШУМА: ЦИКЛ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

В психофизике есть так называемый закон Вебера — Фехнера. В нем утверждается, что уровень сигнала, поддающегося обнаружению, зависит от фонового шума. Чем больше фоновый шум, тем сильнее требуется сигнал. Этот простой и очевидный закон говорит нам кое-что о том, как помогать человеку устанавливать контакт с самим собой. Нам не нужно анализировать его проблемы и говорить ему, в чем дело. Нам не нужно навязывать ему никаких переживаний. Нам не нужно заставлять его испытывать какие-то чувства. Мы можем просто помочь ему снизить шум. А с понижением шума появляется сигнал.

Как вы, конечно, знаете, я придерживаюсь мнения, что излечение направлено изнутри вовне, что оно органично. Это справедливо на всех уровнях, особенно на психологическом. В ходе терапии нам нужно обратить внимание клиента вовнутрь, помочь ему войти вглубь себя, найти значение, которое заявляет о себе откуда-то изнутри, из глубинного ядра. Трудно меняться на уровне глубинного ядра. Мы имеем привычки, не допускающие внесения глубинного материала в сознание, особенно травматического. Мы уже давно научились перенаправлять внимание, едва приближаемся к таким вещам. Пытаясь обратиться внутрь себя, сосредоточиваясь на каком-то переживании, организованном беспокоящим глубинным материалом, мы с трудом настраиваемся на него. Отвлечения, напряжения, беспокойства наводняют наше внимание, прерывая поиск.

Здесь можно провести аналогию. Материал, на котором мы хотим сосредоточиться, это сигнал, на который мы хотим настроиться. Отвлечения, напряжения и беспокойства, которые мешают, это шум, заглушающий сигнал. Системе с большим шумом нужен мощный сигнал, для того чтобы можно было хоть что-то воспринять. Как свечу на солнце или шепот на рок-концерте, сигнал низкого уровня не видно и не слышно. Если мы хотим изменить это, можно сделать только две вещи: увеличить сигнал или снизить шум. Мы можем увеличить сигнал, распалив костер вместо свечи или крича во весь голос, вместо того чтобы шептать. В терапии это, как правило, значит увеличить уровень мощности, например, преувеличить выражение чувства. Второй способ изменить ситуацию — снизить шум, подождать темноты, чтобы зажечь свечку, или попросить рок-музыкантов и слушателей притихнуть. Это вряд ли удастся сделать на настоящем концерте, но вполне возможно, если слушаешь магнитолау. В терапии снизить шум означает проработать вопросы безопасности, расслабиться, вывести усилие наружу, перенять, войти в состояние осознанности. В Хакоми мы решительно предпочитаем снижать шум, а не усиливать сигнал. При понижении шума в любой системе она становится чувствительнее и может лучше слышать, видеть, чувствовать и помнить.

Цикл чувствительности — это модель того, как мы снижаем шум в Хакоми-терапии и помогаем клиентам добраться до находящейся внутри информации. В нем используется много техник, которые помогают клиенту последовательно проходить ряд стадий, чтобы становиться все более чувствительным. По мере того как клиент становится чувствительнее, либо проясняется находящаяся внутри информация, либо привычки, управляющие переживанием, берут верх и прерывают цикл увеличения чувствительности. В таком случае проясняются привычки. Тогда мы можем лучше понять и проработать эти блоки, уделить им необходимое время и внимание, а затем вернуться к циклу. Когда мы, таким образом, повышая чувствительность, доходим до глубинного ядра, мы открываем возможность изменения на этом глубочайшем уровне. Свобода выбора на уровне глубинного ядра необычайна.

Мы самосоздающиеся, самосохраняющиеся, самоорганизующиеся существа. Наше развитие разворачивается изнутри. Оно обладает индивидуальностью, оно знает, что является “Я”, а что — нет.

Оно может самовосстанавливаться. Оно может исцеляться. Все живые системы организованы таким образом — от одноклеточных и выше. Мы создали и сохраняем эти особенности как проявления своего биологического вида. Именно этот уровень индивидуальности и самоорганизации служит глубинным ядром, по крайней мере в психологическом смысле, а возможно, и в более широком. Поэтому важно знать, как мы это делаем, как мы самоорганизуемся и сохраняемся и как исцеляемся в случае тех или иных нарушений.

Это “Я”, которое мы сами создали, началось с нескольких вещей — с нашего генетического наследства, нашей “первоначальной организующей конфигурации”, если воспользоваться термином Дэвида Шапиро для обозначения первоначального эмоционального и физического окружения. Мы развиваемся с определенной стартовой позиции, с темперамента и унаследованного потенциала. Мы начинаемся с простого, становясь все более сложными, настраивая поверх предыдущего каждый новый уровень достигнутого в организации и интеграции. В детстве появились темы, которые сейчас стали установками, мнениями, стратегиями и привычками повзрослевшего человека. Точно так же, как важен первый шаг путешествия, поскольку он задает направление, а не из-за покрываемого им расстояния, наши ранние шаблоны важны потому, что они проложили курс, который определил последующее развитие и в конце концов привел нас к нашему сегодняшнему “Я”.

Сначала мы учимся быть этим “Я”, а потом всю оставшуюся жизнь просто его используем. Детьми мы составляем карту того, кто мы такие, кого мы любим и как мы будем общаться. Мы составляем карту этого мира, намечая, что в нем возможно, а что нет. Потом взрослыми мы живем, используя нашу карту и не особенно ее изменяя. Сначала мы являемся составителями карт, а потом пользователями. В этой аналогии я использую образы и идеи Джулиана Джеймса из его книги “Происхождение сознания из разделенности двухкамерного ума”. Но составитель карт и пользователь занимаются совершенно разными вещами. В детстве мы создаем “Я”; повзрослев, мы его используем. Став взрослыми, мы по привычке сохраняем когда-то давно созданное нами “Я”. Эти действия по самосозиданию забыты. Когда мы используем “Я”, то не считаем его изменчивым. Чем больше наш

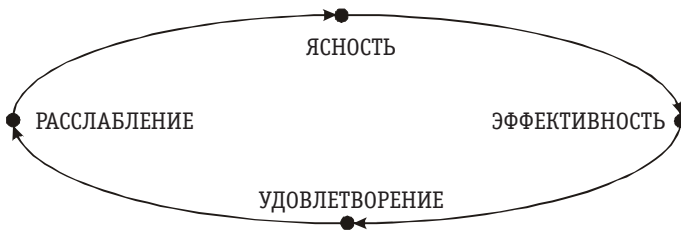
мир угрожает изменить наше “Я”, тем больше энергии мы расходует для его укрепления. Но оно изменчиво. Все наши глубоко укоренившиеся убеждения были когда-то новыми, подлежащими сомнению идеями. Все наши старые, до боли знакомые привычки были когда-то всего лишь предметами, которые мы хотели попробовать на вкус и вступить с ними в игру (то же самое можно сказать и о тех привычках, которые сейчас кажутся нерушимыми). “Я” было когда-то свежим и гибким. В нас еще есть эта возможность воссоздания. Глубоко внутри нас по-прежнему присутствует создатель этого “Я”. Ребенок — составитель карт все еще является нашей частью. Есть составленные им проекты. Любой из них можно пересмотреть. Именно благодаря повышению чувствительности мы достигаем карты, составителя карт и возможности изменения. Получая доступ к глубинному ядру, мы находим не только созданное “Я”, но и созидательную способность.

Чтобы обратиться внутрь для исследования “Я”, нужны особые условия и руководство. Требуется время, забота и поддержка. Чтобы провести поиск внутри, нам нужна осознанность и спокойное, неторопливое отношение. Усилия, борьба, цели и сосредоточенность на достижениях затрудняют осознанное внимание (вспомните о монастырях). Для самопознания нужно медитативное отношение. “Я” не возьмешь штурмом. Сила не поможет. Применение силы отсылает составителя карт в укрытие. В битвах сражаются пользователи карт. Нет времени на любопытство и создание, когда ворота в осаде, когда “Я” нуждается в защите. Нет! Чтобы изучать “Я”, чтобы обратиться вовнутрь, оставив позади зубчатые стены и башни, нужен мир. Нужна мягкость, время и поддержка. Ненасилие, любовь, присутствие поддерживающих людей, другой вид храбрости — вот какие нужны благословения. Только они выдают в наше распоряжение “Я”, чтобы его можно было познать и изменить. И ничто иное не принесет желаемого результата.

Как живые существа, мы обладаем естественной склонностью к эффективной самоорганизации. Эффективность ценна для выживания, и разве не естественно для организма отслеживать эффективность и экономность своего поведения, отбрасывая лишние, бесполезные и расточительные элементы своих действий? То же самое относится и к нам. Когда мы в состоянии осознанно-

сти отслеживаем свои действия, наблюдаем механику своих движений, восприятий и реакций, мы лучше осваиваем то, что делаем. Мастерство — естественный результат осознанности. Работа Моше Фельденкрайза основана на этой нашей склонности к эффективному самоупорядочиванию. Обучая людей навыкам успешного функционирования, Фельденкрайз снова и снова повторяет рисунок движения, плавно и без усилий, иногда задавая вопросы, которые удерживают человека в его переживании. При таком повторении, отслеживая определенное переживание, обнаруживая, что происходит, мы осознаем и чувствуем подробности своих действий. Исходя из этого осознания, мы находим новые и более экономные формы движений, получаем новое представление о теле, которое вносит в нашу жизнь больше удовольствия, больше живости. И с этим приходит новое представление о себе. Фельденкрайз назвал свою работу “Осознание через движение” и написал книгу под таким названием. Осознавая, повторяя и распознавая рисунок движения, мы начинаем замечать самые разнообразные варианты выполнения действий и вполне естественно автоматически выбираем наиболее эффективные, продуктивные и приятные варианты. Эти две вещи — эффективное действие и осознание — дополняют друг друга. Осознание помогает стать эффективнее, а эффективность дает больше времени и энергии на использование осознания. Это может стать циклом, в котором каждая часть подпитывает следующую, еще и еще увеличивая эффективность и осознание. В чуть более расширенной форме это составляет цикл чувствительности.

ЦИКЛ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



Вот основной цикл. Осознанность, бдительность, внимательность, озарение (сбор информации) повышают эффективность действий. Они приводят к более эффективным откликам на ситуацию, что неудивительно. Представьте, каково ходить с закрытыми глазами. А когда мы эффективнее откликаемся на ситуацию, мы получаем больше положительных результатов, например, больше поддержки, удовлетворения и удовольствия. В результате чувство удовлетворения позволяет завершить наши действия по удовлетворению той потребности, на которую мы откликнулись. То есть по мере удовлетворения потребности мы ослабляем наши усилия. Это расслабление, в свою очередь, повышает возможности осознания. Расслабление — это прекращение усилий, а значит, как мы скоро увидим, и снижение шума. Меньше шума — больше чувствительности. Меньше шума — больше осознания. Таков полный цикл — от осознания к эффективным откликам и поддержке, к завершению и прекращению усилий, к новому, более высокому уровню осознания.

Любопытство, эксперимент, открытость — вот что поощряет изменения. Привычки, транс обычного сознания, склонность стремиться к узким целям — вот что уничтожает наш естественный потенциал здоровой реорганизации. Узкое внимание и быстрое действие порой бывают совершенно необходимы, когда важно без промедления достичь какой-то цели. Представьте, каково спешить в роддом с женщиной, у которой начались схватки. При этом некогда спокойно изучать тонкости своей реакции. Просто помните о своей задаче и решите ее, следуя принципу безопасности. Для подобных обстоятельств скорость и суженное внимание — как раз то, что надо. При изучении себя это не сбавляет. Для изучения себя нужны глаза, которым не требуется следить за дорогой.

Чувствительность и эмоциональный материал

У меня есть слайд с изображением потрясающе гучного человека, идущего в одиночестве по тихой вечерней улочке мимо маленького, нежного, цветущего деревца. Я когда-то занимался

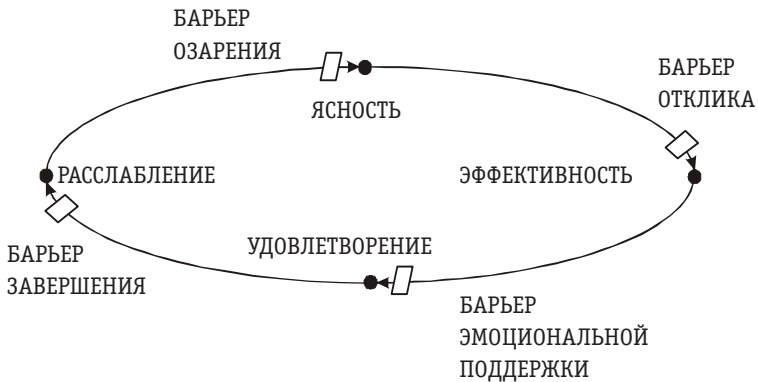
тем, что выходил на улицу и подкрадывался с фотоаппаратом к необычным по типу характера людям. Этот тучный человек — один из моих лучших трофеев. Он весит, наверное, килограммов двести. Он округлый, от колен до ушей. По строению тела он похож на кабачок, поставленный на более тонкий конец. В нем есть что-то необыкновенно прекрасное — он идеально уравновешен. Он как будто плывет по улице. Это двухсоткилограммовое тело так же легко и изящно и движется, так же естественно, как балерина. Он, по-видимому, стесняется и идет быстро, как будто не хочет, чтобы его видели. Они с деревцем — полные противоположности по изяществу. Я поражаюсь каждый раз, когда вижу его застывшим в этот прекрасный момент. Как он хрупок и легок, как будто бы плывет. Он изысканно уравновешен. И если подумать, ему приходится быть таким. Это единственный способ, которым он может нести столько веса. Если бы он хоть чуть-чуть покосился в любую сторону, то непременно бы упал.

Его потребность в равновесии преподала мне следующий урок. Чтобы испытывать глубокие переживания, нужно быть уравновешенным. Если вы неуравновешенны, то даже при минимальной чувствительности мощные переживания ошеломят вас. В терапии по мере повышения чувствительности присутствующие у нас зоны дисбаланса “опрокидывают” текущие процессы в отвлечения или эмоциональный хаос. Честно и смело разбираясь с этим хаосом, мы учимся восстанавливать равновесие. Мы развиваем свою способность оставаться ясными, стройными и изящными даже под тяжелым бременем того, что в конечном счете является просто человеческой жизнью.

Мои идеи о том, как добираться до глубочайших убеждений людей, очень просты. По мере того, как человек расслабляется, с вниманием, мягко сосредоточенным на текущем переживании, увеличивается чувствительность, и попытки управлять переживанием постепенно уступают место принятию всего, что появляется. В какой-то момент этого процесса мы достигаем такого уровня чувствительности, на котором переживание становится насыщенным и эмоциональным. Если человек еще не стал ясным и уравновешенным, обязательно назреет выплеск эмоцио-

нального материала. Единственный способ избежать этого — либо оставаться напряженным и, следовательно, нечувствительным, либо направить взгляд в другое место, перенести внимание на что-то другое. Все мы используем две эти общие стратегии для того, чтобы скрывать переживание. Эти механизмы служат нам защитами. Мы либо сосредоточены на чем-то другом, так сказать, настроены на другую волну, задвигая боль или что-то еще на смутный задний план, либо делаем что-то очень шумное, оупляя свое тело и ум. Барьерами чувствительности служат шум и отвлечение. Для того чтобы достичь убеждений, воспоминаний и чувств на уровне едва выносимого переживания, терапевт просто помогает клиенту стать более чувствительным. Конечно, можно быть расслабленным и ничего не прорабатывая, но не тогда, когда позволяешь переживаниям свободно всплывать и отслеживаешь их. Высокая чувствительность и открытость к переживанию вполне естественно ведут к эмоциональному и духовному росту, который нам еще предстоит совершить. Цикл чувствительности — это способ ее повышения как раз для этой цели.

БАРЬЕРЫ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ



Стадии

Цикл состоит из четырех стадий, с барьером на каждой стадии.

СТАДИИ	БАРЬЕРЫ
расслабление, переориентация	завершение
ясность	озарение
эффективное действие	отклик
удовлетворение	поддержка

Прежде всего есть место, где расслабляешься, отбрасываешь внешние заботы и позволяешь своему уму и телу переориентироваться. На этой стадии *завершаешь* что-то одно и открываешься тому, что дальше, позволяя прийти в сознание следующему переживанию, которое хочет произойти. Этот шаг пассивен и открыт органичной потребности. Например, вы проработали весь день. Вы приостанавливаетесь, расслабляетесь и осознате, что вы голодны, как волк. Дело здесь просто в том, что завершаете то, чем были заняты, и позволяете появиться в сознании следующей потребности или следующему незаконченному делу. С другой стороны, для того чтобы не допускать появления определенных переживаний, например, голода, одиночества или боли, люди часто не дают деятельности завершиться. Они фиксируются на чем-то, избегая расслабления и переориентации, при которой всплывет мучительное переживание. Такой вид избегания называется *барьером завершения*.

Если все же завершаешь и расслабляешься, появляется новое переживание. И если достаточно долго удерживаешь внимание на этом новом переживании, оно проясняется. Достигаешь ясности. Иногда эта ясность возникает внезапно, после периода замешательства. Она приходит в форме *озарения*. Точно так же, как после выполнения работы появляется голод, человек может затем осознать: "Чего я хочу, так это бутерброд с тунцом". Если он достаточно чувствителен и достаточно долго отслеживает, раскрываются все более "точные" переживания. Это не просто голод, а то, что именно сейчас ты хочешь съесть (цикл чувствительности относится как к проработке эмоций, так и к знанию того, что хочешь съесть, так и к тому, как стоять или двигаться). Отслеживаешь довольно долго, чтобы собрать достаточно информации

для прояснения переживания. Для этого не нужно прилагать особого труда; как и в медитации, дело здесь просто в том, чтобы отслеживать, держать канал восприятия открытым. Все же это умышленная, намеренная открытость, наблюдение и принятие. Психотерапия действенна благодаря техникам, которые мы используем, чтобы помогать людям отслеживать свое переживание. Время их проясняет и совершенствует. По мере отслеживания переживание выдает все больше информации и приближает нас к озарению и пониманию. Привычки, которые не допускают сбора информации и достижения ясности, называются *барьером озарения*.

Когда ситуация ясна, человек готов *откликнуться* на нее, предпринять некое действие. Если он позволил ситуации проясниться, его действия будут более эффективными. Если он достиг ясности, то не пойдет покупать пищу, когда хочет суп мисо. Он не будет совершать дурацких ошибок. Его отклики будут соответствовать действительности. Его реакции будут эффективными и продуктивными, точными и экономными. Никаких безвыходных тупиков. Привычки, которые не допускают такого намеренного, сознательного отклика, называются *барьерами отклика*.

Когда человеку ясны его потребности и желания, действия становятся гораздо эффективнее и продуктивнее. Они приносят лучшие результаты, больше *эмоциональной поддержки* и удовлетворения. Они приносят больше того, чего человек хочет и в чем нуждается. Привычки, которые не допускают принятия необходимого, называются *барьерами эмоциональной поддержки*.

Получение того, что нужно, в свою очередь, позволяет больше расслабиться. Когда человек наконец получает то, что ему нужно, он глубоко вздыхает. Он отбрасывает свои усилия и расслабляется. Затем он завершает те действия, которые удовлетворили эту потребность. Это называется достижением *завершения*. Привычки, которые не допускают завершения, называются *барьерами завершения*.

При завершении человек переориентируется, еще больше расслабляется и достигает большей ясности, затем чуть большей эффективности, затем чуть большей эмоциональной поддержки, и так далее по кругу. В ходе всего этого цикла ясность превраща-

ется в мудрость, эффективность — в мастерство и полную уверенность, поддержка и удовлетворение — в блаженство и осуществление замыслов, а расслабление — в глубокий внутренний покой. Циклом может быть как дело всей жизни, так и сиюминутные действия.

Барьеры и процесс характера

Барьер озарения связан с блокированием входящей информации. Она может блокироваться на любом участке пути — от сенсорного уровня до уровня понимания или озарения. Есть люди, которые стараются не замечать определенные вещи, касающиеся их самих или окружающего мира. Это особенно относится к людям с чувствительно-аналитическим процессом характера. Для них существуют истины, которые слишком тягостны, чтобы вспоминать их или смотреть им в лицо. Некоторые переживания оказались для них ошеломляющими, например, жестокое обращение в детстве, и они не хотят допускать их в сознание. Урок, извлеченный из таких переживаний, заключается в том, что жизнь сурова и полна опасностей, и хотя такие люди могут не помнить самих переживаний, то, что жизнь полна опасностей, написано у них на лице.

В результате люди с барьерами озарения испытывают общее отстранение от контакта с другими и от собственного телесного опыта. На барьере озарения они избегают образов, воспоминаний, ситуаций и мыслей, которые могут вызвать тягостные или даже ужасающие чувства и прозрения. Поэтому они блокируют видение, слышание, знание, понимание и контакт. Они смотрят в сторону. В момент эмоционального стресса они, как правило, закрывают руками или зажимают глаза. У них могут быть проблемы со зрением. Часто такие люди полностью сосредоточиваются на чем-то, совершенно лишенном эмоций, например, на компьютерах. Они часто предпочитают работать в одиночестве, вдали от других людей. Контакт с другими людьми для них затруднителен, они чувствуют себя не в своей тарелке. Они застенчивы и легко смущаются. Как и “эктоморфы” Шелдона, которых они напоминают по форме тела, они предпочитают слабоосвещенные, маленькие комнатки и закрытые двери. В восьмиде-

сятые годы некоторые из них весь день напролет носили наушники с громкой музыкой. Как говорил мой друг Луис Пикок, “никаких входящих звонков”. Хотя частью этого процесса является блокирование сенсорного опыта, в основном они избегают значения своего переживания. Они не хотят помнить и знать, насколько они были нелюбимыми, нежеланными или как их били. При исследовании более тысячи случаев расстройства множественной личности оказалось, что очень многие из них пострадали от жестокого обращения в жизни (по описанию в книге “Вселенная в три фунта весом” Хупера и Терези).

Работая с человеком на барьере озарения, помогайте ему отстраниться от мучительного переживания, с пониманием относиться к такому отстранению до тех пор, пока человек не будет готов увидеть и понять его. А когда он готов, сделайте так, чтобы ему было комфортно (насколько это возможно) и безопасно перестать бороться с этими прозрениями, усвоить и интегрировать их. Когда эта долгая борьба заканчивается, человек наконец-то получает свободу познать себя, позволить себе присутствовать в этом мире, соприкасаясь с физической эмоциональной реальностью других людей и себя самого. Он учится смотреть в глаза, чувствовать себя здесь как у себя дома.

Можно быть открытым к информации и озарению и все же блокировать следующую стадию — переход к действиям. Это барьер отклика. Есть люди, которые рано усвоили запрет: “Смотри, чтобы ты не оказался виноватым!” Их с детства упрекали и заставляли чувствовать вину. Лучшим откликом таких людей было отсутствие отклика. Они научились тому, что легче и разумнее просто переждать бурю. Они стали специалистами в том, как отложить на потом и перетерпеть. Подобные привычки являются частью обремененно-выносливого процесса характера. У людей в этом процессе сильны барьеры отклика: их привычки таковы, что им чрезвычайно трудно откликаться. Они чувствуют, что хотя бы откликнуться, но не могут. На самом деле другая их часть не желает этой ответственности. Их устраивает роль жертвы. Расстраивать и срывать замыслы других людей — единственная победа, которую они могут вообразить. Им не приходят на ум собственные замыслы. Их отклики и ответственность откладываются в долгий ящик.

Такой человек очень легко застревает в бездействии. Если его подталкивать, он упирается, как скала. Терапевтическая задача состоит в том, чтобы обеспечить безопасность отклика. Я не пытаюсь заставить человека что-то сделать. Вместо этого я помогаю ему сдерживаться; я даже могу физически удерживать его, в то время как он приводит в действие ту свою часть, которая хочет свободно двигаться. Таким образом, я обеспечиваю ему безопасность самовыражения. Это помогает ему осознать, что он хочет двигаться и самовыражаться и немного познакомиться с тем, что при этом чувствуешь. Такой вкус свободы — один из элементов знания о том, что она стоит связанной с ней ответственности.

Следующим в цикле идет барьер поддержки. Некоторые люди по привычке отталкивают доступную поддержку и эмоциональную подпитку. Хотя они горячо желают ее, но все-таки боятся, что ее вскоре отнимут. Кроме того, они боятся своего желания. Их страшит образ мрачного будущего, в котором они одиноки, бессильны, беспомощны, лишены любви, друзей и средств к существованию. Это вынуждает их стремиться к всевозможным видам поддержки и заверений о поддержке, от которых они отказываются, потому что слишком тревожно принимать или верить в них.

Этот ужасный конфликт — основная составляющая зависимо-милого процесса. Долгосрочным результатом является депрессия. Привычка не доверять эмоциональной поддержке и отказываться от нее приводит к слабости и эмоциональному истощению, точно так же, как подобный отказ от питания на физическом уровне приводит к физическому истощению и смерти. Вы можете предложить поддержку таким людям, но они ее не примут. Они считают, что вы вскоре снова ее отнимете и это переживание будет слишком мучительным. Они думают, что у них лишь кратковременно будет то, что им нужно и желательно. Они не очень-то верят, что вы будете продолжать им это давать. Они сомневаются в вашей искренности. Их мысли вращаются вокруг идеи утраты и бедности.

С такими людьми я работаю над принятием и использованием того, что доступно. Я помогаю им увидеть порочный круг, в который они попали, и даю им лишь такую “дозу” поддержки, в которую они могут поверить. И понемногу, чтобы они могли к ней привыкнуть, как человек, выходящий из голодания. Кроме того,

я помогаю им научиться, по прекрасному выражению Блейка, “целовать радость в полете”.

Наконец, есть барьер завершения, который является частью трудолюбиво-занятого, или жесткого (ригидного) процесса. Здесь трудность заключается в том, чтобы оставить и отпустить *что бы то ни было*. Будь то идеи или планы, ситуации, мысли, взаимоотношения, задания, приверженности, что угодно, — людям с жестким процессом трудно позволить всему этому завершиться. Таких людей вознаграждали за упорство, включая и вознаграждения родителей, и внутренние вознаграждения в форме повышения самооценки. Они не получили той простой любви, которую родители должны были дать своим детям, той любви, которая строит прочную основу собственной ценности независимо от достижений. Поэтому они знают, как избегать эмоций и взаимоотношений, просто все время занимаясь чем-то другим.

Трудолюбиво-занятый процесс тесно связан с метаболическими последствиями симпатической иннервации. Это смыкание действия и внимания. Людям в таком процессе чрезвычайно трудно расслабиться. Им обязательно нужно еще раз все проверять. Они хотят убедиться. Им нужно вернуться в дом и проверить, закрыты ли все окна. Они составляют списки. Их традиционно называют страдающими навязчивым неврозом. Им тяжело расслабиться и переориентироваться, оставить один проект и позволить появиться другому. Они все время заняты. Когда эмоции становятся для них слишком сильными, они ищут убежища в действии. С помощью постоянной занятости, активности и сосредоточенности они уклоняются от более глубокого чувствования своих потребностей, желаний и боли.

В случае жесткого процесса я стараюсь не включаться в гонку вместе с ним и не превращать сеанс терапии в поиск решений проблем. Как раз сама гонка является проблемой. Если бы человек с подобным процессом принимал себя таким, каков он есть, он смог бы расслабиться и наслаждаться жизнью, без гонки к тому “великому достижению”, которое наконец-то принесет любовь, принадлежащую ему по праву. Работая с такими людьми, я учу их расслабляться и позволять сердцу открыться с верой в то, что его примут с любовью. Я помогаю им найти собственную

ценность, для которой не нужны достижения. Я помогаю им завершить долгий отчаянный поиск родительской любви, у которой оказались столь свойственные людям ограничения.

Работа Фельденкрайза во многом связана с чувствительностью. Он обучает людей (в том числе с симптомами, подобными параличу) эффективно двигаться. Он учит их использовать руки, которые никогда не могли донести стакан воды до томимого жандой рта. Многие люди запутались, пытаясь понять работу Фельденкрайза, потому что она выглядит слишком просто. Он не просто применял осознание, чтобы изучать движения; он применял движения для развития осознания. Он создавал более точный образ тела, осознание тела, благодаря которому возможны точные движения. Сначала он снова и снова производил движение вместо человека. Он двигал руку. Он показывал человеку, что сначала нужно сделать то, а потом это, а потом сделать движение плечом и так далее. Он не говорил этого человеку словами; он говорил нервной системе через переживание движения. Он шаг за шагом проводил человека через движение. Он делал это двадцать-тридцать, а иногда пятьдесят раз — до тех пор, пока движение не входило в сознание человека. Когда оно становится осознанным, то его можно сделать. Осознание изучает движение, движение развивает осознание. Во всех органичных системах есть подобная взаимная поддержка.

По словам Моше, некоторые из людей с симптомами, подобными параличу, ни разу не получали ясного образа точного, легкого движения руки, потому что они ни разу не смогли повторить это движение достаточное число раз, чтобы создать его ясный образ в нервной системе. Поэтому они не могли развить осознания. Рука каждый раз шла в другом направлении. Не было достаточной повторяемости. В системе было слишком много шума, чтобы получить ясный сигнал. Поэтому у человека ни разу не было возможности научиться движению. Дрожание и неуклюжие усилия — это движения, полные шума. Фельденкрайз говорит, что для того, чтобы внести новое движение в сознание и сделать его произвольным, нужно около двадцати тщательных повторений. Люди, страдающие церебральным параличом, ни разу не делали двадцати повторений подряд. Поэтому Фельденкрайз обеспечивает им двадцать движений подряд. И они действительно обуча-

ются этому движению. Эти люди начинают достаточно осознавать и чувствовать движение и могут его делать. Когда они четко знают, какое оно вызывает чувство, они могут его делать. Это одновременно и осознание через движение, и движение через осознание. Как прекрасна впечатляющая мощь взаимной поддержки!

Невозможно усовершенствоваться без такой обратной связи. Если вы не видите, как вы действуете и насколько успешно, вам не удастся хоть немного повысить свое мастерство. Быть осознающим означает использовать обратную связь, уделять внимание, достичь мастерства в жизни, найти гармонию с окружающим миром.

Иногда я сижу в горячей ванне на открытом воздухе в холодный день. Отмачиваясь в покрытой паром воде с включенным душем, я погружаю нос в воду так, чтобы глаза находились прямо над поверхностью. Затем я наблюдаю, как лопаются пузырьки. Каждый лопающийся пузырек посылает в холодный воздух крошечную капельку воды. И каждая капелька неизбежно перемещается по параболической траектории. Миллиарды пузырьков во всем мире выскакивают из горячих ванн, и всегда по параболе. Каждый прыгает в небо и падает обратно.

Мне вспоминается стихотворение Роберта Фроста “Шелковый шатер”. В одной из строф говорится:

Но шест кедровый, острием своим
Сквозь купол устремленный к небесам,
Как ось души, стоит неколебим
Без помощи шнуров и кольев — сам.

(Перевод Г. Кружкова)

Сегодня утром я медитировал и спустя некоторое время почувствовал это направление в своем теле, эту организацию системы в направлении неба. И я понял: в нас есть этот порыв, эта склонность, это вытягивание вверх. Мы еще не совсем вертикальны. Мы все еще сильно сгибаемся от давления и страха. Но мы направляемся туда. Это наша природа, часть нашего любовного романа с гравитацией. И падение вниз...

Как сказал Грегори Бейтсон, смерть — это способ, которым биологический вид обновляет свои данные. Это очистка и новое на-

чало. Смерть кого-то одного — это способ, которым природа освобождает место для испытания кого-то другого. В эту игру играет не особь, а биологический вид. Поэтому смерть — это завершение и переориентация, как детство было сбором информации и озарений, как зрелость — это ответственность и эффективные действия. Будем надеяться, что заключительные годы будут полны приятными плодами сознательно прожитой жизни.

Глава 16

ПРИВЫЧНОЕ ПРЕРЫВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ: БАРЬЕРЫ И ХАРАКТЕР

На каждой стадии цикла чувствительности есть способы блокировать ее дальнейшее повышение. Когда эти способы становятся привычными, мы называем их барьерами. Барьеры прерывают процесс более глубокого погружения в переживание. Цикл чувствительности — это процесс, а барьеры — его прерывания. Привычки в местах барьеров препятствуют естественному развертыванию цикла. На барьере завершения привычки не допускают завершения одного процесса и переориентации на следующий. На барьере озарения привычки блокируют принятие информации. Некоторые люди не желают видеть и понимать определенные вещи. Они предпочитают быть вне контакта. Они не собираются на вас смотреть. Испытывая стресс, они впадают в замешательство и отстраняются. Они избегают ясности. Если они пытаются расслабиться, то цепенеют. В их опыте есть нечто такое, что слишком страшно узнать. Иногда они считают, что в них самих есть нечто чудовищное. В результате они избегают подлинного контакта и с тем, что внутри, и с тем, что снаружи. Им остается очень мало пространства для жизни.

Другие люди видят ясно или отчасти ясно, но у них есть привычки, не допускающие действий. Они чувствуют себя застрявшими, увязшими, тяжелыми, толстыми и неподъемными. И безнадёжными. Им кажется, что они ничего не могут с этим сделать. Когда возникают побуждения, внутренний голос говорит: “Нет! Не делай этого! Ты можешь кому-то навредить! Ты допус-

тишь еще одну ошибку". Эти привычные запреты портят все чувство забавы и спонтанности. По мере накопления побуждений люди на этом барьере потуже затягивают свои гайки. Они напрягают все свои силы. Чем больше на них давят, тем менее охотно они откликаются. Их единственным способом самоутверждаться в детстве, проявлять волю к жизни или защищать свои души было сопротивление. Поэтому они застряли в шаблоне: "Я только тогда верен себе, когда сопротивляюсь или ничего не делаю". От них ничего нельзя добиться с помощью силы. Любой намек на то, что вам что-то от них нужно, автоматически заставляет их закрываться. Никак иначе они не могут откликнуться на впечатление силы или ответственности.

Затем есть люди, которые привержены одинокому пути выполнения всего в расчете только на свои собственные силы. Они не ожидают никакой устойчивой поддержки. Они не ожидают никакой подлинной помощи из окружающего мира. Они не ожидают эмоциональной подпитки. Они видят мир как пустыню, в которой ни на кого нельзя рассчитывать. Когда вы предлагаете эмоциональную поддержку, они ее отвергают. Они видят в ней что-то неладное. Они не собираются ее принимать. В результате они никогда не удовлетворены. Они стараются не принимать эмоциональной поддержки и даже не находят ее в мире, потому что не хотят иметь дело с возможностью утраты. Обретение того, что хочешь, вызывает тревогу. Обладание желанной вещью делает человека уязвимым к утрате. Они не умеют принимать то, что есть в их распоряжении.

Наконец, есть люди, которые упорствуют в своих действиях, хотя уже давно могли бы остановиться, отдохнуть и подождать возникновения новой ситуации. В качестве привычки этот процесс прерывает спонтанность и поддерживает контроль. Он также не допускает ни малейшего повышения чувствительности, сохраняя психологическое и физическое напряжение. Он рассматривает мир как то место, где посредством энергичной деятельности и усилий нужно решать проблемы и где любовь и симпатия даются только за достижения.

Один из способов работы — двигаться по циклу чувствительности, повышая чувствительность и добираясь до переживания. На барьере озарения задача состоит в том, чтобы установить кон-

такт. Терапевт старается вызвать озарение, помогая человеку расслабиться, обеспечивая ту или иную эмоциональную поддержку или поддерживая самовыражение. На барьере отклика возникают проблемы безопасности и ответственности. Терапевт работает над тем, чтобы было безопасно откликаться, либо поддерживая самовыражение и готовность рисковать, либо сбавляя темп и обеспечивая продуманность и реальность действий. На барьере эмоциональной поддержки я помогаю людям исследовать реакции на предложение эмоциональной поддержки. Я помогаю им понять, что они отгораживаются от той самой эмоциональной поддержки, которая им больше всего нужна. Затем я помогаю им научиться проходить сквозь свои страхи и принимать эмоциональную поддержку. На барьере завершения я обучаю людей оставлять и отпускать. Я помогаю им растворяться в восприимчивости, “расслабляя делание”. Все техники на барьерах входят в терапевтическую стратегию как разные способы обращения с разными процессами характера.

Есть несколько взглядов на барьеры. Часто они отражают глубинный материал и процессы характера. Каждый процесс характера¹ с присущим ему глубинным материалом, как правило, организует поведение определенными способами — на основе предрасположенностей и сильных сторон. Прерывания чувствительности в разных процессах разные. По мере того, как терапия проходит через различные стадии, встречавшиеся трудности, например, с контактом или получением доступа, служат признаками определенного процесса характера. Например, существует связь между проблемами контакта и чувствительно-отстраненным процессом, между получением доступа к осознанности и обремененно-выносливым и обманчивым процессом; между барьером эмоциональной поддержки и зависимо-милым процессом; барьером завершения и экспрессивным и трудолюбивым процессами. Не то чтобы каждый процесс характера использовал только один барьер, но различные процессы используют каждый барьер по-своему, и яснее всего их видно лишь на одном или двух барьерах.

Кроме того, каждый барьер предусматривает равновесие противоположных тенденций. Например, на барьере озарения — равно-

весие контакта и устранения. Равновесие противоположностей — один из самых распространенных в природе принципов организации. Например, мужской и женский пол, симпатическая и парасимпатическая ветви нервной системы, положительно и отрицательно заряженные частицы атома. Это динамическое взаимодействие противоположностей служит основной движущей силой и источником энергии Вселенной. Фигура и фон определяют, раскрывают и оживляют друг друга. Наверное, самым прекрасным отображением этого принципа является принцип инь-ян. Неспособность беспрепятственно интегрировать какие-либо главные функции жизни означает, что они будут действовать в противоречии друг с другом, точно так же, как поломка светофора на оживленном перекрестке создает заторы и опасные ситуации.

Человек с сильными конфликтами предрасположен к какому-то одному способу действий, то есть он реагирует, а не откликается. Предрасположенность отстраняться служит частью чувствительно-отстраненного процесса. Импульсивность, быстрота реакции характерны для обманчивого процесса, а противоположная предрасположенность — откладывать на потом — служит частью обремененно-выносливого процесса. Свойственные барьерам способы поведения мучительны, пагубны, чрезмерны и навязчивы. Неинтегрированные функции имеют склонность уходить в одну из крайностей и оставаться там. Например, отстраненность чувствительно-отстраненного процесса вызывает у человека отчаянное стремление установить контакт и в то же время лишает доступа к информации, необходимой для хоть сколько-нибудь успешного контакта. В результате попытки внешнего контакта оказываются бесплодными или неуместными, что вполне естественно приводит к частым неудачам, обидам и дополнительным поводам отстраниться. Подобные циклы проявляются на каждом барьере.

В таком случае барьеры служат защитами от обиды, разлуки, утраты, неудачи и т.д. Поддерживая чувствительность на низком уровне и отдаляя поведение от заряженных болью областей, барьеры защищают нас. Сначала они охраняют нас, когда мы сильно уязвимы в детстве, и потом, когда, повзрослев, мы привыкаем к тому, что отчасти лишены контакта с самими собой.

Барьер озарения

Главную роль здесь играют переживание рождения, качество контакта с матерью и окружение первых дней, недель и месяцев. Для младенца не существует символического содержания; оно приходит позже. Мир — это ощущения и чувства. Если этот мир неприятен или тягостен, младенец уклоняется от встречи с ним, как можно тщательнее отгораживаясь от него. Лишь чувствительность матери к тому, что чересчур для новорожденного, содержание его в тепле и в сухом белье, вдали от резких звуков, яркого света и т.д. даст ребенку время вжиться в мир. Если мать испытывает страхи, тревогу, вспыльчива или нечувствительна, то, по всей вероятности, разовьется барьер озарения. С другой стороны, возможна и чрезмерная потребность в контакте. Мать обычно служит самым безопасным, теплым и привлекательным местом для ребенка, и любая разлука с ней может быть крайне мучительной. В конечном счете ребенок обучается включать эту сильную потребность в развиваемое автономное “Я”. Если такое развитие терпит неудачу, то зарождается конфигурация экспрессивно-привязчивого процесса.

Таковы организующие факторы барьера озарения. Если контакт резкий и раздражающий, у младенца развивается склонность отстраняться. Какие варианты есть у младенца? Он не может взять и уйти. Ему приходится отстранять внимание, заглушать восприятие. Он не может понять или попросить вас измениться. У него есть только чувства и реакции. Когда шаблон отстранения уже установлен, ребенок организует все последующее обучение вокруг этого шаблона. Если контакт чересчур важен и младенец опасается разлуки, то он обучается контролировать контакт с помощью привязанности и эмоционального нажима.

На уровне барьера озарения проявляется следующее поведение: стремление отвернуться, предпочесть разрыв или избежать установления контакта, а также фиксация на чем-то безопасном. Зажатая, напряженная мускулатура чувствительно-отстраненного человека является физической стороной отстранения — как способ сдерживать побуждения и создавать внутренний шум, для того чтобы заглушить жестокость внешнего мира. Именно такое отсутствие контакта с собой, миром и переживанием является

глубинным ядром чувствительно-отстраненного процесса. Напротив, многие люди с чувствительно-отстраненными склонностями и стратегиями необыкновенно хорошо умеют понимать мир символически, особенно в рамках какой-то узкой области интересов. Экспрессивно-привязчивый человек создает “эмоциональный шум”, чтобы избежать разрыва контакта. Оба процесса связаны с дистанцированием. Чувствительно-отстраненный старается сохранять безопасную дистанцию, отстраняясь. Экспрессивно-привязчивый чувствует себя в безопасности только тогда, когда нет никакой или почти никакой дистанции и отсутствует угроза разлуки. Тревожность экспрессивно-привязчивого процесса связана с нежеланием понять что-то, требующее осознания. Все сильные чувства, смех и слезы — это попытка избежать надвигающегося прозрения. Как и выход из контакта у чувствительно-отстраненного человека, это блокирует озарение. Сбор информации — главная жизненная функция. У чувствительно-отстраненного человека отстранение и разрыв контакта срывает сбор информации о текущем, теперешнем переживании. Контакт с переживанием “здесь и сейчас” у чувствительно-отстраненного слаб и шаток. Часто теряются фрагменты разговора и информации о том, что происходит непосредственно здесь и сейчас.



У экспрессивно-привязчивого человека создаются прочные связи на эмоциональном и физическом уровнях. Однако отсутствие дистанции оставляет мало пространства для понимания ситуации. В результате происходит искажение. Идеалом является гибкое движение по всему диапазону функции дистанцирования, от тесных, наполненных чувствами переживаний до сосредоточения и абстрактной красоты шахмат мирового класса или математики. Экспрессивно-привязчивый процесс включает в себя отчаянное стремление к малому расстоянию, которое часто ошеломляет и отпугивает близких людей. А когда близкие все же остаются, они ощущают себя в ловушке, чувствуют, что на них давят, манипулируют ими и т.п. Экспрессивно-привязчивый легко чув-

ствует эту потребность другого человека в расстоянии, что вызывает у него эмоциональное смятение и еще большее отчаяние. И так по кругу.

В экспрессивно-привязчивом процессе боль разлуки часто преобразуется в сильные эмоции, которые затем используются как часть экспрессивно-привязчивого “спектакля”, который сам по себе предназначен для поддержания контакта. Это часто запутывает дело и оставляет его нерешенным. Затуманивается и избегается именно то, что иногда называют “быть любимым” и “нуждаться в любви”. Конечно, чувства присутствуют. От них не защищаются. Люди, которым удобен такой способ поведения, могут даже раздувать огромные чувства из пустяковых событий. В противоположность большинству людей, которые защищаются от обиды, скрывая чувства, экспрессивные их преувеличивают. Они защищаются как раз от осознания того, что другому человеку нужно расстояние. В обоих случаях барьер озарения служит приспособлением к информации, которая может ошеломить.

Однажды в Портленде, штат Орегон, я работал с женщиной, у которой была привычка задавать вопрос, а когда я отвечал, отворачивать голову и смотреть куда-то в пространство. Когда я заканчивал ответ, она поворачивалась обратно с совершенно пустым взглядом, как будто я ничего и не говорил, а она не задавала вопрос. В результате ничего не происходило. Что не удивительно, ведь мы так и не установили контакта. Вот в таких ситуациях пахнет барьером озарения. Мне потребовалось больше часа, чтобы найти подход к этой проблеме. Со мной работали два ассистента. Я решил заняться непосредственно барьерным поведением. Я подумал, что мы можем перенять ее поворот головы и стремление уклоняться от контакта, а затем посмотреть, что получится. Я устроил небольшой эксперимент, в котором она старалась смотреть и слушать меня, а мои ассистенты перенимали ее склонность отворачиваться и не слушать. Я объяснил ей постановку эксперимента. Один ассистент оказывал на нее небольшое физическое давление, отворачивая голову. Другой ассистент шептал ей на ухо: “Не слушай его, не слушай его”. Она старалась смотреть и слушать. Мы подготовились, и когда она тоже была готова, то подала нам знак. Пока один ассистент шептал слова, второй старался повернуть голову женщины в сторону,

чтобы она не смотрела на меня. Потребовалось всего несколько секунд. Женщина, не проявлявшая до этого почти никаких эмоций, вдруг разрыдалась и стала очень взволнованной. Мы переняли ее технику избегания контакта, оставив ее с той частью, которую она защищала и которая отчаянно жаждала избегаемого контакта. Первым делом она вспомнила то, как ее отвели в детский дом и разлучили с сестрой. Ее охватила последняя потребность контакта с любимым человеком, которую она ощущала в жизни. Это было сорок лет тому назад, когда ей было пять лет. Так что мы проработали боль той разлуки и возможность ощущения и удовлетворения этой потребности в ее теперешней и будущей жизни.

Работа на барьере озарения

Один из способов работы на барьере озарения — с помощью глаз. Уже одно только исследование чувств и реакций, вызываемых прямым взглядом и взглядом в сторону, если оно проводится с осознанностью, дает много материала для проработки. Опасение наблюдать или быть под наблюдением тесно связано с глубинным материалом. Почти то же самое можно делать с прикосновением. Вопрос здесь в контакте, а это два основных канала, не в обиду будет сказано нашей родной телефонной компании “Белла”.

Во время эмоционально насыщенного сеанса клиенту часто хочется свернуться в комок, чтобы его при этом крепко обхватили. Это проявление страха раздробиться на части при контакте с чем-то ужасающим. Сюда также относится ощущение холода или оцепенения (от страха). Если некоторое время очень крепко обхватывать человека, то сначала это будет действовать очень успокаивающе, а еще через некоторое время, как минимум несколько минут, он может почувствовать побуждение раскрыться. Человек может спонтанно перейти к движениям или переживаниям рождения. Такого рода процесс рождения — это не только предельно реалистичное переживание, часто связанное с настоящим рождением человека, но и основной символ выхода наружу, присутствия и установления контакта. После того как человек протискивается наружу, он готов посмотреть на чье-то лицо.

Для него это может быть время, внушающее страх. Первый зрительный контакт. И вот здесь-то может произойти самое большое изменение — когда его обучают умению смотреть. Может даже улучшиться зрение.

Я всегда стараюсь, чтобы у меня было любящее лицо при ожидании, когда эти глаза наконец откроются. Если это происходит на семинаре, я привлекаю ассистента или участника группы. Такое лицо, мягкое прикосновение, тепло рук и кожи становятся первым радушным приветствием. Для человека с чувствительно-отстраненным процессом переживание, когда, протиснувшись в мир, открываешь глаза и обнаруживаешь любовь, похоже на пробуждение от кошмара в руках светлого и любящего родителя.

Однажды в Альбукерке, после того как я поработал таким образом с женщиной в чувствительно-отстраненном процессе, она начала многое замечать вокруг, например, цвета или просто красоту в чем-то обычном. Мы работали перед полуднем, а всю вторую половину дня она время от времени вдруг замечала что-то, и ее лицо озарялось изумлением и восторгом. Она глядела на что-то, может быть, на тень или свет, падающий на дерево на улице, и светлела сама. Она была не в состоянии уделять внимание занятиям — все осматривалась вокруг; она не знала, что все выглядит так. Я с огромным удовольствием наблюдал, как эта женщина открывала для себя мир.

На барьере озарения я занимаюсь еще и работой над принятием внутренних побуждений, установлением контакта с внутренним “Я”, принятием тех частей, которые злятся, боятся и т.п. Пробы, которые я при этом использую, связаны с такими вопросами, как социальная принадлежность (“вам здесь рады”) или страх (“вам не обязательно видеть то, что вы не готовы видеть”). Я также использую такие пробы, как “вам свойственно то, что свойственно людям” или “все, что внутри вас, естественно”. Подобные пробы прямо обращаются к проблемам отстраненного процесса.

Барьер отклика

Барьер отклика связан с темпом и своевременностью, контролем и привычками, которые служат связующим звеном с действиями. Чтобы действия были эффективными, они должны быть своевре-

менными, оформленными и направленными. Чтобы какое-либо действие было преднамеренным, нужно некоторое время на планирование или обдумывание. Для намерения требуется продумывание, пусть даже секундное. Мы можем чувствовать ответственность лишь тогда, когда наши действия преднамеренны. Мы чувствуем, что в самом деле совершили действие, лишь тогда, когда время, продумывание и сознание сформировали его; мы чувствуем, что это наше решение и связь с результатом принадлежит нам. В таком случае мы ответственны за него. У нас есть свобода действий, если мы способны откликаться или не откликаться, то мы ответственны (от слова "ответ") за действие. Если у нас нет выбора, если действие происходит неожиданно, без нашего сознательного намерения, если мы только реагируем или оказываемся неспособны действовать, то не чувствуем ответственности. Поэтому барьер отклика имеет прямое отношение ко времени.

С барьером отклика тесно связаны два процесса характера — обремененно-выносливый и обманчивый. Тактика затягивания, застревание, неспособность откликнуться и роль невинной жертвы — признаки обремененно-выносливого процесса. Это действие, контролирующее вплоть до полного бездействия. Это задержка и откладывание на потом вплоть до срыва. Такой контроль мотивируется страхом ответственности. При обремененно-выносливых процессах задержка и сопротивление происходят машинально. Любая попытка подтолкнуть обремененно-выносливый процесс к результатам приводит к машинальному сопротивлению и дальнейшей задержке. Вспоминаются медленные и неохотные действия тех, кто связан с гарантированной, монотонной работой.

С другой стороны, обманчивый процесс связан со слишком незначительным сопротивлением и импульсивными действиями без обдумывания и сознательного планирования. В итоге человек действует безответственно и вообще не чувствует никакой ответственности. В то время как обремененно-выносливый играет в невинность и чувствует себя очень виноватым, обманчивые играют в ответственность, ничуть ее не чувствуя. Именно обманчивые заявляют права на таланты, качества, богатство, статус и власть, которых у них нет или почти нет в действительнос-

ти. Основные черты обманчивых — отсутствие приверженности правде, что подпитывается их необузданным воображением, и почти полное отсутствие вины. Когда действия человека полностью спонтанны и импульсивны, ответственность пропадает. Дэвид Шапиро говорит об этой идее в своей книге “Автономия и ригидный характер”.

Быстрые действия опосредуются симпатической иннервацией и низким корковым торможением. Их противоположности — парасимпатическая иннервация и высокое корковое торможение — опосредуют медленные, преднамеренные движения. Так что эти факторы — метаболизм и тормозящие воздействия коры головного мозга — способствуют установлению шаблонов поведения на барьере отклика. Образ действий и ответственности формируются на тех стадиях, когда осваивается контроль над произвольно сокращающимися мышцами, когда проводятся эксперименты со свободным движением, когда родители задают правила, а ребенок их проверяет. Как раз тогда обремененно-выносливый узнает, что затягивание и невинность изматывают обидчиков, а обманчивый узнает, что нарушение правил может сойти с рук при помощи лжи и обаяния. Поспешность оправданий обманчивого, какими бы обезоруживающими они ни были, оказывает почти такое же воздействие, что и убогая неуклюжесть обремененно-выносливого. И тот, и другой в итоге ни за что не отвечают.

На барьере отклика образ обремененного процесса представляет собой выносливость, стойкость и выжидание, как у черепахи. Выдержка и неуступчивость — важнейшие задатки для затягивания. Напротив, образ свободы от потребностей и запросов других людей, от необходимости планировать или учитывать служат краеугольными камнями импульсивности. Быть способным, как Супермен, сделать что угодно, помочь нуждающимся, спасти находящихся в опасности без малейшей вероятности неудачи, без всяких усилий, сражаться со злодеями, ничуть не теряя своей бесконечной энергии без малейшей опасности для себя. Такие образы свободы и неуязвимости — символический фундамент поведения на барьере отклика.

Полярные грани потребностей в импульсивном порыве и контроле нужно объединить в одно целое. Происходящее либо серь-

езно, либо не имеет значения, либо находится где-то посередине. Сдерживаться ли, бросаться ли в гущу событий — нужно решать по отношению к самому себе и другим людям. Для обремененно-выносливого жизнь безрадостна. Для обманчивых все это шутка.



Как это жизнь может быть серьезной? “Ребята, я же не хотел. Просто пошутил. Чего все так волнуются? Ну да, у меня нет прав на пилотирование самолета. Я как раз собирался их получить”.

Поведение на уровне барьера отклика — это приспособление к контролю со стороны других и защита от боли разлуки с любимыми, которые, как и родители, ожидают и часто требуют определенного уровня ответственности. На барьере отклика существует предрасположенность либо задерживать, как в обремененно-выносливом процессе, либо реагировать без обдумывания, как в обманчивом процессе. Задержка вызывает у других людей нетерпение. Притязания на невиновность вызывают у других людей желание силой добиться действий и ответственности и определить наказание. Нетерпение и принуждение, направленные на человека в обремененно-выносливом процессе, лишь усугубляют задержку действия и создают все условия для долгой безмолвной битвы одной воли с другой. Человек в обманчивом процессе отвечает обещаниями и обаянием, стараясь умерить требования других людей всего лишь видимостью желаемого, вызывая тем самым дополнительные требования и гневные протесты против невыполнения надлежащих и ожидаемых действий. Игра продолжается, пока процесс не срывется.

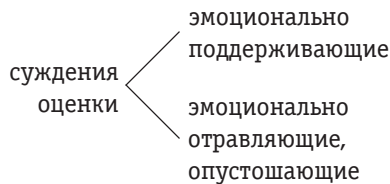
Барьер эмоциональной поддержки

С барьером эмоциональной поддержки связано три процесса характера — зависимо-милый, самостоятельный и обманчивый. Склонность видеть меньше, чем есть в действительности, ста-

ратся не желать или не ожидать слишком многого — это поведение на барьере эмоциональной поддержки. Оно играет главную роль в зависимо-милом процессе. Склонность идти по жизни в одиночку, действовать самостоятельно и нежелание принимать поддержку от других служит отличительным признаком самостоятельного процесса. Человек в обманчивом процессе часто занят поддержкой других и ролью славного парня или делает что-то глупое и опасное, не особенно задумываясь о том, что для него хорошо или в чем он на самом деле нуждается.

Барьер эмоциональной поддержки связан с принятием поддержки и избеганием того, что эмоционально отравляет и опустошает. Он имеет непосредственное отношение к оценке результатов своих действий. В зависимо-милом процессе он выглядит как предрасположенность не пытаться делать что-то снова и снова и падать духом. Из-за того, что зависимо-милый человек считает мир бесплодной пустыней, все ему кажется тяжелой борьбой. Такое отношение формирует склонность не прикладывать усилия и опускать руки, когда продвижение хоть немного притормаживается. “Круто-щедрые” могут продолжать движение, когда становится тяжело, но люди в зависимо-милом процессе просто выходят из игры. Предрасположенность оценивать ситуацию как не обещающую ничего хорошего останавливает их, когда они еще не начали. У самостоятельных больше стойкости. Они склонны в одиночку преодолевать трудности, плыть против течения и постоянно испытывать свои силы. Это стремление отрицать свою потребность в других, в поддержке и товариществе.

Проблемы на барьере эмоциональной поддержки влияют на способность человека оценивать результаты своих действий. Много из того, что могло бы поддерживать, рассматривается как ущербное и отбрасывается.



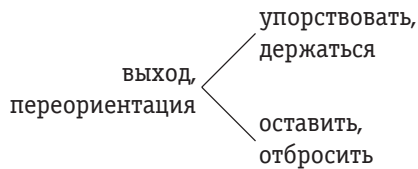
У людей, пребывающих в подавленном состоянии, есть манера превращать любую потенциально положительную сторону своей жизни в жуткую обузу. Если они получают в наследство миллион, то беспокоятся о налогах. Кроме того, иногда такие люди считают, что о них составили мнение и они оказались ущербными в чужих глазах, и переносят такую же оценку внутрь себя. В случае самостоятельного процесса поддержка со стороны других не признается и не принимается. В случае обманчивого процесса не распознается то, что эмоционально отравляет, во всем диапазоне — от чрезмерной деятельности ради других и самоопустошения до немотивированного мужества в ситуациях, представляющих нешуточную опасность. Для созданий, подобных нам, столь зависимых от языка и значения, обман — разрушительная стратегия. Она помогает хамелеонам. Они не думают о том, кто хороший парень, а кто нет, кто желает им добра, а кто охотится за ними, кто заслуживает их усилий, а кто нет. Для такого рода оценок нужно уметь размышлять и распознавать ценность и опасность в каждом месте и человеке. Конфликты, окружающие эти процессы, связаны с отдаванием и принятием, с обращением за эмоциональной поддержкой и содействием и отрицанием потребности в этом.

Барьер завершения

Последний барьер всецело связан с настойчивостью и проблемой завершения. После того, как человек принял достаточную эмоциональную поддержку, следующее, что ему следует сделать, — это расслабиться, отдохнуть и переориентироваться. Во время завершения система начинает перестраивать свою иерархию потребностей. С удовлетворением одной потребности возникает другая. Завершение является проблемой, когда человек не переориентируется, не позволяет процессу завершиться. Человек может испытывать затруднения с тем, чтобы оставлять и отпускать каждую небольшую задачу или взаимоотношения с человеком, играющие ведущую роль. Он поступает подобно тем, кто берет свою работу на дом, или по десять раз в день звонит с работы домой. Барьер завершения связан с неспособностью отпустить и оставить. Одно из проявлений этого барьера — страх быть спонтанным. Человек должен ослабить контроль, чтобы

быть спонтанным. Однако привычка состоит в том, чтобы удерживать контроль. Страх заключается в том, что слишком рано уступишь контроль. Еще немного усилий, и все получится. Стиль поведения состоит в том, чтобы стоять на своем, упорнее работать, выдавать 110% и достигать совершенства. Люди, вовлеченные в процессы барьера завершения, стараются продолжать что-то все дальше и дальше. Они упорствуют, когда другие уступили бы. Они борются со своей усталостью и голодом. Им присуще движение против течения, тяжелая битва, игнорирование потребностей и самоотречение. В центре внимания не удовольствие, а результаты. Жизнь полна проблем, которые нужно решить.

Этот барьер связан с неспособностью объединить в одно целое отбрасывание и настойчивость, контроль и пассивность, серьезную, тяжелую работу взрослого с игрой и волшебством ребенка.



Это неспособность объединить в одно целое потребность в сосредоточении и контроле с потребностью отпускать на свободу, успокаиваться и позволять природе делать свое дело.

Проходя через барьер завершения, человек переходит от симпатической нервной системы к парасимпатической. Это отпускание на свободу, расслабление. Мы ожидаем возникновения нежных чувств, мягкости, симпатии. Трудодюбиво-занятым типам трудно смягчиться и испытывать нежные чувства, например, плакать. Они напряженно стараются быть взрослыми и избегают всего ребячливого. Когда они, тем не менее, отпускают “это” на свободу, появляется ребенок. Терапия включает в себя взаимодействия, посвященные нежным чувствам. Предрасположенность здесь состоит в том, чтобы упорствовать, держаться. Большинство людей обычно знают, когда чего-то уже в досталь, когда пора прекращать, а когда стоит продолжать.

Глава 17

“ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ СИСТЕМЫ”

Невозможно сознавать то, чего не сознаешь.

*Джулиан Джеймс. Происхождение сознания
из разделенности двухкамерного ума*

Без юмора нет сострадания.

Да Фри Джон, из беседы

Неотъемлемое свойство интеллекта — способность выпрыгивать из задачи, которую он выполняет, и осматривать сделанное; он всегда ищет и часто находит общие шаблоны.

Дуглас Р. Хофштедтер. Гедель, Эшер и Бах

Гурджиев называл это сном. Мы не сознаем свои собственные процессы. Редко встречаются люди, которые действительно знают себя. Шаблоны в нашем собственном поведении, шаблоны характера, например, чувствительно-отстраненный и зависимо-милый, по сути, являются привычками. Это привычки стиля поведения, мышления, чувствования, делания и бытия. И как привычки они срабатывают машинально и вне осознания. Например, наш внутренний диалог изобилует повторениями, он систематичен и предсказуем. Кто-то сказал: “Все мы совершенно не слушаем, мы

разговариваем сами с собой". Наш образ действий тоже без конца повторяется и не осознается. Эти наши систематические грани — проявления глубинного материала, всплывающие как в терапевтических взаимоотношениях, так и во всем остальном. В ходе терапии мы специально используем такие шаблоны, чтобы выявить этот процесс и получить доступ к мотивирующему и формирующему их глубинному материалу. Все систематическое — это вода на терапевтическую мельницу. Характер — это система; выпрыгивание — это свобода и автономия.

Умственное делание

Уму трудно быть безмолвным. Я помню, как первый раз сознательно испытал умственное безмолвие. Я медитировал. Я подумал про себя: "О, сейчас тихо". Нет, не тихо! Я только что сказал, что тихо, — и вот уже тишины не стало. И я сказал, я именно сказал это. Так продолжалось все дальше и дальше. Каждый раз, когда я замечал несколько секунд безмолвия, я нарушал его, высказываясь на эту тему, а затем замечая, что высказался. Вот только это делал как будто не я. Я ведь, елки-палки, старался быть безмолвным! Я так расстроился, что непроизвольно крикнул про себя всем этим голосам: "ЗАМОЛКНИТЕ!" И они замолкли! Некоторое время, может, минуту, было совершенно, прекрасно, умиротворенно тихо. Для меня это было откровение. Я понял, какие существуют возможности. Чего бы я еще ни достиг в жизни, оно не сравнится с этим.

Умственное безмолвие у большинства людей случается редко. Почти все время мы внутренне заняты деланием, планированием, разговором. Если вы проведете хотя бы несколько минут, мигом изучая, что происходит в вашем уме, называя и, возможно, записывая это, вы обнаружите, что во всей этой деятельности есть общий шаблон. Она имеет форму и направление, шаблон и предназначение. Это *делание чего-то*. Возможно, вы видите картинки, строите фантазии, разыгрываете разговоры и небольшие драмы или читаете себе лекцию на интересную тему (одно из моих излюбленных занятий). Что бы это ни было, оно связано с шаблонами характера и теми системами, в которые вы вовлечены. Могут присутствовать воображаемые или подразумеваемые слушатели. Для меня то, что я читаю лекцию (даже сам

себе), задает роль преподавателя и взаимодополняющую роль студентов. В моей жизни были сотни, если не тысячи людей, к которым я относился как преподаватель к студенту. Шаблоны умственного делания оказывают мощное воздействие на то, как разворачивается наша жизнь.

Умственное делание служит для того, чтобы обеспечить нам некое чувство безопасности — оно сдерживает тревожность. Разговаривая с собой и наблюдая создаваемые нами сцены, мы подготавливаем, репетируем, планируем или создаем образы и драмы, в которых получаем то, в чем нуждаемся. Конечно, такая внутренняя деятельность может быть потрясена и разрушена чрезмерной тревожностью, беспокойством или страхом. Тем не менее цель такого делания — некое удовлетворение, и оно связано с глубинным материалом и характером.

Давайте возьмем несколько примеров. Предположим, что умственное делание перескакивает с одного на другое, не удерживаясь хоть сколько-нибудь долго ни на одном образе, фантазии или диалоге. Внутренняя "аудитория" постоянно меняется. Такой шаблон может отражать потребность избежать слишком долгого контакта, слишком тесного сближения или принятия ответственности. Например, хотя мое чтение лекций и помогает мне подготовиться к некоторым реалиям жизни, оно вместе с тем ставит меня в позицию авторитета, пребывающего на некотором удалении от слушателей. В моем случае это явное проявление круто-щедрого шаблона. Аналогичным образом внутренняя фантазия и драма часто отражают экспрессивно-привязчивый стиль. Умственное делание служит характеру.

Кроме того, умственное делание вовлекает других людей в вторяющиеся шаблоны взаимодействия с нами. В основе лежит та же потребность. Мы лишь заменяем внутренних слушателей на внешних. Отклики из внешнего мира тоже помогают нам сдерживать тревожность. Поэтому мы склонны вовлекать других людей в те роли, которые хотели бы для них в нашей жизни, точно так же, как создаем воображаемых людей для своего внутреннего мира. (Конечно, не все так просто. Есть также соответствие между внутренним и внешним миром, между сознательным и бессознательным. Но темы остаются теми же, глубинный материал тот же). Терапевты, вступая в близкие, тесные взаимоотно-

шения с другими людьми, тоже могут вовлекаться в роли, служащие потребностям характера другого человека. Как можно надеяться, они почувствуют, что происходит, вовремя это обнаружат, смогут назвать это для себя и для другого человека и в конечном счете “выпрыгнуть” из создавшейся системы.

Что-то в другом человеке — стиль, роль — вовлекает терапевта в систематический образ взаимодействия. Таким образом, мы можем исследовать шаблоны характера с точки зрения того, какие систематические склонности они проявляют при взаимодействии с терапевтом. Например, у самостоятельного есть глубокий материал, организующий поведение вокруг таких убеждений: “Я лучше сделаю это сам” или “Я не рассчитываю на то, что кто-то мне поможет”. В терапии люди, имеющие такой шаблон, проводят большую часть работы самостоятельно. Они на минуту прислушиваются к терапевту, а потом уходят куда-то вовнутрь и работают над этим — что бы это ни было. Когда они выходят обратно, то немного говорят, а когда терапевт отвечает, они снова уходят вовнутрь и еще немного работают, а терапевту приходится бездельничать. Я называю такой шаблон работы с терапевтом “остановкой для заправки и ремонта”. Человек, как на автогонке, мчится по трассе и лишь изредка заезжает на ремонтно-заправочный пункт за топливом или новыми шинами. Наивному терапевту не остается ничего другого, как чувствовать опустошенность или скуку и думать, что же, елки-палки, он здесь делает. Ниже приведен список систем взаимодействия терапевта с клиентом. Давайте сначала разберемся с теми системами, которые терапевты склонны вносить в работу, в особенности теми из них, которые нарушают процесс раскрытия другого человека.

Помогать, а не принуждать

Все мы слишком легко соскальзываем в систему, где игнорируется органичность другого человека и узурпируются власть и контроль, на которые мы не имеем права. Мы выросли именно в такой системе, в которой дети считаются собственностью, в системе, которая скрепляется насилием и угрозами насилия. Она проявляется в терапии, когда терапевты считают, что они должны что-то делать, потому что на их плечах лежит ответственность и

задача их — чего-то добиваться. Это похоже на то, как если бы акушерки чувствовали ответственность за то, чтобы вызывать беременность и тужиться при родах. Конечно, у акушеров и терапевтов есть профессиональные задачи, например, подготовиться к ситуации и знать, что делать, когда раскрывающийся процесс нуждается в поддержке и руководстве. Но сам процесс, по существу, органичен и его истоки — внутри человека. Большинство терапевтов, за которыми я замечал склонность вмешиваться в раскрывающийся процесс другого человека, делают это из потребности *принуждать* что-то происходить, не сознавая, что они здесь для того, чтобы *помогать* чему-то происходить.

Проще говоря, мы наблюдаем эту систему в действии, когда терапевты не откликаются на то, что уже происходит с другим человеком (например, контактным высказыванием), а пытаются ускорить события, чрезмерно экспериментируя и задавая ненужные вопросы; потворствуя своему любопытству и своим предпочтениям, касающимся желаемого направления процесса. Процесс идет своим путем. А эта система включает в себя поиск того, что не происходит, вместо отслеживания уже происходящего, потому что она не чувствует полноту жизни другого человека. Ведь отслеживание и называние переживания другого человека, особенно той части, которая наполнена текущим эмоциональным содержанием, — это отклик, который наилучшим образом поддерживает уже разворачивающийся процесс. Когда называешь и ждешь, чтобы человек решил, куда он направится из данного текущего момента, то при этом передаешь ответственность и полномочия в руки клиента. Когда ты выпрыгнул из авторитарной модели, это делать легко, а когда не выпрыгнул — трудно.

Краткий список

Теперь давайте рассмотрим различные системы, которые мешают развертыванию процесса. Сначала список, несколько типичных систем взаимодействия терапевта и клиента, которые встречаются в ходе терапии и из которых нужно выпрыгивать. Каждая из таких систем — а это лишь небольшая выборка — не просто вызывающий затруднения образ взаимодействия. Каждая из них

отражает глубинный материал. Важный шаг для вас как терапевта — распознать, что вы оказались в чем-то подобном, и найти способ выпрыгнуть из этого. Каждая система — это потенциальный маршрут доступа к организующему ее глубинному материалу. Все приведенные ниже системы служат примерами чего-то систематического в поведении клиента. Итак, клиент:

1. Все обдумывает, много анализирует.
2. Машинально задерживает, затормаживает события.
3. Машинально не соглашается.
4. Пересказывает другими словами или уточняет все, что говорит терапевт, переводит все сказанное терапевтом на собственный язык.
5. Постоянно задает вопросы.
6. Сам проделывает всю работу, погружаясь внутрь себя или просто что-то говоря, вроде бы не желая или не ожидая ответа.
7. Не может или не желает отслеживать текущее переживание.
8. Описывает нескончаемые подробности и факты без какого бы то ни было эмоционального содержания.
9. Глубоко и постоянно эмоционален.
10. Сильно драматизирует свою жизненную ситуацию.
11. Часто меняет тему.
12. Хочет, чтобы терапевт руководил.
13. Ничего не делает по собственной инициативе, его нужно постоянно вести.
14. Делает все, что хочет терапевт, даже выискивает то, что от него хотят или ожидают, вроде бы не имея вообще никаких собственных потребностей, желаний или планов, старается угодить терапевту.

***“Выпрыгивание”*: что и как**

Когда мы оказываемся в системе, мы выпрыгиваем очень просто и напрямую: мы *переносим фокус внимания на саму систему*. Мы меняем тему. Мы прерываем текущее содержание и называем систему. Вот несколько примеров:

Терапевт: Знаете, я заметил, что вы много обдумываете, и я не вижу никаких чувств.

Клиент: Да, наверное, так оно и есть. У меня вся жизнь такая.

Т.: Вы не против, чтобы мы рассмотрели это?

К.: Конечно, не против.

Т.: Хорошо, давайте сделаем пробу. (*Затем терапевт проводит пробу, например: "Вполне можно чувствовать" или: "Все, что вы чувствуете, приемлемо".*)

Второй пример:

Т.: Я заметил, что вы перефразируете все, что я говорю. Наверное, вам в детстве не разрешали иметь собственное мнение. (*Часто дело именно в этом.*)

К. (сразу же эмоционально откликается): Да, не разрешали. (*Взволнованным, немного детским голосом.*)

Т. (переключается на работу с ребенком — голос у него становится мягким, плавным, заботливым): Да, мне понятно, почему это Вас так огорчает и злит.

К. становится явно внешне похож на сломленного ребенка.

Т.: Так значит, вы чувствуете себя подавленным, да. Вам, наверное, нужен был кто-то, кто бы по-настоящему верил в Вас.

К. кивает.

Т.: Это действительно важно, правда.

И дальше продолжается работа с "ребенком". В каждом из этих примеров терапевт перепрыгивает на другой уровень взаимодействия. Это не просто перескакивание с одной грани содержания на другую. Это отбрасывание содержания, для того чтобы сосредоточиться на стиле, на контексте, на том, как преподносится содержание. В рамках установившихся взаимоотношений помощи такие прерывания легко принимаются. Когда происходит переключение на что-то очень значимое для другого человека, переход к новому центру внимания удивительно легок и, как правило, плодотворен.

В ходе терапии мы совершаем прыжки от содержания к форме, от высказывания к подразумеваемой предпосылке, от поверхностной структуры к лежащему в ее основе опыту, от опыта к значению, от того, что мы делаем, к тому, кто и как это делает, от мысли к мыслителю, от фрагмента к общему шаблону, от характера к глубинному материалу. Характер — это машинальное в нас. Это привычка, шаблон и бессознательная структура, бездумное повторение какого-то подхода ко всем действиям, основанное на образах и убеждениях, которые редко выходят на поверхность. Внимание, осознание и осознанность — это энергия прыжка. Мы способны видеть машинальное настолько, насколько способны осознать, и именно это становится первым шагом к изменению.

В ходе терапии мы замечаем то, что находится вне осознания клиента. Не то чтобы этот материал был вытеснен — это просто привычка. Мы замечаем, скажем, тон голоса. Привлекаем внимание к нему: “Ваш голос звучит так, как будто Вы не уверены в том, верю ли я Вам”. Мы замечаем привычный жест или выражение лица: “Вы заметили, что двигаете руками каждый раз, когда говорите о себе?” Это выпрыгивание из содержания в какую-то часть более широкой картины. Оно включает в себя переход с одного уровня процесса, с одним набором ограничений, на более высокий уровень — с меньшим количеством ограничений. Это переход от обговаривания чего-то к отслеживанию того, как вы об этом говорите. Это переход от пребывания в каком-то шаблоне поведения к отслеживанию этого шаблона.

Представьте, что вы засыпаете в своем любимом кресле и видите сон. Вы находитесь в башне замка. Вы смотрите на картину с изображением леса. В лесу вы не сознаете, что находитесь в картине, в башне, во сне, в своем любимом кресле. Вы “вложены” на несколько уровней ниже сознательного внимания. Начиная выпрыгивать, вы сначала чувствуете двухмерность окружающих вас деревьев и сознаете, что смотрите на картину. Вы возвращаетесь в башню замка и видите картину такой, какая она есть. Вы подходите к окну башни и осматриваете город. Вы видите, как качаются колокола на колокольне церкви. Звук доходит до вас, и вы начинаете просыпаться. Становится ясно, что вы видели сон,

а старые часы на стене пробили время. Вы выпрыгнули из сна в бодрствование.

Ужасная навязчивость шаблонов характера, все эти хмурые настроения, напряженные личные границы и загадочные причины — как все это похоже на сон!

Задача терапевта в том, чтобы выявлять находящиеся в действии системы характера и помогать клиенту выпрыгивать из них. Если это напоминает вам искусство и философию, то так и должно быть. Если это напоминает вам осознанность и медитацию, замечательно! Искусство, философия, рост культуры, наука, литература полны прыжков с одного уровня понимания на другой. От конкретных теорий к общим. От ньютоновской физики к квантовой теории и теории относительности. От физики к метафизике, от общения к мета-общению. От римских цифр к десятичной системе, от алгебры к исчислению, от простого к сложному. От привычки к сознательному выбору, от механического к органичному, от "причины и следствия" к циклам обратной связи, от Эго к свободе. Прислушайтесь к Да Фри Джону: "Без юмора нет сострадания. Без удовольствия нет любви. Без просветления нет свободы".

Хофштедтер утверждает, что разница между людьми и машинами состоит в том, что машины не скучают. Скучают люди, утомившись от одних и тех же старых шаблонов. А для того чтобы выпрыгнуть, у нас есть воображение. В юморе, поэзии, искусстве, математике — во всем, что требует воображения, мы лучшие. Мы великие прыгуны планеты Земля — выше, дальше и быстрее. Какое другое животное могло достичь Луны? Не чья-то корова, это уж точно. Даже не те чудесные птицы, облетающие вокруг всей Земли, биологический род которых летает над ней миллион лет. Даже не они. Только мы. К самой Луне! Какой это был прыжок!

Как свидетельствует история, даже такая сверхпрыгающая машина, как коллективный человеческий ум, иногда застревает. А ум отдельного человека еще больше подвержен этому. Для выпрыгивания, хотя это и наше неотъемлемое право, нужны тренировки и воля.

Дар и утрата

Вместе с тем воображение играет большую роль в болезненных шаблонах, в которых мы застреваем. В романе Курта Воннегута “Завтрак для чемпионов” главный герой с каждым днем все больше сходит с ума. Но люди, живущие в том же городке, — официантки, работники бензоколонки и его подчиненные, встречающиеся с ним каждый день, — все они этого не замечают. Они не видят, что у него едет крыша, потому что они вообще его в упор не видят. По выражению Воннегута, они видят свои “ожидания относительно него”. Они лишь воображают его таким, каким всегда его знали. Он каким-то образом зафиксирован в их умах. С помощью таких ключевых признаков, как тон голоса, одежда, походка или что-то еще, они опознают его, а все остальное дополняют своим воображением. Воннегут называет воображение “маховиком на ветхом драндулете ужасающей правды”.

Это огромный дар. Его темная сторона скрывает страшную утрату. Если мы в основном воображаем окружающих людей, не видя их в действительности, не чувствуя их по-настоящему, мы утрачиваем бескрайний мир. Мы утрачиваем контакт с тем, что просто есть. Мы утрачиваем яркость детства. Мы утрачиваем волшебство и миф и теряемся в словах и картинках своего ума. Мистик старается выйти за их рамки, ученый — быть их хозяином, а не рабом. Когда они достигают успеха, они свободны быть тем, кто они есть на самом деле, свободны в полном объеме воспринимать мир, свободны наслаждаться и его значением, и его тайной.

Мы одновременно и свободны, и в тупике. Застревая, мы доходим до того, что видим лишь свои ожидания. Мы привыкаем друг к другу. Мы действуем, исходя из обрывков и фрагментов, из какого-то одного слова, одного жеста, всего лишь намеков. Мы продолжаем находиться рядом, на самом деле не видя и не зная друг друга. Мы упускаем из виду не только новую прическу или надвигающуюся старость. Мы упускаем те переживания, которые проживает другой человек, и то значение, которое они имеют. В трансе обычного сознания, в непрестанной болтовне ума мы постоянно теряем друг друга. Бхагаван Шри Раджниш однажды сказал: “Когда я говорю, вы можете внутренне спорить со мной,

обдумывая, оспаривая. Но при этом вы упускаете меня. Здесь непреложный факт — я! Здесь вам не нужно грезить". Мы все здесь непреложные факты.

Именно терапевт вдыхает жизнь в терапию, — по-настоящему присутствуя, оставаясь живым и бдительным по отношению к происходящему в данный момент. Происходящее между ним и клиентом — это не всего лишь то да се, предназначенное для того, чтобы как-то провести час времени. Это не всего лишь навешивание ярлыков и символов друг на друга и взаимодействие с ними. Слишком часто процесс переходит от свежести первой встречи к скучному, избитому ритуалу. Это кажется нормальным ходом событий. Мы погрязаем в ритуалах "Здравствуйте", "Как дела", не ожидая подлинного ответа. Мы считаем нормальным, что подлинный человек теряется из виду, замещаясь привычкой и знакомством. Нелегкая работа — сохранять друг друга свежими в умах и сердцах, непрерывно выпрыгивать из транса во что-то живое и реальное. Но эта работа не так уж трудна и гораздо больше похожа на развлечение. В любом случае именно за это нам и платят.

Юмор часто бывает выпрыгиванием. Небольшая история. Я как-то жил в общежитии с парнем по имени Элиот. Я только-только начинал работать терапевтом, а Эл был студентом местного колледжа. Он не мог позволить себе настоящей терапии, и поэтому пытался сам для себя ее проводить. Здесь ключевое слово "пытался". Элиот был парнем жесткого типа, и вот... Как-то под вечер я лежал на кровати и смотрел телевизор (футбол или что-то в этом роде), дверь в мою комнату была открыта, а он пытался сам с собой заниматься биоэнергетикой! Он пытался добиться спонтанного высвобождения эмоций. Пытался! Естественно, он только расстраивался. Потому что, как знает любой школьник, не говоря уже о мастере дзен, невозможно заставить происходить что-то спонтанное. Элиот извивался, как змея. Он немного покрикивал, но это было натянуто и не давало никакого подлинного высвобождения. Поэтому он расстраивался и трудился еще напряженнее. Так продолжалось довольно долго, время шло...

Ну, а я не собирался закрывать свою дверь. Во-первых, мне пришлось бы встать с кровати. А во-вторых, я считал, что Элиот дол-

жен закрыть свою дверь сам, но я не собирался говорить ему об этом. Я собирался просто лежать и все больше дуться. Так что я внутренне кипел от злости, когда старина Эл наконец притащил свое брненное тело в мою комнату. Он удрученно сел на мою кровать с поникшей головой и сказал мне тонким, слабым голосом: “Мне очень страшно, Рон, я не могу есть свой ужин”. (Элу нужно было немного сочувствия, а я был готов съесть на ужин его самого.) Так вот, я повернулся, чтобы взглянуть на него. Он все еще сидел, опустив голову и уткнувшись взглядом в свои колени. Он совсем не выглядел испуганным. Его вид и голос производили на меня впечатление изрядного зануды. Я не чувствовал к нему никакой симпатии. Через мгновение я просто вздохнул и соорудил “голос максимального сострадания”. Затем этим мягким, плавным, любящим голосом я сказал ему:

— Не волнуйся, Элиот. Я съем твой ужин.

После минутного молчания он поднял голову и с искренне озадаченным выражением лица спросил меня:

— Что ты сказал?

Очевидно, мой ответ не входил в число предполагаемых им вариантов. Так что я повторил свое любезное предложение. И он разразился смехом. Он так сильно смеялся, что просто упал мне на руки. Через некоторое время он пошел есть свой ужин, а я, немного умиротворенный, вернулся к телевизору.

Я люблю юмор в терапии — чтобы выпрыгивать из тягостных, печальных, ненужных настроений, смеяться над глупостью, чужой и своей. Мне иногда нравится воображать, что я где-то сверху, наблюдаю общую картину, полный сострадания и звучного задушевного смеха.

ЭПИЛОГ

Всегда остается что-то недосказанное, еще какие-то открытия, которые кажутся важными и действительно важны. Всегда есть что-то новое, что-то большее, чем я в данный момент могу понять. Так что конец книги для меня на самом деле не окончание, а только передышка, возможность отдохнуть и отдышаться. Я написал эту книгу за десять лет. Я обучался по ходу дела. Я учился тому, что делал, с помощью экспериментирования и вдохновения. Я научился этому в компании студентов, коллег, участников семинаров и клиентов. У меня была живая лаборатория. У меня было время и неослабевающее желание учиться. За эти десять лет я был свидетелем того, как Институт Хакоми вырос от идеи до тренингов в восемнадцать городах, на двух континентах, с более чем двадцатью активными учителями и сотнями студентов. Я думаю, что этот рост будет продолжаться, потому что он является частью происходящего повсюду роста сознания.

Возможно, имеет смысл напоследок еще раз взглянуть на это глобальное изменение, чтобы почувствовать его особенности и воспринять его значение. Во-первых, есть новые модели в науке. В книге “Турбулентное зеркало” Джона Бриггса и Дэвида Пита прекрасно описывается то, как меняется наше мировоззрение. Реальный мир гораздо сложнее и динамичнее, чем мы поверхностно считали. Он гибок и самоорганизован. В нем есть целостность и взаимосвязанность, которых мы не замечали раньше. Мир жив и в новом, и в древнем смысле. Я считаю, что в грядущие дни эту наполненность жизни будут признавать, взращивать и горячо защищать. Люди будут претендовать на такую полноту жизни как на свое неотъемлемое право. Она ста-

нет краеугольным камнем преподавания, морали и международных отношений.

Эта новая модель — более эффективный инструмент для взаимодействия с нашим миром, и те, кто будет ее придерживаться, унаследуют ее мощь. Они смогут лучше понимать каждую грань жизни и участвовать в ней. Омертвление прежней модели — это омертвление чувств, сокрушительная неспособность испытывать переживания. Она позволяет нам эксплуатировать слабых, вести войну в наших сердцах и оправдывать избиение детей. Насилие опустошает подлинное “Я” — как того, кто его совершает, так и жертвы. Создатели новой модели, например, системный семейный психолог и преподаватель Джон Бредшоу, необыкновенно ясно раскрывают эту ужасную истину.

Во-вторых, мы находимся в эпицентре революции. Это революция в том, как мы познаем себя и как относимся к себе, друг к другу и к окружающему миру. Как и все революции, она сочетает надежду и отчаяние. Надежда в том, что мы усвоим новые подходы и принесем благодатный мир на всю планету. Отчаяние связано с тем, что у нас мало времени. Старые подходы убивают нас. Это не так уж отличается от психотерапии — смесь омертвления и надежды на изменение.

Я наблюдаю, как область деятельности, которую я помог создать, продолжается уже без меня, как повзрослевший ребенок, покидающий дом. Она сильна и уверена в своей правоте. Уже меньше возможностей баловаться с ней и что-то менять. Другие тренеры, каждый по-своему выражая ее принципы, обучают сейчас своих студентов. Отпуская ее на свободу, я надеюсь, что выросший этого ребенка крепким и здоровым. Я надеюсь, что его дела пойдут хорошо. Отчасти я рад, что этот этап завершен. Моя жизнь станет легче, а мой ум спокойнее. Я буду заботиться о семье — своей жене Терри и новорожденной дочурке Лили. Я буду больше работать над учебными материалами. Всегда будет что-то новое, чему можно научиться, новые книги, которые можно написать.

КАК Я УЗНАЛ...

Я хочу рассказать вам, как я узнал о том, что Бог хочет, чтобы я был психотерапевтом. В этом сыграл роль один парень, который по-особому дышал.

До этого я никогда не проводил психотерапию. Я ходил на группы встреч (“инкаунтер”) и другие подобные группы на Западном побережье США. Однажды, после того как я две недели проходил терапию у Артура Янова и ничего не получилось, я растратился, задолжал деньги и мне было плохо. Я думал о том, чтобы вернуться и получить свою прежнюю работу в кегельбане или что-то равноценное. Я проезжал через Олбани, штат Нью-Йорк. (Кто бы мог подумать, что вся жизнь человека может измениться в Олбани, штат Нью-Йорк?) Я остановился там, чтобы провести несколько дней со своим старым другом, который работал штатным психологом в Медицинском университете Олбани. Этот человек, который обладал подлинной верой и был приверженцем Мехер Бабы, сказал мне: “Почему бы тебе не пойти в больницу и не поработать приглашенным терапевтом?”

Как я уже сказал, я до этого в жизни не проводил психотерапию, и поэтому ответил: “Хорошо. Да, я буду рад”. Будучи психотерапевтом, я посчитал себя психотерапевтом (чувствуется, что будто чьи-то невидимые руки уже взялись за дело). В мой первый день в больнице мой друг познакомил меня с группой людей из закрытого отделения и с его сотрудниками, которые сидели в кругу в ожидании групповой психотерапии. Он представил меня как приглашенного терапевта. Все. Я попался.

Я медленно обвел глазами присутствующих. Я высматривал, где находится энергия. Я ходил на группы встреч, а там делали

именно так, поэтому я тоже стал так делать. Разве можно работать, если не проявляется энергия? Так что я осматриваюсь вокруг, останавливаясь взглядом на каждом человеке и дохожу до парня, который пристально на меня смотрит. Я понимаю, что у него это есть. У него есть энергия. Поэтому я говорю ему: “Я чувствую, что вы злитесь, да”.

Он отвечает. За всю жизнь я никогда не слышал такого голоса. У этого парня голос звучит так, как будто исходит из пустой двухсотлитровой железной бочки, он совершенно загробный и глубокий. Парень отвечает: “Да-а-а”. Вдруг я осознаю... Я в стране чокнутых! Я говорю себе: “Все равно продолжай. Что тут терять?”

Так что я спрашиваю его: “Вы хотели бы с этим поработать?”

Снова: “Да-а-а”. Я решаю сделать то же, что делают ребята на группах встреч. Я указываю рукой на пол и говорю ему: “Почему бы вам не лечь?” Затем смотрю на пол. Это линолеум. Мне нужно, чтобы он бился и колотился, но пол холодный и твердый. Я минуту поговорил с персоналом насчет пола, и кто-то побежал и принес коврик, примерно тридцать на тридцать сантиметров. На меня произвел впечатление не столько сам коврик, сколько то, что человек побежал и принес его. Сотрудники отделения находятся здесь дольше, чем пациенты, и слышали, что разгорается заря “новой эры” (“нюу эйдж”), и вот приглашенный терапевт с волшебного побережья просит пациента — впервые в истории штата Нью-Йорк — лечь прямо на этот самый пол. Стоит посмотреть? Стоит того, чтобы сбегать за ковриком? Еще бы!

Парень ложится на этот маленький коврик. Я планирую заставить его биться, колотиться и вопить. Вывести наружу эти злые штуки. Такова методика. И вот первым делом я замечаю, что он дышит шиворот-навыворот. Он напрягает живот, когда вдыхает. Поэтому я решаю, что лучше сначала выправлю это, прежде чем мы будем биться и колотиться. Ну а вокруг меня в палате закрытого психиатрического отделения большой больницы собралось около двадцати пациентов, около пятнадцати медсестер, докторов, психиатров и ординаторов. Я становлюсь на колени рядом с этим парнем на полу. Одну руку я кладу ему на живот, а другой глажу по голове. Я собираюсь добиться, чтобы он правильно ды-

шал, и использую одну руку, чтобы помочь ему чувствовать движение в животе, а другую — чтобы его успокаивать.

Я совершенно не думаю о том, как все это может выглядеть для тех людей, которые никогда не прикасаются к своим пациентам и определенно не опускаются с ними на пол. Наверное, они говорят про себя: “Это что за суеверный бред?” Но я не думаю об этом. Я бодро и весело продолжаю, никого не опасаясь и думая: “Разве не здорово быть психотерапевтом?”

Итак, я наклоняюсь над этим парнем и шепчу ему на ухо, так что никто не слышит ни слова, кроме меня и, наверное, его: “Слушай, постарайся сделать так, чтобы моя рука поднималась, когда ты вдыхаешь. Хорошо?” Это занимает около двух минут. Наконец, он глубоко вздыхает и начинает дышать правильно. Я говорю: “Чудесно. Так правильно. Продолжай так и дальше”. И он продолжает вздыхать и делать это. Через некоторое время он дышит хорошо и легко, а я шепчу подбадривающие слова. Я чувствую себя на седьмом небе. Вот только он не говорит. Он не отвечает на мои вопросы. Он не сказал ни слова уже в течение трех-четырех минут. По правде говоря, он спит. Он спит! Мне хочется сказать что-то вроде: “Вы не спите?”, — но я боюсь того, что обо мне подумают все эти люди. Я должен проводить терапию, а пациент заснул.

Так что я решаю встать, сесть на свой стул и сделать вид, что я знаю, что делаю. Я понимаю, что это для меня наилучший вариант. Я возвращаюсь на свой стул с уверенным видом, как бы говоря: “Так и должно было произойти, ребята. Я собирался заставить его колотиться, но он заснул и больше меня не слышит. Так постоянно случается”. Уверенно, знаете. Затем я опять смотрю на парня и вижу, что он сделал большую лужу на полу. Он помогился на пол — наверное, в то время, пока мы были вместе на полу и я смотрел ему в глаза и шептал на ухо. А я этого и не заметил. Повисло долгое молчание. Поверьте мне! Я не собираюсь ничего говорить, потому что не имею ни малейшего представления о том, что происходит. Это выше моего понимания. Они тоже не собираются ничего говорить. Может быть, они посчитали, что это новый метод — терапия писанием на пол. Но, скорее всего, они задают себе вопрос, нужно ли им выпускать меня или нет.

Долгая тишина нарушается, когда он немного остывает и просыпается. Он поднимается на локтях и осматривается вокруг. Ничего не говоря, он пристально смотрит на меня. Слова просто вылетают у меня из головы. Я в шоке. Все это могло тут же и закончиться, я имею в виду, вся моя карьера. У одной из медсестер оказалось достаточно самообладания, чтобы спросить его, хочет ли он поменять белье. Он утвердительно кивнул и молча вышел из комнаты. Я спасен. Я думаю, что все еще руковожу происходящим, и поэтому спрашиваю: “Есть какие-то вопросы?” Дайте мне подсказку, верно? Мне сейчас нужно немного поддержки. Вся группа, все как один, в одном синхронном движении слегка отворачиваются от меня. Их глаза все еще смотрят на меня, но их головы и тела отворачиваются. Никаких вопросов. Ни единого. Тридцать пять человек в комнате — и ни у одного из них нет ничего, о чем бы он хотел у меня спросить. Я понимаю: “Все кончено. Я оскандалился. Мне не стоит быть психотерапевтом. Я буду писателем”. В палате очень тихо.

И тут же парень входит обратно. Может, он что-то мне скажет. Он садится, и я говорю: “Как у вас дела?” И совершенно нормальным голосом, прекрасным, мягким, солидным голосом он отвечает: “Я прекрасно себя чувствую”. БАБАХ! Среди присутствующих людей прокатывается наэлектризованная волна удивления. Я чувствую это. “Ух ты, гляньте на это! — вот что они думают. — Вы только посмотрите! Как это получилось?” Я снова на коне. Они неделями пытались привести в себя этого парня, а я, со своей спокойной уверенностью и волшебными руками, сделал все за пятнадцать минут. Конечно, я знаю: произошло небольшое чудо. Если не в жизни пациента, то уж точно в моей. Я начинаю чувствовать ангелов вокруг себя. Я представляю, что у них есть четкие приказы касательно моей последующей карьеры. Я слышу, как к ним нисходят распоряжения: “Вызволите Курца оттуда! Вызволите его!” Как говорится, кто-то там наверху хотел, чтобы я стал психотерапевтом, и Он выручил меня в беде.

Итак, вот как я узнал. Я имею в виду, что если Он выручил меня из этой ситуации, то наверняка хочет, чтобы я был психотерапевтом. Так что я узнал об этом. После этого судьбоносного события я некоторое время жил в Олбани и иногда встречал руководителя психиатрического отделения больницы. Первым делом

тот всегда сообщал мне: "Он все еще здоров". Он имел в виду того парня, который помочился на пол. Этот парень через неделю вышел из больницы и больше туда не попадал. Он даже рассказывал людям, как я его спас. Ну мы-то знаем, кто кого спас.

Как-нибудь я расскажу вам историю о следующем дне, когда я попытался повторить свой успех и полностью провалился. Настоящая катастрофа. Но это уже не повлияло на мою карьеру. Я уже был уверен в том, что буду психотерапевтом.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Краткий свод метода и техник

I. Установление лечебных отношений (*техники*: отслеживание, контакт и признание).

II. Развитие и углубление маршрутов доступа.

1. Спонтанное возникновение (*техники*: “выпрыгивание из системы”, контакт, признание).
2. Снижение шума (*техники*: поддержка, безопасность и эмоциональная подпитка).
3. Намеренное вызывание: (*общие техники*: углубляющие вопросы и вопросы о значении, предложение быть пассивным).
 - а) убеждения (*техника*: пробы);
 - б) чувства:
 - страх (*техники*: перенимание управления, поиск безопасности);
 - печаль (*техника*: вопросы о значении);
 - злость (*техника*: перенимание управления);
 - боль (*техники*: перенимание управления, вопросы о значении);
 - замешательство (*техники*: перенимание внутренних голосов).

- в) позы (*техника*: изучение в состоянии осознанности);
- г) жесты (*техники*: сопротивление и изучение в осознанности);
- д) напряжения (*техники*: изучение и поиск значения);
- е) образы (*техники*: гештальт или фантазирование).

III. Проработка

1. "Ребенок" (*техника*: "волшебный незнакомец").
2. Сильные эмоции (*техника*: поддержка спонтанного поведения, связанного с управлением).
3. Поиск значения (*техника*: вопросы о значении).

IV. Интеграция и завершение (*техники*: поддержка спонтанного поведения и связей между умом и телом, пробы, предоставление времени и пространства для того, чтобы "остыть", домашняя работа, заметить завершение и установить с ним контакт).

Примечание: существует много способов проводить Хакоми-терапию; это набросок моих личных предпочтений. Другие специалисты могут делать некоторые вещи иначе, не меняя сути метода.

ЛИТЕРАТУРА

- Anderson, Walt, *Open Secrets: A Western Guide to Tibetan Buddhism*. New York: Penguin Books, 1980.
- Bandler, Richard and Grinder, John, *Structure of Magic*, Vol. 1. Palo Alto: Science and Behavior Books, Inc., 1975.
- Becker, Robert O., M.D., and Selden, Gary, *The Body Electric*. New York: Quill Publications, of William Morrow, 1985.
- Bradley, David, *Robert Frost: A Tribute to the Source*. New York: Holt, Rinehart and Winston: 1979.
- Briggs, John and Peat, F. David, *Turbulent Mirror*. New York, Harper a Row, 1989.
- Buber, Martin, *I and Thou*. New York: Collier Books, of MacMillan Publishing Company, 1958.
- Capra Fritjof, *The Turning Point: Science and the Rising Culture*. Boston: Beacon Press, Inc., 1982.
- Clark, Edward T., "Believing is Seeing— Not the Reverse", *the Quest*, Autumn, 1988 1.
- Dyson, Freeman J., *Infinite In All Directions*. New York: Harper a Row, 1988.
- Erickson, Milton H. and Rossi, Ernest and Sheila, *Hypnotic Realities*. New York: Irvington Publishers, Inc., 1976.

- Feuerstein, Georg, *Structures of Consciousness*. Lower Lake, California, Integral Publishing, 1987.
- Gould, Stephen Jay, *Ever Since Darwin: reflections on natural history*. New York: Norton, c. 1977.
- Grossinger, Richard, *Planet Medicine*. Berkeley: North Atlantic Books, 1985.
- Hofstadter, Douglas R., *Godel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid*. New York: Vintage Books, of Random House, 1980.
- Jaynes, Julian, *The Origin of Consciousness in the Break-down of the Bicameral Mind*. Boston: Houghton-Mifflin Co., 1977.
- Johnson, Stephen, *Characterological Transformation*. New York: W.W. Norton, 1985.
- Kurtz, Ron and Prester, Hector, M.D., *The Body Reveals*. New York: Harper a Row, Publishers, 1976.
- Lowen, Alexander, *Bioenergetics*. New York: Penguin Books, Inc., 1976.
- Maturana, Humberto R. and Varela, Francisco J., *The Tree of Knowledge*. Boston: New Science Library, of Shambhala Publications, Inc., 1987.
- Miller, James Grier, *Living Systems*. New York: McGraw-Hill Book Co., 1977.
- Nhat Hanh, Thich, *The Miracle of Mindfulness!*. Boston: Beacon Press, 1976.
- Pearson, Carol, *The Hero Within*. San Francisco: Harper a Row, Publishers, 1986.
- Perls, Fritz, *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, UT, Real People Press, 1967.
- Perls, Fritz and Hefferline, Ralph and Goodman, Paul, *Gestalt Therapy*. New York, Bantam Books, Inc., 1977.

- Peterfreund, Emanuel, *The Process of Psychoanalytic Therapy*. Hillsdale, New Jersey, The Analytic Press, 1983.
- Rajneesh, Bhagwan Shree, *When the Shoe Fits*. India: Ma Yoga Laxmi Rajneesh Foundation, 1976.
- Rama, Swami and Ajaya, Swami, *Creative Use of Emotion*. Pennsylvania: Himalayan Intel-nation Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., 1976.
- Reich, Wilhelm, *Character Analysis*. New York: Touchstone Books, Simon a Schuster, Inc., 1974.
- Rinpoche, Kalu, *The Dharma That Illuminates All Beings Impartially Like the Light of the Sun and the Moon*. Albany, NY: State University of New York Press, 1986.
- Rogers, Carl, *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.
- Rossi, Ernest Lawrence, *The Psychobiology of Mind-Body Healing*. New York: W. W. Norton a Company, 1986.
- Schuurman, C.J., *Intrance*. Claremont, CA: Hunter House, Inc., 1984.
- Shapiro, David, *Neurotic Styles*. New York: Basic Books, Inc., 1965.
- Snyder, Gary, "Good, Wild, Sacred". In Jackson, Wes and Berry, Wendell, and Colman, Bruce (eds.), *Meeting the Expectations of the Land*. San Francisco: North Point Press, 1984.
- Tart, Charles, *Waking Up*. Boston: New Science Library, of Shambhala Publications, Inc.: 1986.
- Trungpa, Chogyam, "Becoming a Full Human Being" in Welwood, John, ed., *Awakening the Heart*. Boulder: Shambhala Publications, Inc., 1983.
- von Bertalanffy, Ludwig, *A Systems View of Man*. Boulder, CO: Westview Press, Inc., 1981.

- Watts, Alan and Chang-Liang, Al, *Taa: The Watercourse Way*. New York: Pantheon Books., Inc.
- Webster's II New Riverside Dictionary*, Boston: Houghton Mifflin, 1984.
- Whitaker, Carl A. and Malone, Thomas P., *The Roots of Psychotherapy*. New York, Brunner/Mazel, 1981.
- Wilber, Ken, *Eye To Eye*. Garden City, New York: Anchor Books, of Anchor Press/Doubleday, 1983.

ПРИМЕЧАНИЯ

К главе 2

1. См.: Georg Feuerstein, *Structures of Consciousness*. Lower Lake, California: Integral Publishing, 1987.
2. См.: Ilya Prigogine and Isabelle Stenger, *Order Out of Chaos*. New York: Bantam Books, 1984.
3. См.: Humberto Maturana and Francisco Varela, *The Tree of Knowledge*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1987.
4. Erich Jantsch, *The Self-Organizing Universe*. Oxford: Pergamon Press, 1980, и Irwin Lazlo, *Evolution: The Grand Synthesis*. Boston: Shambhala Publication, Inc., 1987.
5. Есть сколько угодно переводов “Дао Де Цзин” Лао Цзы. Чжуан Цзы — это еще один выдающийся представитель даосизма, хорошая книга о нем — “Когда туфли не жмут” Бхагвана Шри Раджниша.
6. Дуглас Хофштедтер приводит это как пример различия между машинами и живыми существами: “Машинам не бывает скучно”.
7. Некоторые книги: Kalu Rimpoche, *The Dharma*. Albany: State University of New York Press, 1986, Nyanaponika Thera, *The Vision of Dhamma*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1986.
8. См. Fritjof Capra, *The Turning Point*. Boston: Beacon Press, Inc., 1982.
9. Karl Popper and John Eccles, *The Self and Its Brain* — это хорошая книга о взаимодействии ума и тела, в которой акцент ставится на иерархической причинности “сверху вниз” (формула, которую сторонники редукционистского подхода не вполне разделяют).

10. См.: Ken Wilbur, *The Spectrum of Consciousness*. Boulder, CO: Shambala, 1977.
11. “В биологии нет систем, в которых с необходимостью действует принцип “чем больше, тем лучше”. Это еще одна цитата из Бейтсона.

К главе 3

1. Все китайцы разные, так же, как и белокожие, темнокожие или американские индейцы. Тем не менее каждый из нас может отличить китайца от темнокожего, темнокожего от белокожего и т.д. Шаблоны характера — не отрицание уникальности, а лишь ее ограничение.
2. См. основополагающую работу Джеймса Миллера “Живые системы” (James Miller, *Living Systems*. New York: McGraw-Hill Book Co., 1977). Миллер описывает восемь процессов приспособления к информационным перегрузкам: упущения, ошибки, отсеивание, абстрагирование, разделение на несколько каналов, откладывание на потом, избегание и разбивка на части. Некоторые связи между проблемой приспособления к перегрузке и стратегией характеров описаны в подразделе о характере как стратегии.
3. См. превосходную трактовку личной мифологии в книге David Feinstein and Stanley Kripner’s, *Personal Mythology: The Psychology of Your Evolving Self*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1988.
4. Alexander Lowen, *Narcissism: The Denial of the True Self*. New York: MacMillan, 1983.
5. Я долгое время использовал названия типов характера, данные Фрейдом, Райхом и Лоуэном. Соответствия следующие: чувствительно-отстраненный был раньше шизоидным; зависимо-милый — оральным; самостоятельный — компенсированным оральным; первый и второй обманчивые — психопатом; обремененно-выносливый — мазохистом; экспрессивно-привязчивый — истериком; трудолюбиво-занятый — фаллическим. Мне показалось, что пришло время отказаться от этих клинических, ориентированных на болезнь классификаций.
6. См. обсуждение того, как все эти модели характера отзываются в теле, в книгах: *The Body Reveals* by Kurtz and Prester, New York:

- Harper & Row, Publishers, 1976 и Ken Dychtwald, *Bodymind*, New York: Jove Publications, Inc. 1978.
7. См.: David Shapiro, *Neurotic Styles*, New York: Basic Books, Inc. 1965 и *Autonomy and Rigid Character*, New York: Basic Books, Inc. 1981; и Milton Erickson and Ernest and Sheila Rossi, *Hypnotic Realities*, New York: Irvington Publishers, Inc., 1976; и Anthony Storr, *The Essential Jung*, Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1983.
 8. Там же.
 9. Из личного общения.
 10. *Family Evaluation* by Michael Kerr and Murry Bowen, W.W. Norton & Company, New York, 1988.

К главе 4

1. См. Gregory Johanson, *A Curious Form of Therapy: Hakomi*, в журнале Hakomi Forum, выпуск № 6, изданном Институтом Хакоми в Болдере, штат Колорадо. Еще одна хорошая статья об этом — *Hypothesizing, Circularity, and Neutrality Revisited: An Invitation to Curiosity*, by Gianfranco Cecchin, M.D., *Family Process*, Vol. 26, № 4, December, 1987.
2. В книге *The Potent Self* Моше Фельденкрайз определяет зрелое движение как такое, которое можно обратить назад в любой момент. Такая способность обратить свои действия или отстраниться от них свидетельствует и о зрелости терапевта. Есть четыре признака зрелого развития: обратимость, отсутствие усилий, отсутствие какого-либо чувства сопротивления и беспрепятственное дыхание. Все они также относятся и к эмоциональному отношению терапевта.
3. Многое об этом раскрыто в главе 17, “Выпрыгивание из системы”.

К главе 5

1. Рольфер Джефф Мейтланд назвал это “преднамеренной пассивностью”. Расслабление, следование процессу и отслеживание текущего переживания — очень мощное сочетание для исцеления.

2. Перевод Ян Хин Шуна.
3. См.: Пиа Prigogine, *"The reenchantment of nature"*, глава 10 в книге *Dialogues with Scientists and Sages*, Renee Weber, New York: Routledge & Kegan Paul, Inc., in association with Methuen, Inc., 1986.

К главе 6

1. В статье "Медведь" (Lomi School Bulletin, Winter, 1981) Ричард Хеклер пишет: "В айкидо мы иногда говорим, что решение может находиться в середине проблемы и что энергия или атака может сама себя исчерпывать. Мы говорим так, потому что в айкидо есть движение, воплощающее в себе это качество встречи лицом к лицу. Оно называется *ирими* и переводится как "вхождение". Когда нужно применить технику *ирими*, мы тренируемся входить прямо в сердцевину атаки или ситуации. Это движение вхождения неагрессивно в том смысле, что оно проводится для слияния с проблемой или атакой, а не для противостояния или ответного удара. Мы приближаемся к этой приходящей энергии, будь то физическая атака или словесная тирада, чтобы пережить ее в самой ее сути и исходя из этого творчески с ней поработать".
2. В "Дао Де Цзин" Лао Цзы говорит: "Совершенно-мудрый ставит себя позади других, благодаря чему он оказывается впереди".
3. Как видите, у меня пунктик насчет вопросов.
4. Как отмечает Дуглас Хофштедтер, машины отличаются от людей тем, что машинам не бывает скучно. Фриц Перлз сказал: "Скука — это вытесненная радость".
5. Иногда клиент никак не может закончить свой рассказ. В таком случае нужно применить "выпрыгивание из системы". Оно описывается в главе 17.

К главе 9

1. См.: Karl Popper and John Eccles, *The Self and Its Brain*.
2. См.: Joseph Campbell, *Myths We Live By* и *Mythic Images*.
3. См. David Boadella, *The Journal of Energy and Character*.

4. "Felt sense". См.: Eugene Gendlin, *Focusing*.
5. См.: Perls, Hefferline and Goodman, *Gestalt Therapy*.
6. См.: Milton H. Erickson, *Hypnotic Realities*.

К главе 12

1. Сами образы можно реорганизовывать очень эффективными способами. Именно так можно проводить лечение. В подобном процессе образы приобретают глубокое бессознательное значение. Порой их нельзя выразить в словах на сознательном уровне.

К главе 16

1. Хотя в этой главе иногда употребляются такие термины, как "обманчивый" или "обремененно-выносимый", их нужно каждый раз понимать как обозначение человека, который привычно использует такие шаблоны поведения.

ОБ АВТОРЕ

Рон Курц — автор метода Хакоми, телесно-ориентированной психотерапии (который он сейчас называет основанной на опыте психологией Хакоми) и один из самых выдающихся и авторитетных специалистов современной психотерапии. Джон Бредшоу считает, что Рон принадлежит к числу мастеров, и называет метод Хакоми “самым что ни на есть передним краем в современной психотерапевтической технике”. Автор и соавтор трех известных книг (“Телесно-ориентированная психотерапия”, “Рассказывает тело” и “Раскрывающаяся благодать”), Рон провел сотни тренингов и семинаров по всему миру. Сейчас он проводит четыре трехлетние программы “Опорная высота” для профессиональных психотерапевтов и семинары в США, Канаде, Европе, Японии, Новой Зеландии и Австралии.

Работа всей жизни Рона Курца бросила вызов господствующим представлениям о психотерапии и подчеркнула созвучность современной науки о живых системах (которые сейчас обычно называют сложными адаптивными системами) учениям даосизма и буддизма. После завершения докторской диссертации, посвященной математическим моделям обучения и восприятия, он преподавал в госуниверситете Сан-Франциско. Он углубился в основанные на опыте подходы к обучению, тренировке чувствительности и альтернативные психотерапевтические подходы, в том числе гештальт, биоэнергетику, школы Вильгельма Райха, Моше Фельденкрайза и Иды Рольф.

Его оригинальные психотерапевтические подходы сложились за годы частной практики в Нью-Йорке. Один из ведущих мировых

специалистов в области распознавания признаков эмоциональной травмы и другой психологической информации по строению, позам и движениям тела, Рон разработал методы быстрого получения доступа к психологическому материалу и его проработки. Его принципы, которые можно назвать откликом Запада на древнюю духовную мудрость Востока, выражают новый подход к роли терапевта. В противоположность механистической парадигме, Хакоми-терапия сосредоточивается на разнообразии составляющих живой целостной единицы, на взаимообусловленности и самопроизвольном разворачивании процессов изменения.

Основав в 1979 году Институт Хакоми, Рон двенадцать лет проработал его директором. Оставаясь консультантом, Рон Курц создает новые учебные материалы для многочисленных сотрудников Института, которые преподают метод Хакоми тысячам студентов по всему миру. Он проработал два года с ведущими исследователями и менеджерами в Силиконовой долине, помогая им освободиться от ограничивающих поведенческих шаблонов.

В настоящее время Рон разрабатывает новые структуры процесса обучения, основанные на идее о том, что можно создавать сплоченные группы людей самых разных профессий и с самыми разными проблемами. Конечная цель таких групп — обеспечить долгосрочную эмоциональную поддержку обычных людей обычным людям. Исследования продемонстрировали, что такие группы увеличивают продолжительность жизни при серьезных заболеваниях. Еще одна цель состоит в том, чтобы поощрить социальную работу как неотъемлемую часть личностного и духовного роста.

Рон Курц работает с прекрасной командой, состоящей из почти дюжины сотрудников, вместе они стремятся осуществить эту новую мечту. Как терапевт и консультант, Рон сфокусирован на том, чтобы жизнь отдельного человека или взаимодействие многих людей обрели всю свою полноту, неподвластную превращениям.

За информацией об Институте Хакоми, семинарах и тренингах вы можете обращаться на веб-сайт:

<http://www.hakomiinstitute.com>

или на сайт Рона Курца:

<http://www.ronkurtz.com>

Украинский сайт по Хакоми находится по адресу:

<http://i.com.ua/~sangha/hakomi/>

По поводу личного консультирования обращайтесь к Дмитрию Алексеевичу Ивахненко:

koleso@viptelecom.net

СОДЕРЖАНИЕ

- 7 Благодарности
- 7 Слово “Хакоми”
- 9 Предисловие

Часть I

КОНТЕКСТ

- 13 Введение
- 13 Принципы и метод вызывания переживаний
- 19 Изменение без насилия
- 24 Глава 1. Организация опыта
- 35 Глава 2. Принципы
- 35 Смена парадигмы
- 36 Прибежище потерявшихся терапевтов
- 37 Язык парадигмы
- 38 Поле концепций
- 40 Новая парадигма
- 42 Новая психотерапия
- 42 Принципы
- 44 Органичность: живые системы
- 47 Осознанность: путь сознания
- 49 Ненасилие: уважение к жизни
- 52 Целостность системы “ум — тело”
- 53 Единство: вселенная соучастия
- 57 Утверждения Бейтсона

65	Глава 3. Люди
67	Биостратегии
69	Характер как стратегия
70	Восемь основных стратегий, используемых в Хакоми
75	Переживание, которое желает произойти
77	Основы характера
77	Характер и некоторые основополагающие системы отсчета
78	Обсуждение
83	Глава 4. Исцеляющие отношения
83	Введение: иерархия контекстов
89	Сотрудничество бессознательного
91	Признаки сотрудничества и того, как оно заслуживается
92	Признаки сопротивления и того, как оно вызывается терапевтом
93	Эмоциональное отношение терапевта: опора на ненасилие
96	Сотрудничество собственного бессознательного: пример, интуитивное чтение сигналов тела
99	Когда клиент знает, что терапевт понимает
Часть II	
ПРОЦЕСС	
103	Глава 5. Основной процесс
103	Проявление принципов
104	Метод вызывания осознанных переживаний
105	Установите осознанность
105	В состоянии осознанности вызывайте переживания
106	Переход к проработке
107	Проработка в соответствии с состоянием
108	Лучший лидер
112	Глава 6. Контакт, отслеживание и установление осознанности
113	Контакт

123	Отслеживание
126	Установление осознанности
129	Глава 7. Вызывание переживаний — 1: пробы и признания
132	Пробы
133	Виды проб
135	Форма хорошей пробы
139	Основой для создания проб может послужить...
140	Метасообщения, например, тон голоса
141	Связь с принципами, методом и процессом
142	Признание
143	Стенограмма признания
146	Глава 8. Вызывание переживаний — 2: перенимание и проведение небольших экспериментов
146	Перенимание
153	Формы перенимания
156	Что мы перенимаем
158	Перенимание, принципы и метод Хакоми
160	Небольшие эксперименты
161	Рост
164	Глава 9. Получение доступа, углубление и переход к проработке
164	Получение доступа
168	Правила получения доступа
173	Углубление
175	Переход к проработке
178	Глава 10. Работа с сильными эмоциями: “спуск через пороги”
184	Когда ничего не получается
186	Глава 11. Работа с “ребенком”: терапевт как волшебный незнакомец
198	Глава 12. Поиск значения
200	Пример: техника поиска значения через напряжение

202	Значение и переживание
203	Значение и глубинный материал
205	Глава 13. Преобразование, интеграция и завершение
205	Преобразование
206	Переживание, которое стремится произойти
207	Интеграция
213	Завершение

Часть III

МЕТОД

217	Глава 14. Основные виды работы и логика метода
217	Основные виды работы
217	Управление процессом
222	Некоторые очевидные признаки того, что необходимо что-то еще
223	Сбор информации
224	На чем мы сосредоточиваем внимание
226	Логика метода
228	Исходные предпосылки
229	Пройти под “радаром” системы защиты
213	Глава 15. Снижение шума: цикл чувствительности
236	Чувствительность и эмоциональный материал
239	Стадии
241	Барьеры и процесс характера
248	Глава 16. Привычное прерывание переживания: барьеры и характер
252	Барьер озарения
255	Работа на барьере озарения
256	Барьер отклика
259	Барьер эмоциональной поддержки
261	Барьер завершения
263	Глава 17. “Выпрыгивание из системы”
264	Умственное делание
266	Помогать, а не принуждать

267	Краткий список
268	“Выпрыгивание”: что и как
272	Дар и утрата
275	Эпилог
277	Как я узнал...
282	Приложение: краткий свод метода и техник
284	Литература
288	Примечания
293	Об авторе

Рон Курц

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Метод Хакоми

Редактор Я.А. Лев

Ответственная за выпуск И.В. Тепикина

Компьютерная верстка С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

Изд.лиц. № 061747

М.: Независимая фирма "Класс", 2004. — 304 с.

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: igisp@igisp.ru

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-055-3 (РФ)

www.psybooks.ru

Купи книгу “У КРОЛЯ”