

РАБОТА СО СНОВИДЯЩИМ ТЕЛОМ

АРНОЛЬД МИНДЕЛЛ

Прочитав в предыдущем номере журнала две первые главы из книги А.Минделла «Работа со сновидящим телом», многие читатели стали спрашивать нас: «А дальше?» Поэтому мы решили открыть в журнале новую рубрику – «Книжная полка», которая в этом году будет представлена полным переводом книги Минделла.

Болезнь и проекция

Помимо болезни, существует еще одна грандиозная проблема, касающаяся каждого. Эта проблема – проекции, хотя большинство людей, может, и не видят в них никакой проблемы. Проекция – это нормальное психологическое явление, столь же обычное, как и процесс заболевания. Люди формируют проекции, даже не догадываясь об этом. Вы вдруг влюбились или возненавидели кого-то, или стали приписывать другому человеку какие-то негативные либо позитивные качества.

Проекция таит в себе большую мощь. Чья-то негативная проекция может стать причиной вашей болезни. И наоборот, позитивная проекция может поднять вас на ноги или значительно улучшить состояние. Юнг говорил о проекции как о чувстве раздражения или влюбленности, возникающем при мысли о каком-либо человеке. Как известно, люди могут проецировать на других свои качества, которые ими не осознаются. Мы можем проецировать собственную мудрость, глупость, бесчувственность, нетерпимость, свой эгоизм, талант и т.д.

Главная сила проекций состоит в том, что их чрезвычайно трудно «вернуть назад». Многие негативные проекции продолжают существовать долгие годы. Это происходит даже в среде психологов, чья профессия состоит в том, чтобы обнаруживать эти проекции и помогать людям лично реинтегрировать их. Действительно, распознать собственные проекции – труднейшая из задач.

Некоторые проекции можно «вернуть назад», проделав огромную работу. При этом часто возникает необходимость «изжить» их, вступив в нешуточную борьбу с объектом своих проекций. Однако, как вы догадываетесь, исход борьбы во многом зависит от вашей способности

увидеть противника внутри себя. Тем не менее, если речь идет о борьбе за физическое выживание или о работе с жертвами войны, нам приходится в первую очередь учитывать внешнюю реальность, а проекциям придавать лишь второстепенное значение.

Проекции так трудно реинтегрировать еще и потому, что они тесно связаны с телесной жизнью. Этот факт становится намного понятнее, если мы вспомним, что сновидения – это зеркальные образы того, что происходит в теле, и в них проекциям отведена не последняя роль. Таким образом, проекции часто переплетаются с процессом заболевания.

Подумайте о ком-нибудь, кого вы не любите. Очевидно, что этот человек чем-то опасен для вас, иначе он не вызывал бы у вас таких сильных чувств. Он не оказывает вам должной поддержки, он не любит вас, он манипулирует вами, ограничивает вашу свободу, вредит вам и т.д. Эта негативная личность или, лучше сказать, негативная проекция обычно оказывается вашим негативным отношением к какому-либо аспекту своей собственной личности.

Шаманы и знахари бессознательно понимали это еще в древнейшие времена. Вот почему главенствующая и наиболее распространенная теория болезни во всем мире, включая Китай, Индию, Африку, Южную Америку и Аляску, состоит в том, что недуг вызывается порчей, наведенной на вас врагом. Нам известно, что наши враги могут быть исключительно опасными, но сегодня, благодаря усилиям современной психологии, мы знаем также, что они существуют и внутри нас самих.

Вот пример, на котором можно показать, каким образом болезнь связана с негативными внутренними фигурами. Ко мне на прием пришел человек с огромным зобом, т.е. опухолью вокруг щитовидной железы. У этого пациента была мощная проекция на отца. Несмотря на долгие годы хождения по разным психотерапевтам, у него все еще проявлялись сильнейшие аффекты в отношении старика. Он считал его холодным, догматичным и жестоким человеком. Его отец, как он полагал, хотел контролировать все на свете. Однако мой пациент уверял, что его привела ко мне вовсе не проблема отца, а страх по поводу огромной опухоли и боязнь неизбежного хирургического вмешательства. Он показал мне свой ужасный зоб.

– Что вы ощущаете в этом месте? – спросил я.

– Вы знаете, боли я не чувствую. Я вообще не очень-то интересуюсь своим телом. Откровенно говоря, я не уверен, что работа с телом это то, что мне нужно. Это не для меня, и я нервничаю.

– Хорошо, тогда будем заниматься тем, чем вы хотите, – согласился я.

– Но я не знаю, чего мне хочется. Единственное, в чем я уверен, так это в том, что я в полном отчаянии. Помогите мне, ради бога! Я десять лет болтал о своем чертовом папаше с разными аналитиками, и я не намерен опять заводить разговор на эту тему. Я знаю о нем все, и все равно его

ненавижу! – На последней фразе он с силой шлепнул себя по колену. – Я ненавижу его. – Опять удар по колену. – Арни, я его просто жутко ненавижу, ненавижу, ненавижу!

Он продолжал колотить себя по колену. У меня много всяких приспособлений для работы с подобными реакциями. Я сразу подумал, что ему больше всего подойдет боксерская груша.

– Отлично, а вот и моя груша, – сказал я.

– Что значит: вот моя груша? – не понял он.

– Ну, продолжайте, – предложил я, – постарайтесь ненавидеть его еще сильнее, давайте врежьте ему покрепче. Делайте, что делаете, но только с большим осознанием.

Он подошел к боксерской груше и начал колотить по ней, выкрикивая: «Ненавижу тебя, ненавижу!» Этому не было конца. Он пробил дыру в груше, засунул туда руку и продолжал свое дело. Он кричал так пронзительно, что через десять минут охрип. Но даже после этого он, теперь уже шепотом, приговаривал: «Ненавижу, ненавижу». Он глубоко и прерывисто дышал, все его тело сотрясалось от ненависти. Наконец я предложил ему остановиться, пока он окончательно не сорвал голос.

«Нет», – прошептал он и продолжал плакать, стонать и вскрикивать, пока его не озарило. Внезапно он опустился на пол и сказал: «О боже, ведь это отец запрещал мне кричать и драться!» Что случилось в тот момент? Его старик был властным, черствым и патриархальным человеком. Теперь же все контролировал его внутренний отец. Другими словами, мой пациент был настоящим деспотом по отношению к самому себе. Отец был символом той манеры, в которой он решал свои проблемы. Мой пациент слишком много времени уделял обдумыванию, анализу и разговорам о проблеме своего отца, и, занимаясь этим, он как бы сам контролировал отца. Он подавлял свой основной процесс, который составляли гнев, крик и физическая агрессия. Иначе говоря, он работал над отцовским комплексом так, как это делал бы его отец!

Когда мы впервые увиделись, голос пациента был тих и робок. Ему не хватало энергии, и выглядел он больным и подавленным. Отец как бы зажал всю его энергию в области гортани. Крик помог ему высвободить его гнев и ненависть, убивая разом двух зайцев. Во-первых, он позволил процессу течь в верном направлении, и во-вторых, ему удалось высвободить энергию в гортани. Он должен был понять, что его отец – это тот, кто контролирует его внутри, но, как это ни парадоксально, единственный путь осознания этого состоял в телесном научении, суть которого сводилась к отказу от контроля.

Для меня интересен факт, что проблема гортани помогла ему также осознать свой голос как «гортанный центр сознания». По мере того, как человек узнает о различных составляющих своей личности, осознание входит в процесс индивидуации. Точно так же и тело стремится к

индивидуации и обнаружению всех своих потенциалов. Тело содержит множество центров и точек сознания. Ваше тело использует проекции и психологические проблемы для того, чтобы стимулировать познание своих частей. Проблемы желудка повышают уровень сознания брюшной полости; боли в шейных позвонках приносят осознание связи между головой и телом, а сердечные нарушения часто помогают осознать ваши чувства.

Базисная психологическая характеристика личности, например комплекс негативного отца или негативной матери, с годами медленно трансформируется, используя различные телесные центры. Один период жизни дает вам знание о ваших ногах, потом вы можете годами работать над своей спиной, хотя психологический комплекс остается тем же. Более того, хронический телесный симптом может быть связан с несколькими различными психологическими проблемами. Так например, в одно время года вы можете обнаружить в своем желудке материнский комплекс, а в другое там появится ваш отец. Такая изменчивость психологических образов, связанных с несколькими телесными центрами, делает бессмысленными одномерные психосоматические исследования, ставящие целью выяснить, поведение какого типа способствует появлению симптомов. В настоящий момент мы можем лишь сказать, что, если вы действительно добрались до корней процесса, то ваши проекции можно интегрировать и тем самым радикально изменить картину болезни.

Если вы хотите, чтобы процессуальная работа вас исцелила, вы должны решить еще одну тонкую проблему. Вы, вероятно, помните, что в предыдущей главе я противопоставлял процесс состояниям. Исцеление и болезнь – всего лишь станции в пути. Вы можете сойти на одной из них или опять сесть в поезд. Но для меня и для вашей жизненной энергии, выздоровление и недомогание – это всего лишь состояния. Если вы занимаетесь процессуальной работой, вас интересует жизненный процесс в целом, а это значит, что для вас не важна какая-то одна станция. Главное – проехать весь маршрут. Ваш процесс вовремя обеспечит вас всем необходимым. Если вы научитесь следовать своему процессу, не оседая на одной станции, или цели, вы станете индивидуированной личностью. Ваша жизнь станет богаче, и вы научитесь возвращать свои проекции и интегрировать свою боль.

Здесь следует сделать еще одно важное замечание: проекция сама по себе является процессом. Мало толку заявить, что у вас, к примеру, комплекс негативного отца. Это всего лишь станция. Будет гораздо лучше, если вы сможете сесть в поезд, «въехать» в свой аффект, а позже сойти на станции «Осознание». Возможно, поначалу вы возненавидите отца, а в конце пути обнаружите, что стали немного похожим на него, и приобретете способность к трезвому и расчетливому анализу. Процесс ведет вас от аффекта к инсайту. Но если вы попытаетесь достичь станции «Осознание», миновав городок под названием «Эмоция», вам никогда не

прибыть в желанный пункт. Человек, о котором я только что рассказал, пытался достичь понимания, не пройдя через необходимый физический аффект и в течение десяти лет не мог никуда приехать со своими проблемами. На практике я наблюдаю людей, находящихся в разных пунктах на пути между аффектом и инсайтом. Кто-то застрял на аффекте, другие надолго завязли в понимании. Немногие отваживаются двинуться в путь, куда бы он ни вел.

Важнейшая проблема, с которой я часто сталкиваюсь, состоит в том, что люди не научились пока работать со своими чувствами. Из миллиона родителей едва ли найдется один, который спрашивает своего ребенка: «Расскажи, что ты чувствуешь в животе, ногах, коленках? Расскажи про свою головную боль». Напротив, вся наша культура восстает против слишком сильного ощущения боли. Люди все еще не научились любить себя, но научиться этому придется. Им придется изменить взаимоотношения со своим телом. Без этого не обойтись. Важно принять боль, побыть с ней и прочувствовать ее. Многие негативные проекции берут начало в канальных блоках, в неосознанности чувств и проприоцептивных ощущений. Позитивная проекция на кого-либо может оказаться опасной в такой же мере, как и негативная. Если весь ваш телесный опыт проецируется вовне, это означает, что вы все еще не умеете любить себя. Фактически позитивную проекцию интегрировать еще труднее, чем негативную, поскольку она так приятна. Но в ней есть нечто обедняющее, обкрадывающее вас самих, и поэтому в психологическом смысле она просто опасна.

Недостаточный контакт с собственным телом вызывает у людей нерешительность и подозрительность в отношении работы с телом.

Я вспоминаю одного пациента, который умирал от рака. Все его тело было поражено опухолями, но он говорил совсем не об этом. Войдя к нему в палату, я обнаружил, что единственная тема, которую он хотел обсуждать, касалась его жены.

«Моя жена, Арни, моя жена, – жаловался он. – Она так холодна, она никогда меня не поцелует, не возьмет за руку. У нее всегда такой усталый вид. Она порядочная и умная женщина, но, увы, совсем не умеет быть мягкой и нежной».

Случилось так, что я был знаком с его женой. Его слова не соответствовали истине: она могла быть и нежной, и заботливой. Я подумал, что проблема кроется в их взаимоотношениях. Тем не менее существенно то, что мой пациент чувствовал все именно так, даже если это и было неправдой. Для меня было важно понять, что он проецировал на нее и что он затем делал со своей проекцией.

«Как мне быть?» – спросил он. Мы только что подробно поговорили о работе с телом, и я сказал: «Почему бы вам не стать более заботливым по отношению к себе? Если ваша жена не слишком к вам внимательна, почему бы, в конце концов, не позаботиться о себе самому?»

– Как это? – удивился он.

– Я говорю: позаботьтесь о себе. У меня нет никаких рецептов.

Каждый человек уникален. Но он настаивал:

– Что значит: позаботьтесь о себе?

– Ну а что бы вы хотели от своей жены?

– Мне хочется, чтобы она обняла меня и положила голову мне на грудь.

– Замечательно, продолжайте. Расскажите об этом как можно подробнее.

– Забавно, – заметил он, проникаясь своим видением. – Ее голова у меня на груди, рука – на плече, но я совсем не думаю о сексе. Я просто прислушиваюсь к ее дыханию.

– Тогда давайте слушать ваше дыхание вместе, идет?

Ему этого очень не хотелось. Он был швейцарским джентльменом 65 лет, и слушать свое дыхание ему было столь же неловко, как семнадцатилетнему хиппи разгуливать в смокинге. Но он знал, что дни его сочтены, а умирающие всегда склонны пробовать что-нибудь новое. Мы стали слушать его дыхание, а затем по моей просьбе он усилил дыхание и около 20 минут издавал глубокие громкие звуки. Глубокое дыхание привело к гипервентиляции, и спустя некоторое время он рассмеялся:

– Ух ты, почему я не делал этого раньше. Я как пьяный... Не пойму, куда девалась моя боль?

– Какая боль? – я был поражен.

– Ну эти опухоли... Я не чувствую никакой боли... – Он продолжал дышать таким образом в течение еще 25 минут, а я тем временем усиливал движения его тела.

– Сидя здесь, в кресле, сосредоточьте ваше внимание на плечах. Следите за их ритмом, – попросил я.

Потом он сообщил: «У меня только что было какое-то фантастическое видение. Я выхожу в космос, и там очень красиво. Что мне делать дальше?» Когда вы работаете со своим телом, у вас обостряется проприоцептивное, или телесное сознание. Однако минут через 15 вы можете заметить, что переключились с проприоцептивного канала на визуальный и начали фантазировать. Видение – это особый, удивительный вид фантазии, который вас глубоко затрагивает, эмоционально и физически. Это живая картина физического переживания. Более того, если вы приучите себя медитировать над сновидением или картиной, то через некоторое время сможете почувствовать их в своем теле.

Позже пациент заснул, и ему приснилось, что он сидит внутри круга, образованного парами мужчин и женщин. Женщина и мужчина, сидевшие напротив друг друга, должны были заниматься любовью, но между своим penisом и вагиной своей партнерши мой пациент увидел кусок дерева,

который мешал им соединиться. В этот момент он проснулся. Я спросил, с чем у него ассоциируется дерево. Он ответил: «Дерево, болван, тупица». Тогда он вдруг понял, каким глупцом он был по отношению к своему телу. Таким образом, обратившись к своим телесным проблемам и повысив степень своего телесного сознания, пациент встретился с тем, что Юнг называл анимой, женщиной внутри мужчины. Она символизировала его способность испытывать чувства и ощущать свое тело. Мы посвятили еще несколько встреч телесной работе, и мой пациент сумел установить более глубокий контакт со своим телом и тем самым со своей женой. Их отношения заметно улучшились. Он бессознательно использовал свою опухоль, чтобы развиваться и стать более чувствительным и заботливым по отношению к себе. Последние дни его жизни были исполнены глубины и незаурядности, и, как подсказывает один из его снов, умер он индивидуированной личностью.

Успех работы с телом полностью зависит от пациента. Есть люди, которых можно отнести к кинестетическому типу. Они склонны к отреагированию своих чувств, как, например, человек с боксерской грушей. У них наблюдаются процессы, которые направлены вовне и которые выражаются в экстравертивных физических действиях, драматичных по форме. Для других людей такие действия абсолютно неприемлемы, и если заставлять их это делать, они могут даже заболеть. Тот пациент, умиравший от рака, был исключительно интровертированным, он не осмеливался выражать многие из своих чувств в моем присутствии. Я сидел с ним в течение 40 минут, просто дышал вместе с ним и наблюдал. Я видел, что его естественный процесс – ощущать себя изнутри, и только. А вот пациент с зубом нуждался в том, чтобы выражать себя гораздо более агрессивно и открыто. Многие терапевты полагают, что им в любом случае необходимо помочь пациенту драматизировать и отреагировать все его проблемы. Однако, как мы только что видели, все зависит от индивидуального процесса.

Проекции – это психосоматические явления, которые требуют как психологического понимания, так и соматического сознания для того, чтобы их проработать, вернуть и интегрировать. Они требуют сознания как проприоцепции, так и кинестетики, и не могут быть возвращены до тех пор, пока не будут включены неиспользуемые каналы осознания.

Переключение каналов

В основе работы со сновидящим телом лежит круг удивительных явлений, которые я называю переключением каналов. Процессы могут внезапно, подобно молнии, переключаться от слушания к чувству, от чувства к визуализации или от визуализации к движению. Если вы способны следовать за процессами, подмечая, как они входят в тело и выходят из него, то тогда вы можете двигаться с потоком жизни и порой наблюдать удивительные вещи. Например, у одного моего посетителя была странная привычка выгибаться назад. Я попросил его выгнуться еще

больше, с тем чтобы выяснить, зачем ему нужны эти движения. Он отклонился назад, а потом вдруг стал сгибаться в противоположную сторону и сообщил, что ощущает в спине огромное напряжение. Пока он наклонялся, я положил ему руку на спину и спросил, как мне дальше действовать. Он попросил меня промассировать ему спину вдоль позвоночника. Внезапно я наткнулся на небольшой бугорок. Я тронул его чуть сильнее, и пациент закричал от боли. Следует быть поосторожней, подумал я, но он просил меня повторить это снова и снова. Мои действия усиливали боль в спине, но он умолял меня продолжать. У людей есть огромная потребность прочувствовать свою боль. Очень часто боль служит толчком к инсайту. Будучи центром энергии, она пробуждает сознание. Я продолжал надавливать, и боль стала такой сильной, что пациент внезапно закричал: «Я вижу это!» Он автоматически переключил каналы.

Сначала этот человек прогибал спину, используя кинестетический канал, затем он стал испытывать проприоцептивные ощущения боли. И вдруг он переключил каналы, и появились визуальные образы. Это очень важный момент. Когда ситуация становится экстремальной или слишком болезненной в одном из перцептивных каналов, когда она достигает своего предела, или края (edge), переживания внезапно и автоматически переключаются с одного канала на другой. Я работал с этим человеком около полугода, но никогда раньше не наблюдал у него такого переключения.

Мой палец все еще находился на его спине, я подержал его еще некоторое время, а потом отпустил.

– Я вижу, вижу это! – крикнул он опять.

– Расскажите, что вы видите.

– Я вижу, как кто-то стоит сзади и тычет мне пальцем в спину.

– Зачем он это делает?

– Он велит мне быть более честным. Я не честен, я не показываю все, что у меня там внутри. И мне просто жутко представить, что я мог бы выложить все это, ведь я такой стеснительный. Этот палец говорит мне, что я должен быть честным.

Я снова положил свой палец ему на спину и усилил воздействие: «Давай, будь честным!» После этого из него хлынули все те истории, которые он держал при себе и не хотел до этого рассказывать.

Благодаря собственным проприоцептивным ощущениям (я имею в виду чувствительное прикосновение к спине пациента) я помог другому человеку обнаружить в себе нечто, и это открытие стало для него стимулом заговорить о тех проблемах, которые он накопил внутри. Его канал переключился с проприоцепции на визуализацию: открылась дверь, которая так долго была заперта.

Мне кажется, что переключение каналов с одного на другой – это один из наиболее интересных аспектов работы со сновидящим телом. В

определенный момент, когда боль уже нельзя вынести, происходит щелчок. Это происходит как в психических, так и в физических каналах. Человек падает в обморок, потому что он больше не в силах переносить боль от какого-либо переживания, и каналы переключаются. Часто именно в этот момент человеку является сон или видение, которое дает ключ к пониманию его процесса. По моему определению, видение – это мощное, необычное переживание в визуальном канале. Видения, как правило, сопровождаются интенсивными телесными переживаниями. Однако, когда вы визуализируете свою боль, она пропадает. В случае этого пациента, прошла и боль, и уплотнения на позвоночнике. Ему удалось интегрировать тот опыт, который пытались открыть ему эти уплотнения. Он стал более честным и чутким к своему телесному опыту.

Что же это за часть индивидуума, которая создает эти уплотнения и видения? Я думаю, что это абсолютно реальная сущность, которую я называю сновидящим телом. Этот термин обозначает целостную, многоканальную сущность, которая проявляет себя в одном или нескольких из возможных перцептивных каналов. Сновидящее тело может также использовать телепатический канал и появляться в сновидениях. Если вы амплифицируете символ сновидения, то результирующий процесс и есть ваше подлинное «я». Это вы – каким вы были до рождения и каким вы будете после смерти. Тот же результат получается, если вы усиливаете телесный симптом. Проявляется вечная, целостная личность. Сновидящее тело – это эмпирическое имя для тайны, которая в нашей реальности проявляется в виде сновидений и телесной жизни. С открытием феномена сновидящего тела работа со сновидениями и работа с телом становится единой практикой. Я обнаружил, что если начинаю работать со сновидением, то затем неизменно переключаюсь на телесную проблему, и наоборот. Сновидящее тело – это та ваша часть, которая пытается расти и развиваться в этой жизни. Сновидящее тело – это ваш мудрый сигнальщик, который посылает вам многомерные сообщения. Когда оно посылает вам сигнал через тело, мы называем это симптомом. Когда сигнал идет через сновидение, мы называем это символом.

Лучше всего я могу пояснить это на своем собственном опыте. Однажды ночью я проснулся от боли и обнаружил, что моя левая рука частично парализована. Я не мог поднять ее. Это чрезвычайно болезненное явление называют невритом. Я решил поработать над этим симптомом вместе со студентами моей учебной программы в Цюрихе. Я начал усиливать ощущение боли. Я завел руку за спину и почти потерял сознание от невыносимой боли, но уже на пороге обморока я переключил каналы с проприоцепции на визуализацию. Я увидел перед собой старого индейца. Он положил свои руки как раз на то место, в котором я испытывал невыносимую боль. Я переключился на слуховой канал и услышал его слова: «Тебе надо измениться!»

В отчаянии я спросил его, как это сделать.

Он ответил: «Сейчас тебе за сорок, и ты должен измениться. Я не хочу, чтобы ты и дальше продолжал считать себя человеческим существом». Я рассердился:

– Но ведь я всего лишь человек, у меня семья и обширная практика, убирайся вон!

– Нет, сейчас ты должен считать себя духом.

– Ты что, из ума выжил?! Я не дух. Я обычный парень, который исправно платит налоги, – твердил я.

– Ну смотри, будешь со мной так разговаривать, я тебя убью!

Это меня потрясло и убедило. Я согласился взглянуть на его мир, сделать попытку отождествиться с этим старым индейцем. Я понял, что, решая проблему «что есть я – кто я есть – чем мне следует заниматься», я руководствуюсь чужими представлениями. Итак, решив писать биографию с чистого листа, я вступил на путь индивидуации. Хотя я не совсем конвенциональный человек, этот индеец велел мне стать еще более неординарным. Я пошел домой и уснул. Боль ослабла, и мне снилось, что я иду по лесной тропинке. Позади меня что-то было... Я медленно обернулся: это был он, огромный, как дерево... мой двойник. Ему было несколько тысяч лет. Он пытался сказать, что мне надо идентифицировать себя со своим истинным возрастом, своей тысячелетней сущностью. В то время мне было трудно это принять, но поскольку сигнал был таким сильным, я решил хотя бы попробовать. Тогда я колебался, принять ли мне всю ответственность за мой неврит на себя, или обратиться за помощью к врачу. Я решил остаться с болью, взять ответственность за того индейца и позволить страданию изменить меня. Каждый раз, когда боль становилась невыносимой, я переключался на своего двойника и беседовал с ним.

Целый месяц я работал в том же режиме: интенсивная боль, ее переключение, встречи с двойником. Пока рука выздоравливала, я сам менялся радикальным образом. Мой двойник наделил меня способностями медиума. Он видел прошлое людей и рассказывал мне все о них. Обычно он оказывался прав процентов на восемьдесят. Этот двойник все еще жив. Порой я становлюсь невнимательным и теряю остроту сознания, и тогда он тут как тут. Он говорит со мной, и я чувствую его присутствие. Как и любой из нас, я все еще совершаю кучу ошибок, но бывают времена, когда мое сознание приобретает необычайную ясность. Иногда я вновь остро ощущаю, что я – древнее существо, независимое от культуры, условностей и времени. Это опыт моего собственного сновидящего тела. Теперь мой двойник уже не видение. Он стал частью моего целостного телесного опыта.

Работа со сновидящим телом может начаться не с телесного симптома, а со сновидения. Мне вспоминается одна моя пациентка, очень скромная и практичная женщина, которая жаловалась на трудности в

общении и выражении чувств. Ей приснилось, что мы вместе отправились в клинику. Кроме нее там оказалась еще одна из моих пациенток. Выслушав ее рассказ, я спросил, что ей приходит в голову по поводу той пациентки, и она ответила, что это была женщина, которая убивала кошек. Я поинтересовался, как, по ее мнению, мне следовало работать с пациенткой, убивающей кошек. Она ответила, что мне, вероятно, следовало бы предложить ей побыть кошкой и обыграть это. Я выразил желание поработать с этой дамой из ее сна, а самой ей предложил стать кошкой.

– Ну, я право не знаю, с чего начать, – смутилась она.

– А что делает кошка? – подсказал я.

– Мяу, мяу.

Внезапно она переключила каналы и, к моему удивлению, опустившись на пол, непроизвольно приняла классическую позу кошки из йоги. Она круто выгнула спину и, сделав глубокий вдох, снова опустила ее. Потом она начала облизываться, совсем как настоящая кошка.

– Ой-ой-ой, у меня жуткая боль в спине! – вдруг закричала она.

– Что у вас со спиной?

Позже она припомнила, что лет восемь тому назад ее мучили сильные боли в нижней части спины. Раньше она мимоходом упоминала об этом, однако тогда это не имело большого значения, поскольку это был изолированный кусок информации. Но теперь ее тело работало с этим. Я никогда не навязываю людям, как и когда работать с симптомами, а всего лишь поощряю их стремления, если они желают этого и их тело при этом подает сигнал.

– О господи! опять эта ужасная боль в спине, и она явно связана с кошками, – отметила она. – Когда я принимаю такую позу, мне становится лучше.

Это интересный пример работы с телом, в основе которого лежит сновидение. Если бы мне пришлось интерпретировать ее сновидение, я бы сказал: «Моя дорогая, вам следует быть немного больше кошкой в отношениях с людьми. Это означает: время от времени показывайте коготки, не бойтесь пошипеть и пофыркать, как кошка. Вы можете быть ласковой и нежной, но не забывайте про кошку, будьте кошкой сейчас, со мной».

Я бы никогда и не подумал заниматься ее спиной, но через работу со сновидением всплыла ее телесная проблема. Теперь я могу предложить ей побыть кошкой. Она сама поняла, что быть кошкой – значит не просто мяукать или быть более женственной, но и учиться тому, чтобы использовать свое тело и быть более «дикой» и менее покладистой в отношениях с другими. Это также и пример того, как йога может вдруг появиться в работе со сновидениями, но не как техника, а как естественная составляющая индивидуального процесса.

Работая с телом или сновидениями, никогда не знаешь, что случится в следующий момент. Здесь нет ни четкой программы, ни терапевтических трюков и заготовок, лишь чуткое внимание терапевта. Следуя за индивидуальными телесными процессами людей, я наблюдаю, как спонтанно воспроизводятся все известные мне методы телесной работы и некоторые формы, ранее мне не встречавшиеся. Иногда я получаю самые неожиданные результаты.

Недавно я работал с продвинутой группой студентов. У одной студентки была острая боль в спине, но я не мог понять, что это и как с этим работать. Она полагала, что это нервное перевозбуждение. Предыдущей ночью она проснулась в сильном испуге. Мы начали работать с ее болью. Ей казалось, что на спину ей взвалили тяжелый груз. Один из студентов встал сзади и начал давить ей на спину, усиливая ощущение боли. Пока он надавливал ей на спину, внезапно с улицы до нас донесся звук удара. Это было дорожное происшествие. Одна машина дала задний ход и врезалась в другую. Во всяком случае, так мы вначале решили. Мы увидели, как люди вылезли из машин и начали ожесточенно спорить, что, конечно, нарушило наш покой и сосредоточенность. Мы слышали, как они орали друг на друга.

Эта авария особенно расстроила студентку, с которой мы работали. Когда я спросил ее, почему она воспринимает это так близко к сердцу и почему это случилось именно сейчас, она предположила, что это может быть синхронностью¹.

– Ну что же, – ответил я, – я не знаю, синхронность это или нет. А сама ты что чувствуешь сейчас? Фокус твоего внимания сместился. Сначала ты была сосредоточена на своей спине, а сейчас произошло переключение каналов, и ты сфокусирована на уличном происшествии. Что ты испытываешь?

– Ну, я увидела ту женщину за рулем. Не он толкнул ее сзади, а именно она в него врезалась. Это большая разница.

– А как это связано с тем, чем мы здесь занимаемся? – заинтересовался я.

– Мы все делаем не так. Мне надо врезаться в человека спиной, а не ему меня толкать!

Так мы и поступили. Она начала спиной толкать студента, стоящего за ней. Потом они поменялись местами, и она оказалась позади него. Он стал толкать ее спиной, и вдруг она закричала: «Не толкайся, не врезайся в меня! Хватит, ты хочешь навредить мне! Прекрати, или я тебя убью!»

Тогда я спросил, зачем ей убивать себя. В ответ на это она обернулась к студенту в «толкателя» и сказала: «Я – Бог. Я могу уничтожить тебя, прекрати толкать меня! Пусть будет жизнь и пусть все идет своим чередом. Отпусти себя и расслабься. Перестань терзать меня. Ты хочешь

¹ Синхронность – значимое совпадение событий. Категория, введенная К.Г.Юнгом. В процессуально-ориентированной психологии рассматривается как одна из основных форм действия канала мира. – *Прим. ред.*

причинить мне боль. Мне приходится сопротивляться тебе, и вот почему у тебя болит спина».

Итак, поскольку студентка сказала, что Бог велит ей расслабиться и отпустить себя, я предложил сразу же попробовать это. Она легла на пол и начала очень глубоко дышать, как это делают в йоге (Пранаяма). Потом заплакала, причем ее глаза все еще были закрыты. Я не стал разговаривать с ней, а только усиливал ее телодвижения, слегка надавливая ей на грудную клетку. Я пытался усилить ее чувства в соответствии с ритмом дыхания, почти как при искусственном дыхании. Через некоторое время она вернулась к обычному дыханию, и слезы потекли по ее щекам. Потом она сказала: «О господи, у меня такое ощущение, что я где-то рядом с Богом, или даже как будто я сама – Бог». «Давай, будь рядом с ним», – сказал я. После всего этого она испытала мощное религиозное переживание, подобное психоделическому. Позже она рассказала мне о своем давнем сновидении. Тогда ей снилось, что она получила красивый камень, который у нее ассоциировался с Богом. Теперь же ей подарили это удивительное переживание. Похоже, что сон пытался сбыться. Выйдя из этого переживания, она сказала: «Я прожила свою жизнь не так. Я всегда пыталась оттолкнуть жизнь, я никогда не верила в то, что жизнь права в своем течении. Теперь, когда я отпустила себя, я чувствую, что Бог рядом».

Это был подлинно духовный опыт. Пока она выходила из измененного состояния, ее глаза косили и зрение было нечетким. Это весьма характерно для человека, который только что пережил очень глубокий опыт. Ваши глаза видят на самом деле два отдельных изображения, а сознание уже соединяет их и позволяет видеть единую картину. Однако когда вы глубоко входите в свое тело и проприоцепцию, вы оставляете обычную визуальную организацию и снова понимаете, что ваши глаза функционируют на самом деле раздельно и они совсем не так важны, как вы думали раньше.

В работе со студенткой мы выяснили, что ее боль в спине, символ в сновидении и дорожное происшествие были различными каналами, различными модальностями восприятия ее сновидящего тела. Оно проявило себя как голос Бога, который велел ей принять его, не отталкивать от себя судьбу, а смиренно следовать за ней. Этот пример показывает, что сновидящее тело симметрично; оно похоже на ограненный алмаз, бриллиант, так как все его грани (то есть каждый из его каналов: окружающий мир, сновидения и тело) разными способами отражают одну и ту же информацию. Сновидящее тело – это бриллиантовое тело, и каждый из нас, в идеале, – симметричный алмаз. Можно сказать, что становиться самим собой – значит познавать свое сновидящее тело, становиться цельным и многосторонним, развивать свой целостный опыт через сознание каждого из ваших каналов.

В последнем из описанных случаев процессуально-ориентированного исследователя заинтересует тот факт, что процесс студентки переключался с болей в спине, или проприоцепции, на внешнее событие, затем опять на проприоцепцию, и наконец, на визуализацию и религиозные переживания, которые были многоканальными по своей сути. В терапевтической работе очень важно уметь замечать такие переключения, поскольку сновидящее тело, судя по всему, стремится к тому, чтобы человек развивал сознание различных каналов. Сновидящее тело посылает сигнал по одному из каналов, а затем переключает каналы, потому что понимает: либо вы вплотную подошли к пределам того, что можете вынести в одном канале, либо вы на неверном пути и вам нужно посмотреть на вещи в совершенно ином свете.

Порой переключение каналов происходит каким-то загадочным образом. Переключение с телесного процесса на внешние события показывает, что сновидящее тело той девушки пребывало как в ее спине, так и в окружающей среде. С другой стороны, переключение каналов может быть вполне обыденной вещью. Один мой юный знакомый мучается со сдачей экзаменов в колледже. Часто, когда он пытается сконцентрироваться на занятиях, у него происходит переключение каналов. Он использует свой визуальный канал при чтении и запоминании и часто обнаруживает желание покинуть читальный зал, запереться в туалете и мастурбировать. Там он представляет себе прекрасную девушку. Недавно я предложил ему углубиться в эту телесную фантазию, и он рассказал, что поговорил с этой девушкой. Она сказала, что лучше бы ему расслабиться и помочь ей справиться с ее неуверенностью в себе. Он послушал ее и в тот день пошел в кино, а не в библиотеку.

Может произойти и обратное. Как женщина, так и мужчина в преддверии любовного акта могут внезапно испытать потерю проприоцепции, то есть временную или хроническую фригидность (импотенцию), которая блокирует оргазм. Практически во всех подобных случаях органическая причина отсутствует. Здесь необходимо переключение каналов с проприоцепции на простой разговор, однако пары редко следуют этому. Обычно существует множество вещей, которые люди сознательно игнорируют, множество проблем, которые не прорабатываются и не проговариваются. Они-то и отключают тело.

Но иногда переключение каналов бывает вопросом жизни и смерти, критическим моментом, определяющим исход серьезного заболевания. К примеру, недавно ко мне пришла тяжело больная женщина. Пока она ожидала приема, ее несколько раз вырвало в туалете. В тот день ее сильно лихорадило, а в последние две недели мучили тяжелые желудочные спазмы, что к тому же усугублялось сильным бронхитом. Она только что вернулась от врача, который не смог поставить точный диагноз на основе ее желудочных расстройств и лихорадки.

Она вошла, склонив голову вниз, уставившись в пол. Я предложил ей последовать ее импульсу к движению вниз, отпустить свое тело и позволить ему делать то, что ему нужно. Она тут же легла и начала кататься по полу. В какой-то момент она перекатилась ближе ко мне. К тому времени я тоже сидел на полу. Уперевшись спиной мне в грудь, она забормотала, что чувствует себя очень, очень больной. Медленно, но настойчиво она повторяла, что ощущает жжение в желудке. Я посоветовал ей полностью сконцентрироваться на ощущениях в желудке и постепенно усиливать их. «Пусть у вас там будет жечь еще чуточку сильнее», – предложил я.

Она согласилась и через некоторое время сказала, что в желудке у нее словно огонь. Потом она сообщила, что пламя сильное и яркое, оранжево-красное. Когда она повторила это несколько раз, я понял, что она пытается переменить канал. Для нее это было облегчением, так как ее проприоцепция была настолько хаотична, что казалось, будто болезнь безоговорочно покидает тот канал, который она мало осознает. Я сразу же сказал: «Наблюдайте за цветом, не чувствуйте его больше. Не допускайте никаких чувств, только смотрите».

В этот момент она все еще размахивала руками, пытаясь описать (кинестетически) сильное жжение. Я велел ей прекратить движения и переключиться на появляющиеся цвета. Через 1-2 минуты переключение произошло, и ей явилось яркое видение.

Она без движения лежала поперек моей спины и наблюдала за язычками пламени. Из огня возникла фигура человека, окруженная огненной аурой. Затем он выступил вперед, склонился перед богиней и получил от нее бесценную информацию о своей жизни. Я не решаюсь вдаваться в детали, так как происшедшее было значимо именно для этой женщины в контексте ее личностного мифа.

Здесь я хотел бы остановиться лишь на процессе ее недуга. Она не была больна. Ей являлось ее сновидящее тело, оно требовало ее внимания и усилий. Потом оно велело переключиться с проприоцепции на визуализацию, чтобы сообщить о ее личностном мифе, ее пути в жизни и о смысле существования. Для достижения этого сновидящее тело использовало, если можно так сказать, яркие краски и сильные ощущения.

Если вы достаточно быстры, чтобы наблюдать переключение каналов, достаточно гибки, чтобы работать с визуализацией, проприоцепцией, кинестетикой, слуховыми восприятиями и парапсихологическими событиями внешнего мира, тогда вы в силах следовать за своим процессом и процессами других и осознавать свой путь в этой жизни.

Сновидящее тело в волшебной сказке

Форма проявления сновидящего тела зависит от канала, в котором возникает его процесс. Так, оно может проявиться как боль, как движение или как голоса. Оно также может возникнуть на городской улице как

поразительное происшествие или появиться визуально в сновидении. Когда определенный лейтмотив сновидения характерен для небольшой группы людей, мы называем это местным преданием. Когда такой лейтмотив распространен в какой-либо культуре, мы говорим о волшебной сказке. Сказки – это нечто вроде сновидений культуры. Читая нижеследующую сказку, попытайтесь угадать, какому народу и какому типу культуры могла бы присниться подобная история.

Жил-был старый дровосек, который гнул спину с утра до ночи. Когда он наконец скопил немного денег, позвал он своего сына и сказал ему: «Ты мой единственный ребенок. Тяжким трудом скопил я эти деньги и хочу потратить их на твое обучение. Если ты выучишься достойному ремеслу, то сможешь содержать меня, когда я состарюсь и руки будут плохо слушаться меня». Юноша поступил в университет и прилежно постигал науку. Учителя не могли нахвалиться им, а он усердно продолжал учебу. Когда его обучение уже близилось к концу, сбережения отца иссякли и ему пришлось возвратиться домой. «Какой стыд, – сетовал отец. – Мне больше нечего тебе дать. В эти тяжкие времена я едва могу заработать на краюху хлеба для нас обоих». «Дорогой отец, – ответил сын, – не печалься, я привыкну к этой жизни, и кто знает, может быть, и полюблю ее в конце концов».

Когда отец стал собираться на работу, сын сказал: «Я пойду с тобой». «Не знаю, – ответил отец, – тебе будет трудно, ты ведь не привык к тяжелой работе. И потом, у меня только один топор, а купить еще один нет денег». «Пойди к соседу, – говорит сын, – займи у него топор, а когда я заработаю денег, купим еще один». Отец одолжил топор у соседа, и на следующее утро они вместе с сыном отправились в лес. Юноша помогал отцу и был бодр и весел. Когда настал полдень, старик сказал: «Давай-ка отдохнем и перекусим». Сын взял свой хлеб: «Ты, отец, отдыхай, а я не устал. Пойду-ка я прогуляюсь». «Не валяй дурака, – рассердился отец. – Разве дело шататься вокруг? Устанешь – рукой шевельнуть не сможешь. Садись и отдыхай».

Но сын скрылся в лесу, прихватив свой хлеб. Веселый и радостный, он разглядывал зеленые кроны, высматривая птичьи гнезда. Он исходил лес вдоль и поперек, пока не подошел к огромному угрюмому дубу. Этому дереву было, наверное, сотни лет, и было оно такое толстое, что пятеро мужчин не могли бы обхватить его. Он остановился, взглянул на дуб и подумал: «На этом дереве наверняка гнездится множество птиц...» Вдруг он услышал чей-то оклик. Приглушенный голос взывал: «Выпусти меня, выпусти!» Оглядевшись, он ничего не заметил, и ему показалось, что голос исходит из-под земли.

– Ты где? – крикнул он.

– Я среди корней дуба, выпусти меня, выпусти! – откликнулся голос.

Парень смахнул прошлогодние листья и стал осматривать корни, пока не обнаружил там небольшое дупло. Внутри он нашел стеклянную

бутылку. Подняв бутылку к свету, он рассмотрел в ней существо, похожее на лягушку. Оно металось от стенки к стенке.

– Выпусти меня!

Не подозревающий худого студент вытащил пробку из сосуда. В мгновение ока оттуда выскользнул дух и начал быстро увеличиваться. Через несколько секунд перед юношей стоял ужасающего вида детина ростом с полдерева.

Громовым голосом он вымолвил:

– Знаешь ли ты, какая награда тебя ждет?

– Нет, – бесстрашно ответил юноша, – откуда мне знать.

– Так знай, – заорал дух. – Я сверну тебе шею!

– Предупредил бы раньше. Я бы тебя в бутылке оставил. Но все равно я голову терять не намерен. Тебе придется посоветоваться с людьми, прежде чем займешься моей шеей.

– С людьми, говоришь? Ты заслужил награду и ты ее получишь. Думаешь, меня замуровали здесь за мою доброту? Они сделали это в наказание мне. Я – могучий Меркурий, и, когда меня кто-нибудь освобождает, мой долг свернуть ему шею.

– Ну-ну, не торопись, – говорит студент. – Сначала мне надо убедиться, что ты действительно умещался в этой бутылке, тогда поверю, что ты на самом деле могущественный Меркурий.

– Нет ничего проще, – надменно промолвил дух. После чего он на глазах стал сжиматься, уменьшился до первоначальных размеров и вполз прямо в горлышко бутылки. Как только он оказался внутри, студент заткнул пробку и запихнул бутылку на старое место среди корней дуба. Так он перехитрил духа.

Юноша зашагал восвояси, но дух жалобно завопил:

– О, пожалуйста, выпусти меня, выпусти меня отсюда!

– Нет, – ответил юноша, – дважды меня не проведешь. Если уж я поймаю своего врага, то так легко не отпущу.

– Если освободишь меня, – говорит дух, – не будешь ни в чем нуждаться до конца своих дней.

– Нет, – отвечает студент, – опять меня облапошишь.

– Эх, парень, от удачи отворачиваешься. Я тебя не обижу, награжу по-царски.

Юноша подумал про себя: «Попытаю счастья, а вдруг он сдержит обещание». Словом, вытащил он пробку, и дух вышел наружу, как и в первый раз, и стал расти, пока не достиг гигантских размеров. Он дал студенту кусочек материи, вроде припарки, и сказал:

– Вот твоя награда. Если положишь один край на рану, рана заживет, а если потрешь железо или сталь другим краем, они превратятся в серебро.

– Надо проверить, – говорит студент. Он подошел к дереву, рассек кору топором и потер надрез тряпочкой. Кора срослась: рана была исцелена. – Все в порядке. А теперь прощай.

Дух поблагодарил его за освобождение, а юноша отправился к отцу.

– Ты где болтаешься? – проворчал отец. – Про работу совсем забыл. Я же говорил, что у тебя ничего не получится.

– Не печалься, отец, я нагоню.

– Нагонишь? Да ты понимаешь, о чем говоришь?!

– Смотри, ты и глазом моргнуть не успеешь, как я свалю это дерево. – Он взял свой топор, потер его припаркой и нанес мощный удар. Но, став из железного серебряным, лезвие топора погнулось. – Отец, посмотри, что за никудышный топор ты мне дал, весь погнулся.

Отец ужаснулся:

– Теперь мне придется заплатить за этот топор, а где взять денег?

– Не гневайся на меня, – ответил сын, – я заплачу.

– А не скажешь чем? – сокрушался отец. – Книжной грамоты в тебе, может, и в достатке, а вот в рубке леса ты уж точно ничего не смыслишь.

Они вернулись домой, и отец сказал: «Пойди продай сломанный топор. Посмотрим, сколько ты за него выручишь. А уж мне придется заработать недостающие деньги, чтобы расплатиться с соседом».

Сын отнес топор в город к ювелиру. Тот осмотрел его и воскликнул: «Да этот топор стоит 400 талеров!» И тут же отсчитал деньги. Студент вернулся домой и сказал:

– Отец, я принес деньги. Пойди спроси соседа, сколько мы должны ему за топор.

– Я уже знаю, – вздохнул отец. – Один талер и шесть грошей.

– Вот деньги, их гораздо больше, чем нам нужно. – Он дал отцу сто талеров. – С сегодняшнего дня ты будешь жить в свое удовольствие и не будешь испытывать нужды ни в чем.

– Великий Боже! – воскликнул старик. – Откуда у тебя такие деньги?!

Студент рассказал ему о своем приключении и показал подарок, который он получил, поверив в свою удачу. Оставшихся денег было достаточно, чтобы он вернулся в университет и продолжил учебу. Волшебная припарка наделила его способностью лечить любые раны, и вскоре он стал прославленным на весь мир доктором.

Как вам кажется, какому народу или какой культуре могла присниться такая сказка? Для начала заметим, что дерево, помимо прочего, это символ вегетативной жизни и нервной системы человека. Меркурий же является тем диким духом, которого мы, будучи добропорядочными законопослушными гражданами, закупориваем в своем теле. Отец символизирует консерватизм юноши, его убеждения, его патриархальное сознание, а сам юноша – это символ Эго, которое может освободить дух в теле. Он олицетворяет человека, работающего с телом. Это и вы, и я – все, кто изучает сновидения и телесные проблемы.

Поскольку сказка связана с той или иной культурной традицией, то мы должны вспомнить, что наша сказка написана братьями Гримм, то есть она из Европы. Европейцам и большинству американцев снится один и тот же сон. Наша культура говорит нам: будь цивилизованным, закупорь свою истинную сущность или же быстро выпусти ее наружу, взорвись и отправляйся на войну. Меркурий – символ давления, напряжения, символ закупоренности. Он олицетворяет чувство тяжести в голове, или сердечное давление, или боли в желудке. Он символ удушливой атмосферы в группе, в которой не допускается проявлять свои подлинные чувства.

Многие ощущают в своем теле давление закупоренных эмоций, которые требуют выражения в той или иной форме. К примеру, ко мне пришел человек, страдающий от острых резей в желудке. Ему не терпелось тут же решить свою проблему.

Он пришел несколько раньше назначенного времени, и я спросил: «Не хотите ли сначала чашку чая?»

– Нет, спасибо. Я пришел сюда, чтобы вы решили мою проблему.

– Хорошо, тогда немного подождите меня. Я вернусь через десять минут.

Он не на шутку разозлился:

– Нет! Я хочу, чтобы вы остались и незамедлительно занялись моими проблемами.

Я, хотя был зол на него, подумал, что его мучения, должно быть, невыносимы, и в конце концов смягчился и не стал настаивать на своем.

– На что это похоже, ваши рези в желудке?

Помолчав немного, он ответил: «Как будто что-то хочет вырваться наружу. Я чувствую, что я весь скован». Чем больше я старался помочь ему, тем сильнее чувствовал свое бессилие, поскольку он был как каменный истукан. Это был порочный круг. К тому же мой пациент оказался настоящим деспотом. Тем не менее я продолжал свои расспросы, пока не услышал, как я сам вдруг занял тоненьким голоском: «Выпусти меня! Я здесь не выдержу, отпусти меня!»

– Ни за что, – ответил пациент.

– Выпусти, – настаивал я. – Тут очень тесно.

– Нет, и не проси.

– Ну пожалуйста, отпусти меня, мне надо выйти и выпить чашку чая, я пить хочу!

Вдруг он воскликнул: «О господи!» В этот момент он понял, что происходит – и внутри, и вовне. Он помолчал некоторое время, а потом повернулся ко мне и сказал: «Это как раз то, что происходит у меня в желудке. Теперь я понимаю. Это мои чувства и желания хотят вырваться наружу, а я их не пускаю». Это понимание постепенно успокоило его желудок.

В этом примере самое примечательное, что телесные проблемы этого человека, как в зеркале, отразились во внешней ситуации. Интересно наблюдать, как люди бессознательно воспроизводят свои внутренние проблемы во внешней среде. То, как они страдают во взаимоотношениях с другими, говорит и о том, как они страдают внутри себя. Этот мужчина был так нетерпелив, что закупорил свои эмоции и получил рези в желудке; он и сам был резью для окружающих. Как его внутренние переживания были закованы в желудке, так и я чувствовал себя скованным его чопорностью и ригидностью. Его мир являл собой отражение его тела.

А вот еще один пример человека с «духом в бутылке» – женщина, которая страдала хроническим гепатитом. После седьмого по счету сеанса она пожаловалась на жуткую боль в печени. Она положила руку на бок, рядом с печенью.

– Что там происходит? – спросил я.

– Ужасно, я ничего не чувствую.

– Но ведь вы только что сказали, что у вас там жуткая боль!

Я задумался: либо я использую не тот канал, и она в нем ничего не чувствует, либо она просто оказывает мне сопротивление. – Если вы ничего не чувствуете, то, может быть, вы что-нибудь там видите?

– О да! Я действительно вижу нечто, я даже могу вам это нарисовать.

Она сделала фантастический рисунок, изображающий мешок и нечто, что пытается из него выбраться. Я изучил рисунок и спросил, действительно ли она нарисовала то, что видит.

– Да, но что это значит? Что мне с этим делать?

Поскольку я не знал, что с этим делать, я развернул перед ней спектр возможностей по разным каналам:

– Да что угодно. Мы можем обыграть это, обсудить это, пофантазировать на эту тему, послушать, почувствовать это... все что хотите.

– Я хочу это обыграть. Вы будете мешком, а я буду тем, что внутри него и что пытается выбраться.

Это показалось мне интересным, и я согласился: «Давайте попробуем». Она села на пол, я выгнулся над ней, лег животом ей на голову, а свою голову положил ей на колени.

– Давайте представим, что я – мешок, а вы – внутри меня. Она стала толкать меня, выкрикивая: «Выпусти меня, выпусти меня!»

– Ну уж нет, я прочный мешок, и я тебя не выпущу!

– Пусти!

– Ни за что.

Так продолжалось в течение некоторого времени без видимых результатов, и я решил, что нам следует поменяться ролями. Теперь она стала мешком и приказала мне: «Сиди внутри. Оставайся там, тебе надо расти». И снова мы поменялись ролями. Всхлипывая, она забормотала:

– Давным-давно ты запрятал меня сюда. С тех пор я здорово выросла. Мне уже никогда отсюда не выбраться.

– Извини, но тебе придется остаться здесь, – сказал я в роли мешка.

– Мы можем сделать операцию, – предложила она, творчески предвидя следующий шаг в своем процессе. Она взяла воображаемый нож и вспорола мешок. Я оказался как бы разрезанным, и она выскочила из меня прямо на пол. Так она сидела минут 15-20, молча, затаив дыхание.

– Я чувствую струйки пота за ушами. Похоже, как будто я только что появилась на свет.

– Замечательно, рад слышать это. Кто ты? – Мне действительно было интересно это узнать.

– Я – настоящая женщина, ее самые глубокие чувства. Глубже этих чувств ничего нет.

– Что это за чувства?

– Чувства любви. Я спрятала их, чтобы они там выросли, а теперь они просятся наружу. – Она долго, до самого конца нашей встречи, плакала. В ту ночь ей приснилось, что она плывет навстречу совершенно новому миру, который полон цветов.

Это второй пример личности с запертыми чувствами, которые соматизировались. В первом случае эмоции мужчины были заперты в его желудке, а у этой женщины – в печени, проявляя себя в форме гепатита. Она не могла позволить себе чувствовать или выражать свою любовь, потому что жизнь ее была ужасна. Ее мать была наркоманкой, а своего отца она никогда не видела, В детстве ее часто били. Она вполне успешно научилась держать свои чувства под замком. Когда она была ребенком, ее процесс состоял в том, чтобы подавлять свои чувства. Теперь, став взрослой женщиной и пожелав выпустить свои чувства из заточения, она обнаружила, что это ей не под силу. Хроническое подавление этих чувств переросло в болезненный процесс, ищущий реализации. Однако она смогла трансформировать болезнь, научившись выражать свои чувства.

Чувства подавляются так часто и с такой силой, что они вынуждены заявлять о себе через телесные симптомы и, следовательно, причинять много боли. Чувства становятся агрессивными, когда их подавляют слишком долго. В итоге могут развиваться трагические недуги, вроде рака. Подобно Меркурию, запертые эмоции могут обидеться, разозлиться и настроиться на самую жестокую месть!

Такие чувства могут не только проявлять себя в теле, но и завладеть психикой. Нередко в основе суицидальных устремлений лежат эти подавленные, «меркурианские» переживания. У меня был пациент-шизофреник, страдавший сильными болями в грудной клетке. Когда я спросил его, что это за боль, он подскочил к моей боксерской груше и ударил по ней с такой силой, что чуть не вывел ее из строя. В его ударах было столько жестокости и агрессии, что казалось, когда-нибудь он сам себя погубит. Его дух был переполнен насилием. Похоже, у него не

было сил себя контролировать. В отличие от юноши из сказки, ему не удалось загнать своего духа обратно в бутылку, и он отдал себя во власть психиатрам и лекарствам, чтобы они закупоривали его агрессию. Я помог ему загнать его безумную агрессию внутрь, громко стуча по полу (тем самым отвлекая его от избиения груши) и призывая его внимательно прислушаться к издаваемым мной звукам. Я переключил его каналы, и это помогло ему остыть.

А теперь вернемся к сказке «Дух из бутылки». Юноша, освободивший духа, первый раз сделал это безо всякой боязни. Но когда он открыл бутылку, дух попытался его уничтожить. После ему пришлось как следует поработать мозгами, чтобы перехитрить духа и загнать его обратно. Духи не обладают особой гибкостью. Они предсказуемы, так как им чуждо творческое мышление; они просто руководствуются эмоциями. Поэтому, если вы будете начеку и при этом разовьете гибкость, необходимую для переключения каналов и модальностей поведения, вам может повезти и вы укротите духа.

Из рассказов пациентов явствует, что сами телесные ощущения и болезненные чувства несут в себе и целительную силу. Если работать с ними в нужное время и позволять им выражать себя в нужный момент, они автоматически исцеляют пациента. В случае женщины с гепатитом, те чувства, которые высвободились из ее тела, до этого были вынуждены оставаться там долгие годы и создавать симптомы, пока для нее не настал момент выпустить их на волю. Если бы она освободила эти чувства слишком рано, они бы могли ее просто шокировать. Во время сеанса они сообщили ей, что им нужно расти. В течение некоторого времени ей просто было необходимо подавлять их. Многие из вытесняемых чувств нередко носят инфантильный характер, например, плач, крик, обида и т.д., но повзрослев, как в случае этой женщины, они находят возможность проявлять себя более осмысленно.

Всем нам временами приходится вытеснять некоторую часть нашей врожденной, меркурианской спонтанности. Поступая так, мы взрослеем, учимся адаптации, но одновременно и расплачиваемся за это напряжением и давлением. И все же телесное напряжение полезно и значимо. Многие современные терапевты пытаются разбить бутылку, даже не пытаясь состязаться в выдумке с Меркурием. Они побуждают людей кричать и колотить разные предметы и думают, что при этом люди автоматически врачуют себя. Однако такой подход слишком наивен. Если Меркурия не перехитрить, как в нашей сказке, он может выйти наружу и убить пациента. На практике это означает, что простое подстрекательство к выплеску всех напряжений и стрессов наружу может привести к серьезным физическим травмам или к тому, что человек просто сойдет с ума. Следует очень осторожно обращаться с напряжением и оценивать его в контексте общего процесса. Если, выпуская духа, проявить хоть малую толику ума и осторожности, не форсировать события и не позволять себе

чрезмерной наивности, тогда высвобождающиеся чувства будут целительными и полезными для человека в процессе его индивидуации. Но если чувства вырываются слишком быстро и хаотично, то они не дают тех творческих и ясных форм, которые Эго могло бы интегрировать. В некоторых случаях Меркурия держат внутри так долго, что он начинает разлагать само дерево, что я часто наблюдал при серьезных формах рака и терминальных стадиях других заболеваний. Но в конце концов, на закате жизни, он иногда вырывается наружу в виде прекрасного и осмысленного духа, который просветляет человека. Случай пациента со взрывающимся желудком, описанный ранее, был как раз такого рода.

Работа со сновидящим телом относится к психологии широкого спектра, она ведется и с умирающими, и с психотиками. Часто, общаясь с умирающими людьми, я вижу, что пробка бутылки уже замшела с годами и вытащить ее становится вопросом жизни и смерти. В таких случаях умирающий порой проходит через состояние, напоминающее психотический эпизод. Он беспорядочно галлюцинирует, становится непохожим на самого себя и полностью выключается из реальности. Неопытный психолог или врач может квалифицировать этот аспект умирания как психотический эпизод, вызванный истощением физического тела или передозировкой морфия. Однако термины типа «органический синдром мозга» беспомощны при описании встречи с освобождающимся Меркурием. К тому же большинство этих людей можно вернуть назад, в этот мир, где они смогут интегрировать свои хаотичные, на первый взгляд, видения. На самом деле, чем раньше приходят такие видения и хаотичные переживания, тем лучше для умирающего. В тех случаях, когда Меркурия выпускают достаточно рано, нередко может наступить улучшение физического состояния. Чем больше я сталкиваюсь с опытом подобного рода, тем ясней я осознаю, что процесс умирания обладает одной притягательной (особенно для молодых людей) возможностью – встретиться с этим невероятным духом жизни, умчаться с ним, а потом, при возможности, вернуться в этот мир с его прозрениями и дарами. Тем не менее нечасто приходится говорить об индивидуации. Нужно быть мастером, вроде того юноши, чтобы перехитрить Меркурия. Большинство же обычных людей либо закупоривают его на столь длительный срок, что это приводит их к смерти, либо выпускают его и, не справившись с последствиями, в итоге становятся психотиками. Один край спектра составляет безумие, а на другом лежит вегетативный хаос, или болезнь. Практически невозможно сказать, кто надолго закупорит Меркурия в бутылке, кто выпустит его слишком рано, а кто окажется способным обуздать его, когда он впервые вырвется на свободу.

Работа со сновидящим телом оперирует со всем многообразием проделок Меркурия. Терапевту требуется основательная практическая подготовка и глубокие знания в области телесных процессов и мифологии. К сожалению, наши медицинские и психологические учебные центры не

дают таких знаний в полном объеме. Имея дело с Меркурием, нельзя быть наивным. Терапевты «прорывного» типа опасны. Слава богу, большинство людей все еще достаточно консервативны, чтобы проигнорировать как многочисленные рекламные посулы «нирваны на земле», так и обещания полностью избавиться от напряжения.

Напряжение имеет огромное значение. Оно представляет собой рост Меркурия, созревание плода целостности, и этот плод нельзя срывать раньше времени.

Волшебная сказка и ее связь с телесной работой демонстрируют вам архетипические паттерны, стоящие за психологическими феноменами давления, напряжения и вытеснения. Кто бы ни работал с этими архетипическими телесными переживаниями, он неотвратно встретится со стариком Меркурием. Значение этого персонажа невозможно переоценить. Ведь он – дух дуба, сам источник жизни, смерти и исцеления. Он суть культурная проблема: вотанический, дикий, варварский дух, который был заточен в бутылку сотни лет назад. Это понадобилось для достижения нашего сегодняшнего уровня цивилизации. Многим умирающим снится, что их телесным проблемам сотни лет; в галлюцинациях на смертном одре им представляется, что они были рождены века тому назад.

Я убежден: для того, чтобы жить в двадцатом веке, большая часть древнего духа должна быть закупорена, хорошо это или плохо. У меня нет также сомнений в том, что любой человек, который столкнулся с телесным духом лицом к лицу, должен принять жесткий вызов: лично интегрировать дух, который так мало популярен в этом мире. Порой бывает легче болеть, страдать от невыносимого и беспощадного давления или сойти с ума, чем привнести в реальность дух, который заставляет человека столкнуться с социальными конфликтами, непониманием и одиночеством. Какой же в этом великий мистический вызов и какая боль – быть человеком!

Перевод В.В.Самойлова

(Продолжение в следующем номере)