

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии. Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.
Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

**THE RUSSIAN
BODY-ORIENTED
PSYCHOTHERAPY
IN PERSONALITIES**

edited by V.Y.Baskakov
101 Publishing House Moscow 2006

РОССИЙСКАЯ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ЛИЦАХ

редактор-составитель В.Ю. Баскаков

Институт общегуманитарных исследований Москва 2006

УДК 615.8 ББК 53.57 Р42

Редактор-составитель В.Ю. Баскаков

Российская телесно-ориентированная психотерапия в лицах. — М,
2004.- 208с.

В настоящий сборник вошли статьи членов и кандидатов в члены Ассоциации телесно-ориентированной психотерапии, профессиональной организации, известной как в России, так и на Западе. В настоящее время телесно-ориентированная психотерапия в нашей стране получила широкое признание и распространение. Можно говорить о ней как о ряде школ, направлений, со своей методологией, опытом оказания профессиональной помощи, институтом супервизии.

Настоящее издание — попытка взгляда изнутри на процесс развития телесно-ориентированной психотерапии в нашей стране.

ISBN 5-88230-184-X

© Баскаков В.Ю., редакция, составление, 2006

© Институт общегуманитарных исследований, оформление, 2006

Содержание

<i>Баскаков В.Ю.</i> Предисловие.....	6
<i>Баскаков В.Ю.</i> Терапия Танатоса.....	9
<i>Березкина- Орлова В.</i> Когда клиент, наконец, уходит.....	26
<i>Воробьева Е., Гатина С.</i> Двигательная коррекция детей с отклоняющимся поведением.....	35
<i>Воронкина С.</i> Размышления об эмоциональной и соматической компетентности и путях ее обретения.....	59
<i>Григоровская И.</i> Особенности восприятия времени.....	65
<i>Иванова Г.</i> Применение принципов биосинтеза в работе с людьми, страдающими онкологическими заболеваниями.....	83
<i>Корнеев А., Моргун А.</i> Высота ступеньки.....	97
<i>Киселева Л.</i> Биосинтез как способ личностного роста и целостного развития человека.....	107
<i>Колошина Т.</i> Возможности использования чакрального подхода в парадигме биосинтеза.....	124
<i>Сахарова Н.</i> Моторные поля в биосинтезе и живое движение в биомеханике.....	139
<i>Тимошенко Г.</i> Исследование как способ краткосрочной групповой психотерапии.....	149
<i>Тимошенко Г., Леоненко Е.</i> Метафора и телесная метафора в психотерапии: опыт осмысления и систематизации.....	163
<i>Хандогин В.</i> Мифологическое пространство новой русской хатха-йоги: мужская версия.....	188

Предисловие

Появление такого сборника десять лет назад даже нельзя было себе представить. В то время и говорить-то о существовании телесной психотерапии в нашей стране, как о ряде школ, направлений, со своей стройной методологией, опытом оказания профессиональной помощи, институтом супервизии, — было невозможно. Единичные экземпляры западных книг по телесной психотерапии (напомню, что основные тексты того же Александра Лоуэ-на написаны в 70-80 годы) в то время можно было достать — только вынося под полкой с Международных книжных ярмарок. Чем мы и занимались, при активной поддержке со стороны сотрудников-иностранцев таких ярмарок. Железный занавес был для нас вовсе не метафорой и ощущался во всем.

С началом перестройки в нашу страну приехали замечательные специалисты, например, биоэнергетик англичанка Рослин Ланг-дон, или германский профессор Ольденбургского университета Эрик Вестфаль (в дальнейшем, — соучредители Международной программы «Культура тела»). Интересно, что не только мы открывали для себя диковинные системы работы с телом, испытывали на своих драгоценных телах режимы этих систем, но и сами ведущие открывали (подчас с колоссальным удивлением для себя!) специфику «русского тела»! Помню, как на одном из первых семинаров по биоэнергетике, который проходил в незабвенной психбольнице №12, ведущая Рослин Лангдон подошла ко мне с широко раскрытыми глазами и, показывая на лежащих уже десять минут с поднятыми ногами участников семинара, шепотом сказала мне на ухо: «Владимир, в этом месте у нас уже давно все умирают!!». Мне ничего другого не оставалось, как объяснить ей про один из наших советских паттернов «вынесет все!». Колоссальный толчок в понимании основ телесной психотерапии нам дал немец Генрих Вернер. До сих пор его представления «идеального детско-родительского и игольчатого контактов», его практики и упражнения («детско-родительское покачивание», «стойка спинами», «подмывание») используются и включаются во многие семинары и тренинга (часто, к сожалению, без ссылок на автора). Кроме замечательных тренеров к нам в страну примчались и откровенные шарлатаны. Существовавший в то время пиетет перед всем импортным, в основе которого — советский паттерн «все импортное — лучшее», приводил к тому, что многие из нас посе-

щали таких «специалистов», познакомились с их гениальными идеями. Так, на одном из семинаров с очень привлекательным названием «Мужчина и женщина», нам предложили освоить концепцию «Жизнь — это автобус, где мужчина — водитель, а женщина — пассажир». Оставшиеся два дня, мы, соединившись в пары, «ползали» по залу на стульях, делая «остановки», «высаживая» и «подбирая» пассажиров и др. Сейчас без смеха об этом нельзя не вспомнить, а ведь тогда мы «всерьез» занимались всем этим, да еще и за приличные для нас деньги.

Значимой вехой в становлении российской телесной психотерапии можно считать Первую конференцию по телесной психотерапии «Россия: душа и тело», состоявшуюся в Москве 22-24 июля 1999г. Отсутствие четких границ области телесной психотерапии при подготовке этой конференции привело к тому, что на ней были представлены все подходы, в той или иной степени, затрагивающие работу с телом (массаж, йога и др.), но, часто не имеющие никакого отношения к телесной психотерапии. В дальнейшем нами были предложены критерии, отличающие данный вид психотерапии от других видов работы с телом (см., «Свободное тело»/Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии, М.,2001, с.6-7).

Наконец, благодаря участию Росслин Лангдон, в Москве совместно с автором метода биосинтеза Дэвидом Боаделлой в 1994 году была учреждена долгосрочная обучающая программа по биосинтезу, которая сразу задала «планку» профессиональной телесной психотерапии в Москве, да и во всей стране. Это произошло и за счет сильного тренерского состава, включающего таких мировых «звезд», как немцы Андреас Веховски и Герлинда Буххольц, датчанин Стефан Вайзе, гречанка Лили Анагностопуло и др., и за счет глубокой многолетней проработки участников данной долгосрочной программы в режиме групповой, индивидуальной и супервизионной работы. Сейчас можно говорить об УРОВНЕ профессиональной телесной психотерапии у нас в стране, о ее ЛИЦЕ.

В настоящий сборник вошли *уже опубликованные* статьи членов и кандидатов в члены Ассоциации телесно-ориентированной психотерапии, *профессиональной* организации, известной на Западе, статьи специалистов, которые уже сами обучают иностранцев и пользуются известностью. Круг замкнулся: вслед за вдохом наступил выдох. Жизнь продолжается!

Владимир Баскаков



Baskakov Vladimir Yurievich (1954) — a Russian psychologist (a graduate from Moscow State University, psychology, 1981), body oriented psychotherapist; developed the body oriented method in psychotherapy — thanatotherapy (certificate of authorship № 5467 dd. 20.03.2003) which comprises a special "inj" approach to the treatment of a human body, a special mode of psychotherapeutic techniques: bodily homeopathy, the concept of biological and social body, four basic bodily problems; co-ordinator of International (Russia, Germany, the U.K.) program "Kultura Tela"(Body Culture), founder and the first president of Association of body-oriented psychotherapists of Russia. The existing member of European Association of Body-oriented psychotherapists (EABP). Assistant Director of international long-run program in biosynthesis and tai-chi, trainer in long-term courses in thanatotherapy and body-oriented psychotherapy in Russia, the UIC and abroad (the UK, Germany, Italy, Israel, Check Republic); co-editor of the "Energy and Character", the Russian edition; former chief of psychological team of the Ministry of Navy of the USSR, ex-member of the Committee on new trends in physical culture of State Committee of Sports of the USSR. Since 2001, Director of the Institute of Thanatotherapy.

В.Ю.Баскаков

АНО «Институт танатотерапии», г. Москва

Баскаков Владимир Юрьевич (1954 г.р.) — российский психолог (закончил факультет психологии МГУ в 1981г.), телесный психотерапевт; автор метода, ориентированной на тело психотерапии — *танатотерапии*, сочетающей в себе особый *иньский* подход к телу человека, особый режим выполнения психотерапевтических приемов, — *телесную гомеопатию*, концепцию *биологического* и *социального* тела, *четырёх базовых проблем* тела человека. Координатор Международной (Россия, Германия, Великобритания) программы «Культура тела», основатель и первый президент Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов России. Действительный член Европейской ассоциации телесных психотерапевтов (ЕАВР). В течение ряда лет — со-руководитель международной долгосрочной обучающей программы по биосинтезу и тайцзи-цюань, тренер долгосрочных обучающих программ по танатотерапии и телесно-ориентированной психотерапии в России, странах СНГ и за рубежом (Великобритания, Германия, Италия, Израиль, Чехия, Шотландия), соредатор российского издания журнала «Энергия и характер». С момента образования в течение ряда лет возглавлял психологическую службу Министерства морского флота СССР, был членом комиссии по новым видам физической культуры Госкомспорта СССР. С 2001 года директор Института танатотерапии.

Терапия Танатоса

В статье рассматривается одна из базовых проблем Человека и Человечества — проблема невозможности полноценного контакта человека с реальностью смерти и умирания. В основе данной проблемы — сложности контакта человека с его сильными чувствами, которые напрямую связаны с особенностями телесных процессов человека, существующей оппозиции на уровне «биологического/животного» и «социального» тел и которые проявляются в дисбалансе дыхания, низком «заземлении» и др. Танатотерапия как метод «тотального расслабления и заземления» позволяет в максимально безопасном режиме помочь человеку наладить контакт с той частью нашей жизни, которую принято рассматривать в качестве оппозиции жизни, т.е. со смертью. Приводятся результаты применения танатотерапии в лечении ряда заболеваний и в оказании помощи в решении ряда психологических проблем.

The article deals with the basic problem of Man and Mankind, the problem of impossibility of full-fledged contact of man with the reality of death and dying. In the corn of that problem we find the difficulties of a human-being in dealing with their strong feelings directly related to particular qualities of bodily processes, the complexities of the existing opposition of "biological/ animal" and "social" bodies which manifests in breathing disorders, low level of "grounding" e.t.c

Phanatotherapy as a method of "total relaxation and grounding", rendering assistance in the most safe way, let us help a person to establish a contact with the part of our life which is regarded as an opposition to life i.e. death. The results of the application of the method of phanatotherapy are listed in the article.

Главной целью танатотерапии является оказание специфической помощи (от *therapia*— уход, забота, лечение) в установлении (или восстановлении утраченного) контакта человека с процессами смерти и умирания (Баскаков В., 1995). Актуальность такой помощи, особенно в настоящее время, базируется на невозможности полноценного контакта современного, а, значит, по меткому выражению отечественного режиссера и актера Роллана Быкова, — *шизофренизированного* человека с его сильными чувствами, которые он испытывает в момент его соприкосновения с реальностью смерти (проблема т.н. «заземления чувств»). Как результат: реальная смерть изгоняется из жизни современного человека, табуируется, а, значит, в силу исходного баланса/дуальности всех жизненных, космических процессов (вдох-выдох, день-ночь, лето-зима), — проникает в нашу жизнь в образе эрзац-смерти, симулякра (Бодрийяр Ж, 2000). Отсюда такой ее избыток в современном кинематографе, художественной литературе — количеством эрзац-смерти восполняется качество запретной реальной смерти. В силу отмеченной шизофренизированности современного человека нарушается изначальный баланс трех сфер его существования — «ума»—«чувств»—«телесных ощущений и импульсов» (Boadella D., 1987, Успенский П., 1994) с мощным акцентированием/доминированием «ума» (разума, сознания, контроля). Прогноз на будущее отмеченного дисбаланса трех сфер легко проследить на примере пришельцев из будущего — гуманоидов — их внешнего вида — огромной как бы «раздутой» головы и дистрофированных конечностей. Раз идет и стремительно развивается у современного человека доминирование «ума» с параллельным «замораживанием» чувств и блокированием телесных импульсов — все более актуальным звучит шекспировское «зову я смерть!». Смерть выступает в своей специфической функции и позитивной роли активизатора сильных (пусть через страх!) чувств современного человека, ре-интегратора трех его сфер.

Танатотерапия — моделирует (не имитирует!) реальную смерть через ее символическое представление. Такими видами-символами смерти выступают в танатотерапии: тотальное расслабление, сон, любое окончание/завершение, оргазм, сумасшествие, объектные/предметные характеристики тела (Баскаков В., 2000).

Тотальное расслабление как смерть

Только в первые минуты смерти тело человека максимально расслабляется (ср. "покойник" — от покой), сверхконтроль сознания покидает тело, и последнее становится объектом/предметом (ср. "*мертвецки пьян*", а, значит, падает как куль). В силу этой причины многие техники релаксации в качестве идеального, т.е. максимально расслабленного объекта используют образ тела умершего человека (сравни, «позу мертвого человека» из йоги). Мертвое тело занимает ряд важных для тотального расслабления позиций: руки и ноги полностью раскрываются, отпадает нижняя челюсть, глаза приоткрываются. Интересно, что после смерти с телом умершего часто производят определенные действия, направленные на приведение "в норму" этих полностью раскрытых частей тела: глаза закрывают, нижнюю челюсть подвязывают платком, руки и ноги связывают. И это вместо того, чтобы при жизни поддерживать характеристики полностью раскрытого тела, например, приоткрытый рот, который нам закрывают в детстве наши родители («закрой рот, а то муха влетит!»), а взрослыми мы открываем его только от чрезмерного удивления.

Важно отметить, что тотально расслабленное тело холодеет, и похолодание, например, конечностей, — надежный индикатор движения в сторону тотального расслабления. Это противоречит, например, пути аутогенной тренировки, где вслед за ауто sugestией «моя рука тяжелая» (совершенно справедливо; смотри, ниже «объек-тность и предметность частей.тела») следует — «моя рука теплая». Расслабление и тепло — вещи несовместимые.

Сон как смерть

Наилучшим образом этот вид смерти прослежен в сказочной традиции (ожившие персонажи произносят традиционное «как долго я спал/а»). Старорусское «смежить очи» означает одновременно и «погрузиться в сон, заснуть» и «умереть» (Фразеологический словарь русского языка, 2001).

Многие из молитв «на сон грядущий» и «заутренних», по сути, описывают акт покидания душой тела (смерть) и ее возвращение (воскрешение).

В мифологии бог сна Гипнос, — брат бога смерти Танатоса. Так и механизмы сновидений и танатотерапии аналогичны: в момент расслабления во сне происходит активизация целительных («утро вечера мудренее») бессознательных структур, активизация энергии, которая не приводит к привычному ее подавлению и удержанию (к примеру, удержанию чувств в «русском теле», Баскаков В., 1998) или, наоборот, отреагированию, а позволяет мак-

симально полно ее принять («заземлить»). Это способствует ее разблокированию и гармонизации. Прекрасной метафорой такого рода баланса может служить известная картина Генри Руссо (Henri Rousseau), на которой изображены спящий певец и стоящий над ним лев. Нам в этой картине важно подчеркнуть несколько ключевых моментов, отличающих и сон, и танатотерапию от других видов терапий: *максимальной безопасности* и своеобразного баланса процессов активизации («лев», сновидение) и расслабления («спящий путник»), а также своеобразной *логики тела*: грозный лев выходит **в тот момент**, когда путник засыпает.

Любое окончание, завершение как смерть

Это и *deadline* приема заявок на конференции и симпозиумы (откуда «*dead*» в этой «*line*!»), и слова песни «*расставанье — маленькая смерть*». В архаических и ряде современных культур любой возрастной переход (взросление мальчиков и девочек, изменение гормональных циклов), взлеты и падения в статусе взрослых людей обычно иницируются через модель смерти, что смягчает (демпфирует) эти переходы, устраняет временной разрыв (Та-лалаж Я., Талалаж С, 1998). Отсутствие инициации при «переходе», например, при смене места жительства, страны проживания, рождает мучительное чувство ностальгии. В каком-то смысле, это нонсенс. Мы жители одной страны — Земли! Но разделенность на государства, политические системы, вероисповедания рождает «переходы» и их проблему.

Отнесенность завершения, окончания к смерти хорошо прослежено в языке, особенно русском. Что может быть красноречивее глагола «замри!», прямо отсылающего к «смертности» этой зоны! В фильме «Маска» героя останавливают глаголом «freeze!» («замерзни!»), переводя это как «замри!». Питкис не только «замирает» в воздухе в прыжке, но — что важно для подчеркивания холодности этой реальности — тело героя покрывается льдом и сосульками. Отметим также, что глагол «кончать» — это не только реальность нашей сегодняшней криминализованной жизни, но и область сексуальных отношений — область, долгое время табуированная в истории нашей страны.

Оргазм как «маленькая смерть»

Оргазм традиционно рассматривается на Востоке как «маленькая смерть». В момент оргазма человек испытывает колоссальной силы чувства, а это — своеобразный энергетический взрыв (такой же, как в момент образования зиготы при зачатии и такой же, как в момент смерти — при сепарации души и тела). Это возможно только в силу потери контроля сознания, сопровождающегося

страхом потери собственного Я /Self/Эго (а это почти сумасшествие, смотри, «сумасшествие как вид смерти»). Только в этом случае человек способен отпустить мощные телесные импульсы (почему-то часто называемые «звериными»).

При этом важно подчеркнуть (в отличие от животных!) максимизацию телесного контакта между сексуальными партнерами, в чем находит проявление уже описанный выше механизм «заземления» энергии чувств.

Отметим своеобразные телесные «парадоксы». Влюбленные (не «вялотекущие», а находящиеся на пике влюбленности), «бросаясь в объятия» (устоявшееся выражение), не только делают это на вдохе (отсюда — «целоваться *взасос*»), но и крепко сжимают друг друга в этих объятиях. В чем «парадокс»? Надуйте два воздушных шарика и соедините их. Разве не видно, что, чем сильнее шарики надуты, тем площадь их контакта меньше (а это уже небезопасно с позиции вышеуказанного механизма «заземления» сильных чувств!). Видимо, правильное (с позиции того же механизма «заземления») — делать *это* на выдохе, увеличивая при этом площадь контакта. Но в нашем случае — попытка сжать друг друга в объятиях — не попытка ли увеличить таким образом площадь контакта?

Применительно к отпусканию телесных импульсов представляет интерес проблема невынашиваемости у женщин или проблема невозможности зачатия. Как показывает опыт танатотерапевтической помощи таким женщинам, в том числе и наш (Баскаков В., 2002), у таких женщин — колоссальный контроль со стороны сознания. И именно этот контроль блокирует своеобразный «биологический автоматизм» родов (в терминологии Вильгельма Райха — «оргастическую конвульсию»). В этой связи, идеал рожавшей женщины для известного отечественного специалиста и родоначальника родов в воду Игоря Чарковского — это известная скульптура безголовой Ники.

Сумасшествие как вид смерти

Этот вид смерти вытекает из перехода психически здорового человека в психически больного (мы говорим в «ненормального»), что являет собой смерть прошлой личности (сущности, Self, Эго и др.). Это напрямую связано с потерей контроля со стороны сознания и проявляющимся страхом (слова поэта «не дай нам Бог сойти с ума!»). Чувства и контроль связаны между собой. Мы теряем контроль («срываемся») тогда, когда «нас доведут», т.е. когда сила чувств будет избыточна. Интересно наблюдать следующую «телесную мизансцену»: в момент, когда футбольный защитник забивает гол в свои ворота, — весь стадион, все болельщики данной

команды *хватаются за голову*. Если бы это было возможно, — они просто лишили бы себя головы! Отсюда и выражение «без царя в голове», т.е. человек, не контролирующий свои действия, не способный соображать.

В русском языке «сойти с ума» означает не только прямо «становиться сумасшедшим», но и «не давать отчета в своих поступках, действиях, совершая безрассудные поступки, говоря глупости, нелепости и т.п.» и даже «проявлять чрезмерное восхищение, восторг, неистовствовать, увлекаясь кем-либо или чем-либо» (Фразеологический словарь русского языка, 2001, стр.433).

Объектность и предметность тела и его частей

Отдельно хочется остановиться на таких характеристиках тела, которые напрямую связаны со смертью — как объектность (предметность) нашего тела и характеристики, связанные с нашей пассивностью при манипулировании кого-то с нашим телом и его отдельными частями. Если мы лежим расслабленными на полу и кто-то приступает к работе с отдельными частями нашего тела, — нашему телу всему и его отдельным частям предьявляется особая ситуация взаимодействия, задается особый контекст, описываемые как *субъект* (тот, кто работает) — *объект* (наше тело в целом и отдельные его части). Но объектом/предметом мы становимся **только после смерти!** Отсюда и напряжение, возникающее в теле и отдельных его частях. Мы просто направляем туда наш контроль! Отсюда и активность наших частей тела в тот момент, когда с ними начинают работать. Мы не способны быть пассивными. Пассивность — характеристика мертвого тела! Видимо, по этой причине охватывает ужас зрителей картины Александра Сокурова «Круг второй» в тех эпизодах картины, где главный герой проделывает манипуляции с телом его умершего отца, или когда тело отца лежит на столе, уставленном яствами, и мастерство режиссера и оператора выбирает такие ракурсы тела, что оно оказывается *рядоположенным* этим яствам. Совершенно неожиданным образом аспект предметности проявил себя на одном из семинаров по танатотерапии, где один из участников, сексопатолог по роду деятельности, воскликнул: «О! Теперь я понимаю, почему мои клиентки, страдающие лжефригидностью, избегают представления о своем теле, как (внимание!) об *объекте* чьей-то страсти». В этом месте целесообразно коснуться значений таких специфических глаголов данной сферы как «иметь кого-либо» и «трахать». В первом случае, глагол «иметь» ясно указывает на момент *владения, обладания, лишения свободы*. Что касается глагола «трахать», то значениями такого глагола, наряду с общеизвестным и описанным, например, в сборнике «Рус-

ский мат» (1997), также являются «бить» и «ударить» (сравни, «трахнуть молотком по пальцу» и «трахнуть бутылку о стенку»), а это указывает на *направление* и *силу* применяемого телесного импульса.

Действительно, оргазм характеризуется отпусканьем мощных телесных импульсов. В частности, по этой причине не рекомендуется позволять детям наблюдать за происходящим «в постели» между взрослыми. Используя модели перечисленных выше видов смерти танато-терапия достигает главного: в этой неузнанности реальной смерти для человека (клиента, пациента) — залог безопасности его контакта с этой реальностью.

Акцент в танатотерапии делается на *работе с телом и через тело* человека. В этом нам видится особая «миссия» танатотерапии в деле восстановления своеобразной справедливости по отношению к человеческому телу. Обычно тело человека рассматривается, пользуясь языком гештальттерапии, своеобразным «фоном», *используется для...* Расхожей является фраза «покажи, как ты *владеешь* своим телом». В таком случае трудно назвать отношения между «владеющим» и «владеемым» как партнерские. Даже для женщин, больше украшающих свое тело, чем мужчины, вряд ли уместен «партнерский» аспект этого действия. Женщина украшает *себя* в своем теле. Не в последнюю очередь такое «хозяйское» отношение к телу, по нашему мнению, связано с прошлым нашей цивилизации, когда телесные реакции и процессы, развиваясь бесконтрольно со стороны самого человека, несли только смерть. Речь идет о колоссальных эпидемиях — например, чумы — поразивших Средневековую Европу, и той стремительности, быстротечности телесных процессов, сопровождавших это заболевание и гарантированно приводивших к фатальному исходу.

Кстати, язык хорошо фиксирует двойственность, дуальность телесной реальности. Общеславянское «**tblo**» означает основа, **почва**, совпадающее с индоевропейским корнем «тело» (ср. с лат. Tellus земля, почва и Богиня Земли — там же, цит. по Газарова 2002). Греческое же «**Telos**» — означает «цель», «срок», «**конец**», «**предел**» (там же, выделено нами, В.Б.). Видимо, отсюда лаконичное определение смерти как «приобщение к большинству», или не менее лаконичное определение жизни, данное Фаиной Раневской (заменяем одно слово, В.Б.), как «падение из женских гениталий в землю».

Большинство систем личностного роста, *используя* тело на первых этапах, в дальнейшем рассматривают его как своеобразную обузу (треугольник восхождения в классической йоге, core-энергетике Дж.

Пирракоса, опирающейся на согро — тело и возносящей к духу — spirituale). Справедливость в таком случае все-

становивается лишь к концу жизни, в старости, перед смертью. Тело из «фона» явно превращается в «фигуру», заявляя во весь голос о своих правах — болью, бессоницей, одышкой и т.д. Человек возвращается к осознанию и ощущению ценности простейших физических и физиологических актов. В этой связи уместно сравнение детского и старческого тела — своеобразная кольцевидная структура, где концы этого разорванного кольца оказываются близки друг к другу (отсутствие сознания у детей — маразм у пожилых, отсутствие чувств — первичные эмоции у маленьких детей и у глубоких стариков, сепарация/преодоление собственного тела у тех и других). Даже название «старый пердун» точно характеризует специфику телесных проявлений — старческое пожилое тело не способно удерживать (кстати, как и младенцы!) зажатыми анальные сфинктеры.

В танатотерапии ставка делается на т.н. "**иньский**" компонент — тотальное расслабление, в отличие от, в основном используемого в психотерапии, "янского" компонента.

Нами в качестве языка описания реальности танатотерапии сознательно выбран язык «инь-янских» взаимоотношений. В русском языке достаточно много пословиц и поговорок, например, «*тише едешь — дальше будешь*», «*чем хуже — тем лучше*», «*медленно запрягают — быстро скачут*» и др., достаточно убедительно показывающих как *одна полярность дополняет другую* и *максимизация одной из полярностей с необходимостью приводит к зарождению другой*. Из Библии нам хорошо известно выражение «смертию смерть поправ». Но китайская философия, фразеология и, главное, соответствующая им символика, привлекается нами как яркое, очень емкое и понятное, выраженное визуально воплощение смысла полярных отношений.

Янский подход означает, что ставка в психотерапии или терапии в основном делается на **воздействие** с целью изменений в какую-либо сторону (чего стоит, хотя бы термин «**интервенция**»). При иньском подходе *создаются условия*, когда тело клиента (пациента) идет навстречу особым характеристикам контакта, устанавливающегося между контактируемыми (в частности, танатоте-рапевтом и клиентом). В этом идеально проявляет себя **закон контакта**: дать другому человеку можно не больше, чем он может взять, и наоборот, другой может взять не больше, чем ему могут дать. В этом смысле, **воздействие**, осуществляемое в танатотерапии, **является результатом взаимодействия** между клиентом и танатотерапевтом.

Наличие активности, «янского» начала, хорошо прослежено в традиционном (особенно отечественном) здравоохранении. Судить

об этом можно, хотя бы, по устойчивым языковым выражениям милитаристского толка, которыми она изобилует («**приступ** болезни», «**борьба** с болезнью», «**борьба** за жизнь», «**остановить** развитие опухоли» и т.д.). Кстати, и сам термин «здравоохранение» в нашей стране появился только после Октябрьской революции. До революции нынешнее Министерство здравоохранения носило название «Департамент народного здоровья». До сих пор The World Health Organization часто неправильно переводится как Всемирная организация здравоохранения (найдите «охрану» в написании по-английски!).

Избыток иньского компонента традиционно рассматривается как своеобразный коллапс, кома. Уступчивость, пассивность в большинстве случаев (в политике, экономике, медицине и др.) также носит негативный оттенок. В танатотерапии **основная стратегия терапии (помощи) направлена на движение к центру иньской составляющей**, к источнику янской активности, в нем находящемуся, что в итоге приводит к балансировке инь-янской составляющих, балансировке, осуществляемой самим телом. Этот мощный и концентрированный источник янской активности окружен «океаном» иньской безмятежности и покоя. В этом своеобразном «золотом сечении» сочетания процессов «активизации» и «заземления» кроется залог безопасности проявления этой активности. Активность не приводит к т.н. «отреагированию». Это то, что нами было выше описано как механизм сновидения.

Аналогичные процессы (вытекающие из этой же «логики», впервые зафиксированные в китайском мышлении, — «максимизация одной из полярностей приводит к зарождению полярности противоположного качества») протекают и в центре «янской» компоненты. Это хорошо описано у родоначальника исследований измененных состояний сознания Джона Лилли; этому служит сам образ и название его книг — «Центр циклона», «Парный циклон». Собственно, механизм отреагирования («катарсиса») и стоит на процессе максимизации янской составляющей, которая (максимизация) с необходимостью и приводит к появлению иньской составляющей (освобождение, высвобождение, успокоение). Это привычный в культуре и социуме способ «борьбы» с бессонницей (чтение неинтересной книги перед сном или просмотр всех подряд телепередач). Цивилизация (особенно западная) пошла по «ян-скому» пути — т.е. по пути высокого темпа жизни, силы впечатлений и т.д. Привычный способ **борьбы** со стрессом — заземление через переедание привел к проблеме избыточного веса. Причем, парадокс заключается в том, что число людей с избыточным (избыточным чему?!) весом особенно велико в странах с высоко развитой экономикой (например, Америка). Вспомним также, что

богиня худобы (сравни, худо) Персефона — это богиня царства мертвых, т.е. стресс еще и несет (или сам из него вытекает) страх.

Увлечение «янской» составляющей нашей жизни толкает людей в погоню за острыми ощущениями, экстримом. «Шок — это по-нашему!» — девиз не только шоколадок с аналогичным названием, но и всей жизни. «Горячей точкой» становится вся планета.

Показательно, что в последнее время появляются публикации, расценивающие стратегию максимизации «иньской» составляющей более эффективной, нежели «янской». Это касается, например состояния комы, которая начинает рассматриваться в качестве **необходимого** (самому организму) **процесса** восстановления жизнедеятельности организма (Линкс Н., 2001). В таком случае реанимационные, активизирующие (в этом смысле, — «янские») процедуры могут в ряде случаев быть расценены как неадекватные ситуации, в которой находится сам организм.

В танатотерапии в качестве средства установления (или восстановления утраченного) контакта с процессами смерти и умирания берется отмеченное выше **моделирование** смерти, причем редкого ее вида — т.н. **правильной смерти**. В основе такой модели — модель тотального расслабления. Тело человека, умирающего правильной смертью, характеризуется рядом специфических параметров. Его чувства спокойны, он иногда даже радостен (см. отрывок ниже). Его тело максимально расслабляется; дыхание становится поверхностным и замедленным; руки раскрываются, разворачиваются и ложатся ладонями вверх; ступни ног раскрываются и сами ноги распадаются; нижняя челюсть отпадает вниз; глаза приоткрываются (не видите ли Вы в таком описании — лежащего новорожденного ребенка?). Вот как описывает такой вид смерти известный русский историк Ю. П. Миролюбов (Миролюбов Ю.П., 1996). "И вдруг шум в передней: "Батюшка, прадед наш помирает. Причастить надо!" Отец встает и сейчас же, ни слова не говоря, несмотря на уговоры матери, идет во двор и уезжает. Долг прежде всего! Мы, оставшиеся, сетуем, но вскоре забываем. И уже через час папа снова дома. "Древнейший дед!" — рассказывает: "Вхожу в хату, а он уже на лавице лежит, под головой подушка, набитая соломой, в чистой рубашке, с зажженной свечой в руке, светлый такой, радостный. "Простите, говорит, все меня, что в такой день помирать собрался! Господь зовет!" — "Радуйся, раб Божий, — говорю: в этакый день представиться перед Христом — честь великая!" — "Я и то радуюсь, да родных моих жалко. Святки ведь. Им радость омрачаю". — "Не думай об этом". Пособоровал его, поисповедовал, причастил, а он и говорит: "Посидите, батюшка,

еще минуту, почитайте мне отходную". Я почитал, и вдруг вижу, заснул дед. А потом свечка выпала из его рук. Оказывается, помер". В этом простом описании смерти стариков того времени — вся Русь Святая! Просто жил человек, трудился, исполнял Заповеди Божьи, детей родил, вырастил, поженит и внуков увидал, правнуков, праправнуков, и, наконец, умер. Простая жизнь и такая же прекрасная, простая смерть, без вычура, без сутолоки. Так умирали все, у кого совесть чистая была. Как настоящие первые христиане, в белой рубашке, со свечой в руке! И сколько есть на свете людей, что умирают с проклятиями на устах... А здесь — чистота, духовная простота, спокойствие. Припоминаем мы, как в Антоновке дед Минай помирал: пришел домой и говорит жене: "Ну, баба, ставь воды на печь, умыться надо, чистоту сказано". Та поставила. Дед умылся, причесался, бороду подстриг, усы подправил, и говорит: "А поди-ка, у нас свеча есть?" — "А на что тебе свеча?" — испуганно спросила она. — "А ты, баба, не осуждай: давай свечу!" Дала она ему свечу. — "У нас и ладану немного есть?" — спросил Минай. — "Есть". Дала ему ладан. Дед развел кадилыню, глиняный горшочек, и говорит: "А ты поди-ка к батюшке, зови его к нам. Исповедоваться надо, приобщиться". — "Да, что же ты, дед, помирать что ли собрался?" — заголосила она. — "А ты, баба, не перечи! Ступай, коли сказано. Потрудишься для меня. Я для тебя тоже трудился". Пошла она к священнику. Пришли вместе, а дед уже сам на лавицу лег, свечу в руке держит: "Скорее, батюшка, а то душа уйдет!" Священник поисповедовал его, причастил, а тут баба в слезах, возле деда стоит: "На кого ты меня покидаешь теперь?" — "А на Господа Бога и Матерь Божию", — отвечает. — "А ты не голоси. Всем помирать надо однажды". Потом, когда батюшка ушел, он попросил подправить подушку, напиться спросил, затем охнул однажды и свечу уронил наземь. Заголосила баба. Дед уже больше ничего не слышал. Улетела душа его к Богу Высшему.

Удивительный люд наш русский! Так грандиозно просто, так духовно ни один народ в мире не умирает. У каждого из стариков были припасены "на смерть" чистые носки с белыми пятками и наконечниками, чистое белье, костюм, туфли, как надо. Этих вещей никто носить не смел, ни стирать, ни гладить, как куплены были, так и в сундуке лежали. В них одевали умершего, после обмывания. Но вот эти два деда, о которых рассказали мы выше, имели нравственную силу сами обмыться, приготовить, лечь и умереть. Ведь сколько людей есть, которые при одной мысли о смерти бледнеют, трясутся, за священника хватаются, а здесь просто, ясно, без шума или крика, человек готовится на Тот Свет".

Принципиально важной характеристикой, отличающей тело клиента, проходящего танатотерапию от всех других средств релаксации является то, что конечности и тело человека **холодеют** (смотри выше, сравнение с аутогенной тренировкой). Расслабление — «иньская» составляющая, характеризующаяся исключительно холодом. Отсюда и трудность попадания в центр тотального расслабления (иньского компонента) с помощью иных технологий: невозможно пройти т.н. «холодную зону» (страх смерти) и невозможно ощутить себя предметом (объектом). Танатотерапия, представляющая специальную технологию (сумма принципов, приемов, упражнений) позволяет это сделать.

Базовым принципом, на котором строятся приемы, и характеристикой работы выступает своеобразная «**телесная гомеопатия**», которая, применительно к танатотерапевтическому процессу, формулируется так: **«минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувствам и переживаниям»**. Проявляемые в таком случае чувства не ведут (не могут привести!) к отреагированию в силу того, что источник этой янской активности окружен «океаном» иньской составляющей (см. выше). Сообразно данному принципу прием «телесная гомеопатия», достаточно хорошо описанный в литературе (См., Баскаков В., 2000, стр.264-276, Баскаков В., 2001 — с. 108-125, Баскаков В., 2002, с.18-21 и др.), но трудно выполняемый практикующими в силу сложности самого режима выполнения, позволяет максимально «заземлить» тело клиента, создать условия для безопасной активизации его чувств, проявления его мыслей. От танатотерапевта предполагается особое мастерство исполнения этого сложного приема.

Только в таком случае (сочетание особого вида контакта «тана-тотерапевт-клиент»; особого режима выполнения приемов «телесной гомеопатии»; ставка на иньский подход, когда сессия начинается с «тотального заземления», в танатотерапевтической сессии достигается особый результат: тело отпускает ровно столько энергии (момент т.н. «активизации»), которая тут же поглощается самим телом (момент т.н. «абсорбции»). **Тело**, таким образом, **выступает своеобразным гарантом безопасности, мерилом и регулятором баланса процессов активизации-поглощения энергии**. Это своеобразные «программы» самого тела, работа которых зависит только от условий, которые способствуют их запуску.

Область танатотерапии — это область, находящаяся между своеобразными навигационными «створами» или, пользуясь мифологическим языком, — между Сциллой («отреагирование», катарсис) и Харибдой (сон, кома, глубокий транс,). И в первом, и во

втором случае разрывается связь между танатотерапевтом и клиентом. В этом опасность этих мест — непонятно, куда движется процесс клиента. Контакт утерян. Но, одновременно, в этом — точная квалификация танатотерапевтического процесса: если клиент засыпает, или, если он, не обращая внимания на танатотерапевта, входит в отреагирование, - это точно не танатотерапия. В таком случае можно применять весь спектр приемов других видов психотерапий (активизировать контроль, открывать дыхание, задавать вопросы и т.д.). В чем-то танатотерапевтический процесс может напоминать «полеты» шамана с гарантией возврата и неразрывной связью шаман-больной.

В танатотерапии процесс умирания рассматривается как процесс, состоящий из двух стадий: своеобразной «вялотекущей» и «активного умирания», соответственно — **"санации"** и **"термина-ции"**. Оказывая помощь умирающему, важно ориентироваться в этих стадиях и выбирать приемы и средства, адекватные самой стадии. Для стадии «санации» — санирующие приемы, для «терминации» — приемы терминирующие. Прием, применяемый неадекватно ситуации «санации» или «терминации», не может оказать помощь человеку, приводит к насилию над ним, подрывает его ресурс. Часто умирающий просит не применять к нему «санирующих» процедур, как, например, в следующем отрывке:

«С ужасом читаешь, до чего нелепо и жестоко обходились лекари с жалким, бессильным телом Гоголя, хоть он молил только об одном: чтобы его оставили в покое. С полным непониманием симптомов болезни и явно предвосхищая методы Шарко, доктор Овер погружал больного в теплую ванну, там ему поливали голову холодной водой, после чего укладывали его в постель, прилепив к носу полдюжины жирных пиявок. Больной стонал, плакал, беспомощно сопротивлялся, когда его иссохшее тело (можно было через живот прощупать позвоночник) тащили в глубокую деревянную бадью; он дрожал, лежа голый в кровати, и просил, чтобы сняли пиявок, — они свисали у него с носа и попадали в рот. Снимите, поднимите! — стонал он, судорожно силясь их смахнуть, так что за руки его пришлось держать здоровенному помощнику тучного Овера» (Набоков В., 1993).

Возвращаясь к медицине, отметим, что многие факторы (медицинская модель болезни; клятва Гиппократова, обязывающая спасать «до последнего»; собственные проблемы врачей) — не позволяют врачам менять их стереотип отношения к помощи и к идее процессов «санации»/«терминации».

Особенность применения отдельных приемов танатотерапии (таких как «опускание нижней челюсти», разные способы «заземле-

ния» на различные части тела; в отдельных случаях — применение четырех базовых приемов танатотерапии) заключается в том, что они сами "настраивают" стадии умирания, и в этом смысле являются *всегда адекватны* этим стадиям («санации» и «терминации»). Если умирающий находится на стадии «санации», он, с их помощью, выздоравливает; если он находится на стадии «терминации», — умирает. В последнем случае его смерть является правильной и легкой. И это реальная помощь таким умирающим.

В основе всех человеческих проблем и болезней танатотерапия рассматривает **четыре базовые проблемы** (Баскаков В., 1998) и соответствующие им части тела (своеобразная «проблемная анатомия»): контроль/сверхконтроль со стороны сознания (**голова**), чувства/контакты (**руки, грудная клетка**), сильные чувства/сексуальные отношения (**паховая область**), опоры (**ноги**). Телесность в танатотерапии рассматривается и как оппозиция/взаимодействие «со-циальное»-«биологическое» тело, и как представленное на уровне **пяти физических тел**: индивидуальное и ряд групповых (семья, организация, государство, цивилизация) (Баскаков В., 1998). Основной характер работы с четырьмя базовыми проблемами в танатотерапии чем-то напоминает своеобразную «телесную оптику»: филигранной телесной работой меняют ориентацию своеобразных «зеркал» внутри тела (другое название — **body tuning**, настройка тела). Тело тотально «заземляется», и контроль отступает и отпускает чувства. Чувства (энергия чувств) запускает механизм поглощения («абсорбирования») энергии. Поглощение способствует дальнейшему «заземлению» и т.д. Привычные паттерны, блоки и защиты становятся ненужными, утрачивают смысл и значение. Иницирующий компонент танатотерапевтического процесса заключается в приобщении (латинское *инициато*, итальянское *ини-циаре*, английское *инишиэйт* — означают *вводить, приобщать, быть причастным*) работающего с клиентом танатотерапевта к реальности жизнь/смерть. Про приобщенность, инициированность — популярный нынче американский сериал «Скорая помощь», где верхом профессионализма является скорее «развоплощение» врачей — смешение бытового плана и профессионального. Занимаясь сложной операцией, они зачастую обсуждают свои бытовые неурядицы. Совсем другое дело — случай, описанный итальянским журналистом. На строительстве Миланского Собора журналист остановил рабочего, везшего в тачке песок, вопросом, чем тот занимается. Этот рабочий вез песок **тому** рабочему, который смешивал *этом* песок с цементом и передавал *эту* смесь **тому** рабочему, который, добавляя воду, приготавливал из *этого* раствор для того,

чтобы передать *его* тому рабочему, кто *этот* раствор поднимал на вершину строящегося Собора для того, чтобы *его* получил *тот* рабочий, кто на *этот* раствор клал кирпич в стену Собора. Так вот, на вопрос журналиста обычный подвозчик песка ответил: «Я строю Собор!». В этом смысле он был инициирован, приобщен к происходящему, приобщен великой цели зодчества.

Танатотерапия: практические результаты

Танатотерапия оказывает мощное воздействие, затрагивая и корректируя практически все психологические проблемы человека, выступая эффективным средством релаксации (тотального расслабления).

Применение танатотерапии подготовленными специалистами позволяет оказывать содействие не только при *психосоматических расстройствах* (Газарова Е., Трушкин А., Кукулиева М., г.Москва), но и получать значимые результаты при лечении многих других заболеваний: *остеохондроза позвоночника* (Гайваненко А., г.Одесса), *депрессии, астении* (Баранников К., г.Екатеринбург), *наркомании* (Пономарев А., г.Екатеринбург, Кишиневская К., г. Саратов), *шизофрении* (Баранников К., г.Екатеринбург), при работе *с болями* (Косырева Е., г.Минск, Альзоба Е., г.Минск), при *подготовке к родам* (Постнова Ю., г.Москва), и *лечении бесплодия* (Гусева Н., г.Москва), при работе со страхами (в частности, страхом смерти) (Замараева Е., г.Москва, Воронкина С., г.Краснодар, Воскресенская И., г.Петрозаводск, Белая Е., г. Владивосток).

Получены успешные результаты применения метода танатотерапии в лечении бесплодия и привычного невынашивания на базе Медицинского женского центра Международного Фонда охраны матери и ребенка (г.Москва, Новый Арбат, 7) (Баскаков В., г.Москва).

Исследование эффективности метода танатотерапии с использованием проективного рисуночного теста, выполненное Шубиной Е.В. (г.Санкт-Петербург), выявило значительное количество различий в оценке собственного отношения к смерти, выразившихся в рисуночном тесте, и продемонстрировало мощный динамический эффект танатотерапевтического воздействия, проявляющийся в способности к изменению психического отреагирования столь глубокого страха, как страх смерти.

В исследованиях С.И.Воронкиной и А.Е.Агуриной (г.Краснодар) в результате сеансов танатотерапии, дающих переживания смоделированного опыта умирания, у участников сеансов проявилась тенденция повышения ценности бытия как такового, собственной уникальной жизни и собственного участия в ней.



Berezkina-Orlova Victoria (b.1960) Psychologist, biosynthesisist-psychotherapist (Diploma of Russian Training for Biosynthesis), member of Russian Association of Body-Oriented Psychotherapists (RABOP), member of the Expert Council and a trainer-supervisor of RABOP, editor of Journal of RABOP, an organizer of Long-term International Program in Somatic Psychotherapy Biosynthesis in Russia, one of the founders of the Moscow Institute of Process-work and Consulting. Full member of EABP, Representative of RABOP in EABP. Graduated from the Moscow State University, Department of Psychology, in 1982 with the diploma (BA equivalent) of a psychologist. Starting 1982 worked as a psychologist in the Moscow State University, Department of Psychology in the Laboratory of Practical Methods in Psychology and the Laboratory of Study of Personality in Stressful Situations. Since 1995 to 1999 had been worked as a psychologist in the Center of Psychological Rehabilitation of children and teenagers (individual and group work with children, teens, adult people, and theoretical and practical work with teachers). Postgraduate education: psychologist-consultant in work with families and individuals, psychotherapy of borderline stations of children and teenagers, professional training programs in

Березкина-Орлова Виктория (г.р. 1960)

Психолог, психотерапевт — биосинтетик (Диплом Русского Тренинга по Биосинтезу), член Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов (АТОП), член Экспертного Совета и тренер — супервизор АТОП, редактор Бюллетеня АТОП, организатор Международной Долгосрочной Обучающей Программы по Соматической Терапии — Биосинтезу в России, один из учредителей Московского Института Процессуальной Терапии и Консультирования, член Европейской Ассоциации Телесной Психотерапии (ЕАТП), представитель АТОП в ЕАТП. Закончила факультет психологии МГУ в 1982 году. Начала профессиональную деятельность психолога в Общем Практикуме факультета психологии МГУ, затем работала в Лаборатории изучения личности в экстремальных стрессовых ситуациях. С 1995 по 1999 г. работала психологом в Центре психолого-педагогической реабилитации детей и подростков (индивидуальная и групповая работа с детьми, подростками, взрослыми, а также теоретическая и практическая работа с учителями). Повышение квалификации: психолог-консультант в работе с семьями и в индивидуальном консультировании, психотерапия пограничных расстройств у детей и подростков, профессиональные тренинговые программы по телесно-ориентированной психотерапии, работа с ПТСР, психодрама, юнгианская психология, краткосрочная терапия, гештальт, тренинг актерского мастерства, Международные Долгосрочные Программы по Процессуальной терапии и Психотерапии Травмы. Основные направления деятельности: индивидуальная и групповая психотерапия, психологическое консультирование, работа в качестве тренера в Обучающей Программе АТОП и в качестве ведущего клиент-

body-oriented psychotherapy, work with PTSD, psychodrama, jungian analytical psychology, brief solution focused therapy, gestalt, training of actor skills, Long-term International Programs in Process Psychotherapy and Psychotherapy of Trauma. Main directions of activity are: individual and group psychotherapy, psychological consultation, work as a trainer in educational programs of RABOP and in the Moscow Institute of Gestalt and Psychodrama. Main interest — body-oriented psychotherapy. Took part with public talks and workshops in many seminars and scientific conferences in Russia. In 2001 took part in EABP Congress with workshop «Tied up with One Goal, Bound with One Chain (work with relationship)». Is working as psychologist in Publishing House «AST» and has private practice as psychotherapist. Articles':

1. Berezkina-Orlova V., Baskakova M. «Body-oriented Psychotechnique of Acton» — in «The Reader in Body-oriented Psychotechnique», SPO «Psycho-technique», M., 1993.
2. Baskakov V., Berezkina-Orlova V., Chentsova G. «Biosynthesis as a Direction of Body-oriented Psychotherapy» — in «Modern Directions of Psychotherapy and Clinical Utilization», papers of 1st All-Russia Educational-Practical Conference in Psychotherapy, M., 1996.
3. Berezkina-Orlova V., Chentsova G. «What is Biosynthesis2 — in 2Energy & Character», 1999, vol.1, Moscow.
4. Berezkina-Orlova V. «Reflections after Consultation? — in «Organization of psychological, pedagogical, medical and social service for children, teenagers and families», Mytishchi, 2001.
5. Berezkina-Orlova V. «When the client finally goes away? — in «Journal of RABOP», 2001, vol.1, Moscow.
6. Berezkina-Orlova V. «The Ethics of Touch» — report, in process of publishing. 7. Berezkina-Orlova V. «Countertrans-ference», in process of publishing.

ской группы в Московском Институте Гештальта и Психодрамы. Основной интерес — телесно-ориентированная психотерапия. Принимала участие с докладами и воркшопами во многих семинарах и научных конференциях в России. В 2001 году на Конгрессе ЕАТП провела воркшоп "Связанные одной целью, скованные одной цепью (работа с отношениями)". В настоящее время работает психологом в Издательстве АСТ и ведет частную практику. Публикации:

1. Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А. «Телесно-ориентированная психотехника актера» (Методические рекомендации к проведению тренинга), НПО «Психотехника», М., 1993.
2. Баскаков В.Ю., Березкина-Орлова В.Б., Ченцова Г.М. «Биосинтез — направление телесно-ориентированной терапии» — в сб. «Современные направления психотерапии и их клиническое применение». М., 1996.
3. Березкина-Орлова В., Ченцова Г. «Что такое биосинтез» — «Энергия и характер», 1999, вып. 1.
4. Березкина-Орлова В.Б. «Размышления после приема» — в «Организация региональной психолого-педагогической и медико-социальной службы для детей, подростков и семьи», Мытищи, 2001.
5. Березкина-Орлова В.Б. «Когда клиент, наконец, уходит» — в Бюллетене АТОП, 2001. Вып. 1. Москва.
6. Березкина-Орлова В.Б. «Этика прикосновения» — доклад, в процессе опубликования.
7. Березкина-Орлова В.Б. «Контрперенос», в процессе опубликования.

Когда клиент, наконец, ухолит...

Существует мнение, что наилучшим средством для понимания пограничных клиентов является собственная интенсивная реакция терапевта. Я думаю, что каждый терапевт, которому «посчастливилось» работать с такими клиентами, может припомнить такие реакции, в числе которых и раздражение, и злость, и ощущение беспомощности и покинутости, и страх, и желание прервать контакт.

В телесной психотерапии одним из важнейших инструментов для работы является тело терапевта. Будучи настроенным на глубокие соматические процессы клиента, терапевт (осознанно или нет) перенимает его двигательные и дыхательные паттерны, его напряжения и т.д., что служит соматической основой проективной идентификации, "излюбленной" психологической защиты клиентов с пограничной организацией личности.

Один из наиболее трудных аспектов работы с проективной идентификацией заключается в том, что, если терапевт позволит этому индуцированному напряжению слишком долго или слишком интенсивно разрастаться, и клиенту, и терапевту может стать хуже. При этом, имея несколько клиентов в день и непродолжительные перерывы между сессиями, терапевт подвергается серьезному риску «завязнуть» в индуцированных чувствах и соматике и остро нуждается в заземлении и центрировании.

В статье описываются несложные процедуры, которые, хотя и не заме-

WHEN THE CLIENT FINALLY GOES AWAY

There is an opinion that one of the best ways of understanding the borderline clients is therapist's own reaction, his or her countertransference (N. McWilliams, Psychoanalytic Diagnosis, 1994).

I am sure that each therapist who has ever been so "happily" involved in working with borderline clients can remember his sensation of being swallowed up when a client was in symbiosis, or being abandoned when a client isolates himself with anger, or being in despair when a client rushes in despair between these two states. One can also remember his own irritation, anger, fear, secret wish to give up or (in order to avoid the feeling of being guilty) secret desire that his client should leave the therapy.

In body psychotherapy the therapist's body is one of his main tools. Being tuned (consciously or not) on a deep somatic processes of a client the therapist mirrors his client's breathing and moving patterns, his tension, his somatic reaction. The above-mentioned things are a somatic basis for projective identification, this "favourite" psychological defense of borderline clients.

One of the most difficult aspects of work with projective identification is the fact that if a therapist allows this induced tension to expand too intensively and for a long time it can be harmful for both the client and the therapist. That is why the therapist needs thorough investigation into and awareness of his somatic state, his feelings, thoughts and impulses in his work (M. Aalberse, Projective Identification and Organic Transference, 1994, c.71). Bluntly speaking it is necessary for him to go to his own psychotherapist or ask for supervision or, better still, do both.

няют супервизии и собственной психотерапии, могут помочь терапевту восстановить контакт с собой, своими чувствами и ощущениями, не забыв при этом материал сессии, а лишь отложив его до момента, когда можно будет спокойно проанализировать ситуацию и продумать дальнейшие шаги.

В основу предлагаемых процедур легли техники актерского мастерства, разработанные в рамках школ К.С. Станиславского и М.А.Чехова.

But if one has a lot of clients during a day and very short breaks between sessions he runs risks to get stuck in these induced feelings and somatic states and is in great need of grounding and centering. Otherwise he could convey his state to the next client and get completely confused himself.

I would like to describe some simple techniques which might help a therapist to reestablish his contact with himself, his feelings, sensations etc without forgetting the contents of the session, but only putting them aside for the time being appropriate for analysis. These techniques can not substitute for either supervision or psychotherapy but they can help him balance himself and not convey his emotions and energy to the next sessions and to his own life.

Michael Chekhov — the great Russian actor and theatre director wrote about "psychological gestures", which are some kind of movements of our soul.

"They live in each of us and are the prototypes of our physical movements they bring meanings, power and expressiveness to our physical movements Our soul gesticulates in them invisibly" (M. Chekhov, 1986).

But we can make them "visible" by simple techniques which are based on the idea of following body impulses. Such dialogue with our impulses gives us a possibility to restore our grounding, centering, to connect us with our resources, to clarify our state and, as a result, the state of our client.

Дано мне тело — что мне делать с ним,

Таким единым и таким моим?

О. Мандельштам

Существует мнение, что наилучшим средством для понимания пограничных клиентов, этих переполненных чувствами, дезорганизованных, отчаянных, мучающихся людей, является собственная интенсивная обратная реакция терапевта (Нэнси Мак-Вильяме, 1998). Будь то согласующийся (конкордатный) контрперенос, когда терапевт ощущает то, что чувствовал клиент, будучи ребенком, по отношению к раннему объекту; будь то контрперенос дополняющий (комплиментарный), когда терапевт ощущает переживания объекта по отношению к ребенку.

Я думаю, что каждый терапевт, которому «посчастливилось» работать с пограничными клиентами, без труда может припомнить ощущение, что его «поглощают», когда клиент симбиотически привязан, или покинутости, когда клиент злобно изолируется, или отчаяния, когда клиент в отчаянии мечется между этими состояниями. Можно припомнить также собственное раздражение, злость, чуть ли не ненависть по отношению к клиенту, желание его бросить (а лучше, чтобы клиент сам подобру-поздорову ушел из терапии, чтобы потом не изводить себя чувством вины), страх перед его приходом на сессию.

Известно, что одной из «любимых» психологических защит клиентов с пограничной организацией личности является проективная идентификация. Maartin Aalberse вслед за Tomas Ogden (Aalberse Maartin, 1994) так описывает четыре основных аспекта проективной идентификации:

- 1) клиент пытается избавиться от какой-то части self (мысли, образы, чувства и т.д.), проецируя ее на другого человека, с которым он близко связан или идентифицирован (к примеру, на терапевта);
- 2) клиент оказывает на терапевта определенное эмоциональное давление, провоцируя его вести себя и/или чувствовать себя таким образом, чтобы он соответствовал этой фантазии;
- 3) делается это в надежде на то, что спроецированное содержание трансформируется в нечто более легко управляемое;

4) затем происходит повторная ассимиляция клиентом уже трансформированного содержания или способа обращения с ним.

В телесно-ориентированной терапии одним из важнейших инструментов для работы является тело терапевта, в котором резонируют едва различимые напряжения и эмоциональные состояния. Будучи настроенным на глубокие соматические процессы клиента, терапевт (осознанно или нет) перенимает его двигательные и дыхательные паттерны, его напряжения, его соматику, что служит соматической основой проективной идентификации.

Я не буду останавливаться на негативных и позитивных аспектах проективной идентификации и органического переноса¹, они описаны в статье Maartin Aalberse (1994). Хочу остановиться лишь на двух выдержках из нее: «Клиент может быть не готов столкнуться с этими контрпереносными чувствами терапевта. Тогда, чтобы обеспечить процесс исцеления наилучшим способом, терапевту стоит позволить этим контрпереносным чувствам быть, стать «беременным» ими, вынашивать их, демонстрируя клиенту, что с этими чувствами можно жить. Один из самых трудных аспектов работы с проективной идентификацией заключается в том, что, если терапевт позволит этому индуцированному напряжению слишком долго или слишком интенсивно разрастаться, и клиенту, и терапевту может стать хуже. Это служит примером того, что терапевт нуждается в лучшем осознании и исследовании собственного соматического состояния, мыслей, чувств и импульсов в работе с клиентом» (с.71). Попросту говоря, терапевту следовало бы обратиться за супервизией или к собственному терапевту, а лучше сделать и то, и другое. Однако, имея несколько клиентов в день и непродолжительные перерывы между сессиями, терапевт подвергается серьезному риску «завязнуть» в индуцированных чувствах и соматике и остро нуждается в заземлении и центрировании. В биосинтезе считается, что быть «заземленным» — это значит быть в контакте с реальностью, со своими собственными импульсами, «иметь мышечный тонус, соответствующий данным условиям, деятельности, поведению» (D.Boadella, 1986, с. 15). «Быть центрированным — значит быть в контакте с волнообразным ритмом своего дыхания и с соответствующими ему эмоциональными изменениями» (там же, с. 14). В противном случае терапевт может передать свое состояние следующему клиенту и окончательно запутаться сам. Я попробую описать несколько несложных процедур,

¹ Термин «органический перенос» принадлежит Jay Stattman.

которые, на мой взгляд, могут помочь терапевту восстановить контакт с собой, не забыв при этом материал сессии, свои чувства и ощущения, возникшие в ходе ее, а лишь только отложив их до того момента, когда можно будет спокойно обдумать дальнейшие шаги. Эти процедуры, конечно, не заменят собственной терапии и супервизии, но помогут терапевту не переносить эмоциональный груз сессии на работу с другими клиентами и в свою жизнь. Однако сначала мне придется сделать небольшое отступление для того, чтобы было понятно, как и откуда эти процедуры возникли. Около пятнадцати лет назад профессиональный режиссер Е.В.Колесникова набрала группу психологов на свой тренинг актерского мастерства. В свое время она работала в отделении неврозов одной из клиник, проводя занятия по актерскому мастерству. Материал, который поднимался (открывался, высвобождался и т.д.) в ходе этих занятий, затем использовался психотерапевтом, в паре с которым она сотрудничала, в групповой или индивидуальной работе. Нас набрали для того, чтобы исследовать, что же происходит во время занятий актерским мастерством. Задачу, поставленную перед нами, мы не выполнили, так как веселились и резвились на этих занятиях, как дети, мы хотели импровизировать, а не размышлять. Я очень благодарна Е. В.Колесниковой и за то прекрасное время, что мы провели вместе, и за то, что она привлекла мое внимание к техникам, которые я впоследствии с удовольствием использовала и в индивидуальной, и в групповой терапии. Был даже составлен трехдневный марафон с использованием техник, разработанных в рамках школ К.С.Станиславского и М.А.Чехова. Инструкции, естественно, корректировались в зависимости от целей, а основными целями были:

- работа с контекстом взаимодействия (атмосферой взаимодействия);
- работа с незнакомыми или отвергаемыми частями self;
- распознавание мышечных напряжений и работа с ними;
- расширение репертуара взаимодействий за счет исследования невербалики и т.д.

Говоря о языке телодвижений, речь шла именно об исследовании, а не интерпретации тех или иных поз и физических жестов, хотя в то время стало модным использование своеобразных «словарей» телодвижений (что, наверное, имеет смысл для социально-психологических тренингов, организационного консультирования и т.д.). Внимание уделялось не столько физическим жестам как

таковым, сколько их окраске (осторожности, уверенности, нежности, раздраженности и т.д.)².

Использование актерских психотехник привлекало тем, что оно было диагностичным, иногда само по себе психотерапевтичным, а также тем, что их могли применять терапевты различных направлений, работая с полученным материалом согласно своим теоретическим предпочтениям. Когда в 1994 году в Россию пришел биосинтез, стало очевидным, что кроме задач взаимодействия с другими людьми и с различными собственными «частями» с помощью этих техник можно решать задачи заземления и центрирования.

Чтобы не быть голословной, приведу пример очень простой, но очень богатой своими диагностическими и терапевтическими возможностями техники³. Рабочее название техники «Росток».

Клиенту предлагается принять максимально закрытую позу на полу, сидя на корточках (если ему эта поза комфортна с учетом того, что вся ступня должна стоять на полу) или на коленях, опустив голову к коленям и обхватив их руками.

«Представьте себя зернышком, которому суждено прорости. Прислушайтесь к себе и, когда почувствуете импульс, последуйте за ним. Не форсируйте событий. Не подталкивайте себя к росту. Не продумывайте своих движений. Позвольте себе быть в контакте со своими импульсами и следовать за ними».

По тому, как и что «вырастает» (а также, если «зернышко» не «прорастает» вовсе), вы видите работу моторных полей⁴, особенности заземления, центрирования и видения клиента на данный момент его жизни. Следуя за своими импульсами, клиент зачастую входит в контакт со своими ресурсами, осознает так называемые «ограничивающие образы», задает себе новые вопросы. Процессы, происходящие с клиентом в ходе выполнения этой техники, стали более понятны после знакомства с теорией биосинтеза на семинарах Международной Долгосрочной программы по биосинтезу, которая началась в Москве в 1994 году.

Идея следования за собственными импульсами лежит и в основе предлагаемой ниже процедуры заботы о себе после сессии с «трудным» клиентом. Перу Михаила Чехова принадлежит термин «психологический жест». Он обозначает то, что происходит в нашей душе в тот или иной момент времени. В языках всего мира

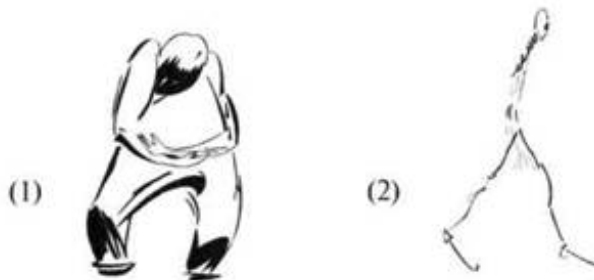
² Термин «действие с определенной окраской» принадлежит М.Чехову.

³ Техника описана в книге С.Гиппиуса «Гимнастика чувств»(1967), но инструкция подверглась существенной коррекции в соответствии с психотерапевтическими задачами.

⁴ Статью Д.Боаделлы о моторных полях см. в журнале «Энергия и характер» №2.

есть множество таких образных выражений как: «впадать в отчаяние», «ловить кайф», «рвать отношения», «ускользнуть от ответственности», «открывать сердце», «облегчать душу», «ставить вопрос ребром» и т.д. Глаголы здесь обозначают движения души, так называемые «психологические жесты». «Эти жесты живут в каждом из нас как *прообразы* наших физических, бытовых жестов. Они стоят за ними (как и за словами нашей речи), давая им смысл, силу и выразительность. В них, невидимо, жестикулирует наша душа» (М. Чехов, 1986, с. 204). Невидимый психологический жест можно сделать видимо, физически. Для этого достаточно прислушаться к своим импульсам и позволить телу последовать за ними. Проводив клиента, вы можете встать и попробовать проделать это (лучше в умеренном темпе). Через две-три минуты замрите в том положении, которое приняло ваше тело. Существует как минимум два варианта продолжения работы, все зависит от количества времени, которым вы располагаете. Если у вас его совсем немного, вы можете сделать набросок вашей позы. Это будет своеобразный «стоп-кадр» вашего состояния, его «психологический жест», его телесная метафора. Позже вы сможете вернуться к нему, чтобы проанализировать, поделиться, когда это будет возможным, с вашим клиентом, терапевтом или супервизором или продолжить самостоятельную работу. Тогда вам достаточно будет снова принять положение, изображенное на рисунке, и ваше тело напомнит вам опыт сессии. Ниже для примера приводятся два рисунка. Понятно, что я *не* делала этих физических движений на сессии. Это зарисовки моих «психологических жестов» или, если угодно, моих интенсивных контрпереносных состояний⁵.

⁵ Можно собрать целую коллекцию особо «любимых» вами «психологических жестов», делая собственные зарисовки или подбирая созданные другими авторами типажи. За основу данных рисунков взяты рисунки художников Н.В.Ремизова (1) и Alberto Giacometti «Идущий человек» (2).



Если вы располагаете достаточным количеством времени после сессии, то, сделав набросок, вы можете попробовать проделать следующую процедуру. Примите положение, изображенное на вашем рисунке. Прислушайтесь к себе. Когда в теле возникнет импульс к движению, последуйте за ним. Через 10—15 минут снова сделайте паузу, зарисуйте набросок вашего теперешнего «психологического жеста». Выполнять эту процедуру лучше без музыкального сопровождения, потому что, на мой взгляд, так легче «прислушаться» к тому, что «звучит в нас» в данный конкретный момент. Лучше не задавать себе никаких рамок, кроме временных (соблюдение которых можно успешно «перепоручить» таймеру). Эта техника сходна с описанной выше техникой «Росток» («психологический жест» там — «закрытие, сосредоточение на себе»), которая тоже может быть использована терапевтом для восстановления контакта с собой. Однако она может привести к более регрессивному состоянию, чем предыдущая, поэтому ее лучше делать в присутствии партнера, который не вмешивается в процесс, но может оказать поддержку по окончании его.

Следование за собственными импульсами, или, как минимум, внимательное и уважительное отношение к ним, позволение им быть, исследование их — является принципом большинства известных мне биосинтетических структур и процессов, а также «исцеляющего» танца *Butoh-dance* (воркшоп Silvia Specht-Boadella, 1st International Congress of Biosynthesis, Palma de Mallorca, 1998). Такой диалог со своими импульсами дает возможность восстановления контакта с собой, заземления, центрирования, воссоединения терапевта с собственными ресурсами, прояснения собственного состояния и, как следствие, состояния клиента.

Использованная литература:

1. Aalberse M. (1994). Projective Identification and Organic Transference (p.59-76). Energy and Character. The journal of Biosynthesis, vol. 25, №1, april 1994.
2. Boadella D. (1986). What is Biosynthesis? (p. 1-23). Energy and Character. The journal of Biosynthesis, №2, august 1986.
3. Мак-Вильяме Н. (1998). Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе (с.53-150). М: Независимая фирма "Класс".
4. Чехов М.(1986). Литературное наследие. Об искусстве актера, т.2, (199-246). М: "Искусство".



Elena Vorobyova — the children's clinical psychologist (Moscow State University), certificated specialist and a member of RABOP, a trainer of Teaching program of RABOP. A designer of developing and preventative programs of escorting children in schools and kindergartens, and also correctional programs for group and individual work for children with social and school disadaptation, somatic disorders. A trainer of family groups and groups for parents.

Gatina Svetlana — children's neuropsychologist (psychology department, Moscow State University). A designer of correctional programs for children with deviations, a trainer of children correctional groups. A lecturer of neuropsychology and children's neuropsychology (University "Dubna"). A trainer of workshops for teachers and defectologists.

Воробьева Елена Анатольевна — детский клинический психолог (окончила МГУ им. М.В. Ломоносова), сертифицированный специалист и член АТОП, тренер Обучающей программы АТОП. Разработчик профилактических и развивающих программ сопровождения детей, посещающих массовые дошкольные учреждения и общеобразовательные школы, а также коррекционно-развивающих программ групповой и индивидуальной работы с детьми с проблемами социальной и учебной адаптации, с соматически ослабленными детьми; ведущий детско-родительских групп и групп для родителей.



Гатина Светлана Вячеславовна — детский нейропсихолог (ф-т психологии МГУ), разработчик коррекционных программ для детей с отклоняющимся развитием, ведущий детских коррекционных групп. Преподаватель нейропсихологии и нейропсихологии детского возраста (Университет «Дубна»). Ведущий мастер-классов для педагогов и дефектологов.

Двигательная коррекция детей с отклоняющимся развитием

Статья Е. Воробьевой и С. Гатиной «Двигательная коррекция детей с отклоняющимся развитием» посвящена применению телесно-ориентированных методов в системном подходе к проблеме биологической, психологической и социальной адаптации детей в возрасте 4—12 лет.

В первой части статьи описаны различные варианты школьной и социальной дезадаптации детей, а также представлен анализ причин возникновения отклонений в развитии ребенка, проведенный с точки зрения нейропсихологии детского возраста — науки о формировании мозговой организации психических процессов. По мнению авторов, одной из основных причин дезадаптации является изменение процесса функционального развития головного мозга ребенка. Увеличение с каждым годом количества «трудных» детей требует детального анализа механизмов отклоняющегося развития, с одной стороны, и поиска адекватных методов реабилитации — с другой.

Во второй части статьи описана система двигательных занятий с детьми, разработанная на основе современных представлений о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (на базе учения А.Р. Лурия). Она предполагает приоритетное включение в работу сенсомоторного уровня, являющегося базовым в развитии всех психических функций ребенка.

В статье также подробно рассмотрены практические приемы активизации и стабилизации глубинных структур мозга, обеспечивающих фоновые компоненты любой психической деятельности, а также основные этапы формирования схемы тела ребенка.

Десятилетний опыт применения двигательной коррекции в профилактической и коррекционной работе с детьми показал, что целенаправленная проработка телесной сферы актуализирует ресурс развития и создает потенциал для успешной адаптации ребенка.

The article by E. Vorobyova and S. Ga-tina "Moving correction of children with deviations" describes applying body-oriented methods in a systematic approach to the problem of biological, psychological and social adaptation of 4-12-year-old kids.

The 1st part is about different variants of school and social disadaptation of children. It also contains the analysis of the causes of deviation in children's development. It was done from a point of view of children neuropsychology (the science about formation of brain organization of psycho processes). In the authors' opinion, one of the main reasons for disadaptation is the change of the functional development of kid's brain. The growth of "difficult" children each year needs a detailed analysis of the mechanisms of deviations on one hand. On the other hand, it also requires searching some adequate methods of correction.

The 2nd part of the article looks at a system of moving exercises with children. It is based and developed on contemporary views of principles of development and hierarchy of brain organization of highest psycho functions in ontogenesis (basing on Luria's theory). It implies priority including into the work of sense-motoric level, which is the main thing in the development of all psycho functions of a child.

The article also describes some practical techniques of activation and stabilization of deeper brain structures, which provide background components of any psychic activity, and also main stages of a child's body formation. A 9-year-old experience of the usage of moving correction in recreation work with kids has shown that target work of a body sphere has strengthened resources of development and built up potential for successful adaptation.

Отклоняющееся развитие детей — один из самых острых на сегодняшний день вопросов, требующих незамедлительного решения со стороны специалистов, работающих в сфере образования, медицины и психологии. Эта проблема в последние годы приобрела массовый характер, что не может не беспокоить и родителей, и профессионалов. Часто бывает, что у ребенка с диагнозом «практически здоров» в медицинской карте неожиданно появляются хронические соматические заболевания, разного рода аллергии, а в школе возникают трудности в обучении, конфликты с учителями и сверстниками, повышенная агрессивность. Возникающую ситуацию не просто понять и принять современным родителям, т.к. еще 15 лет назад подобных проблем в детской популяции не наблюдалось. Точнее сказать, это были отдельные случаи, которые являлись скорее исключением.

На сегодняшний день накопилось огромное разнообразие девиаций у детей: увеличение случаев наркомании, повышение агрессивности, появление большого количества случаев леворукости, большое количество аллергических реакций, гиперактивность, дефицит внимания, снижение иммунитета. Эти факты отмечаются различными специалистами, каждый из которых склонен видеть свой патологический феномен, часто не учитывая остальные. Сегодня возникла потребность в системном подходе к проблеме, в создании единой модели отклоняющегося развития, в соответствии с которой дети с трудностями адаптации (биологической, психологической, социальной) квалифицируются как представители нормативной популяции. Иными словами, речь идет о необходимости пересмотра понятия нормы для современных детей.

Так что же происходит сегодня с детьми?

Ответ на этот вопрос нельзя дать в двух предложениях, т.к. проблема действительно сложна и заслуживает пристального внимания профессионалов. В рамках данной статьи мы попытаемся ответить на этот вопрос с точки зрения нейропсихологии детского возраста — науки о формировании мозговой организации психических процессов (А.В. Семенович). Давайте для начала рассмотрим те условия, в которых развивается современный ребенок, живущий в крупном городе. Первое, что приходит в голову, это повышенный уровень шума; загрязненный воздух; изменение электромагнитного поля, что связано с современным уровнем развития средств связи; большое количество искусственных заменителей и консервантов в продуктах питания. Это лишь небольшая часть тех экзогенных факторов, которые оказывают влияние на развитие организма и практически не поддаются коррекции.

>

Но более важным является изменение психологической ситуации развития современного ребенка. Начнем с самого начала: рождение с применением методов обезболивания и разного рода стимуляторов или кесарева сечения; искусственное вскармливание, в процессе которого ребенок лишен не только материнского молока (полноценного заменителя которому так и не придумали), но и контакта с грудью матери, что оказывает огромное влияние на процесс формирования ребенка. Большое количество мультфильмов и компьютерных игр вместо «бабушкиных» сказок и игры в мяч во дворе. Обучение чтению и счету уже в 3-4 года вместо высокой моторной активности, необходимой в этом возрасте для нормального развития.

Дело в том, что функциональное развитие мозга детерминировано глобальными, эволюционными и нейробиологическими законами. Это эндогенный фактор развития, который не может быстро измениться под влиянием новых внешних условий. Другими словами, мозг имеет генетически определенную программу развития, которая разворачивается в процессе онтогенеза. Любая психическая функция развивается при совпадении во времени двух факторов:

- 1) морфологическая зрелость церебральных систем, участвующих в обеспечении той или иной психической функции и
- 2) психологический запрос извне для актуализации этой психической функции. Если один из факторов отсутствует, то формирования функции не происходит.

Более того, индивидуальная генетическая программа развития головного мозга предполагает развитие психических функций в определенном порядке и в определенное время. В каждый момент времени энергия мозга направлена в достаточно узкое русло для развития того или иного психического навыка. Если задача, предлагаемая ребенку социумом, опережает актуальную для его мозга ситуацию, то происходит феномен «обкрадывания», т.е. энергия оттягивается от тех мозговых структур, которые в данный момент готовы к образованию новых функциональных связей, к тем структурам, которые находятся в «латентном» состоянии, согласно генетической программе развития. Например, раннее обучение чтению (в 2-3 года) приводит к нагрузке на кортикальные отделы мозга, тогда как в этот период наиболее актуальной является оптимизация моторной и эмоциональной сфер, что способствует функциональному развитию субкортикальных структур. В этой ситуации энергия от глубинных отделов оттягивается на корковые, что может проявляться в виде склонности к различным заболеваниям, аллергическим реакциям, отклонениям в эмоционально-личностной сфере, тиках, появлении дизартрии и пр.

Возвращаясь к началу нашего разговора об изменении психологической ситуации развития ребенка, можно сказать, что сегодня все раньше и раньше появляется запрос к корковым отделам головного мозга, тогда как не остается времени для функционального формирования глубинных отделов. А, между прочим, глубинные отделы отвечают за регулирование работоспособности, концентрацию внимания, иммунные процессы, за формирование функции телесности в целом. Нередко встречаются дети (да и взрослые), которые хорошо преуспели в науках, но поражают своей телесной неловкостью и несформированностью элементарных моторных навыков, что на языке нейропсихологии говорит о повышенной активности корковых отделов мозга и дефиците глубинных. Часть этих людей становятся клиентами телесно-ориентированных психотерапевтов с жалобами на сексуальные и психосоматические расстройства, а также на недостаточность телесных ощущений.

Проблема отклоняющегося развития, наверно, легко бы решалась, если была ограничена теми факторами, о которых речь шла выше. Дело в том, что в норме к моменту рождения глубинные структуры сформированы на 75% относительно их состояния во взрослом возрасте. По идее, в течение первых двух-трех лет жизни субкортикальные отделы должны достигать своей функциональной зрелости. В этом случае высокая активность корковых отделов головного мозга трехлетнего ребенка не приводила бы к тем отклонениям в психической сфере, о которых идет речь, за счет спонтанной компенсации глубинных отделов в силу их зрелости. Однако этого не происходит. Почему?

По статистике, на сегодняшний день 68%(!) детей рождается с различными видами церебральной незрелости, т.е. нейропсихологический статус этих детей не соответствует норме. Естественно, в первую очередь страдают именно глубинные отделы мозга, потому что к моменту рождения кортикальные отделы находятся практически в зачаточном состоянии, тогда как субкортикальные призваны обеспечивать жизнедеятельность организма, не связанную с сознательной составляющей психики. Причины такой незрелости пока окончательно не выяснены. Несомненно участие двух факторов: ухудшающейся с каждым годом экологической ситуации и повышенного уровня стресса у будущей мамы во время беременности.

Проблема отклоняющегося развития могла быть легко решена, если бы дефицит глубинных отделов был изолированным и связан только с неспецифическими составляющими психической деятельности. Однако, мы имеем дело с ситуацией развития мозга

ребенка, а развитие предполагает образование новых функциональных систем (иными словами, психических навыков), очень важным фактором формирования которых является взаимодействие полушарий.

Всем известно, что правое и левое полушария мозга вносят свой специфический вклад в психическую деятельность человека. При этом нельзя сказать, что правое полушарие целиком «отвечает» за эмоции или пространственную функцию, а левое полушарие — за логику или речь. Каждое из них особым образом участвует в психической функции. Для примера рассмотрим речь. Левое полушарие обеспечивает звуко-различение (фонематический слух), синтаксис, абстрактные концептуальные высказывания, словообразование. Правое же полушарие привносит личный опыт в высказывание, апеллирует к реальной действительности, улавливает интонационно-голосовые характеристики речи, оказывает тоническое тормозное влияние на речевые центры и обеспечивает помехоустойчивость. Таким образом, мы видим, что речевая функция обеспечивается совместной работой правого и левого полушарий, а для этого необходимо их тесное взаимодействие. То же самое можно сказать о любой психической функции. Это означает, что взаимодействие полушарий является одним из важнейших факторов в психическом развитии ребенка.

Мы не будем углубляться в проблему поэтапного формирования взаимодействия полушарий на разных этапах онтогенеза, скажем лишь, что каждый последующий уровень предполагает ассимиляцию предыдущего, который начинает исполнять подчиненную роль, обеспечивая свои базовые функции под контролем высших структур. Первый этап межполушарного взаимодействия закладывается еще на этапе внутриутробного развития и находится на уровне глубоких отделов мозга. Причем зрелость этого взаимодействия определяет процесс родов, т.к. он сильно зависит от активности самого ребенка, который должен уметь противостоять давлению со стороны родовых путей, совершать определенные движения и разного рода повороты. Если этого не происходит, то возможна родовая травма. Также зрелость межполушарного взаимодействия на субкортикальном уровне является залогом успешного взаимодействия полушарий на более высоких уровнях. Можно сказать, что глубокие отделы «запускают» взаимодействие полушарий.

Недостаточность межполушарного взаимодействия в глубоких структурах закономерно приводит к таковой на высших уровнях. Попросту говоря, правое и левое полушария развиваются в частичной изолированности друг от друга. Очевидно, что в этой ситуации

нельзя говорить о нормальном созревании психических функций. Однако самыми уязвимыми являются поздносозревающие структуры головного мозга, функциональная зрелость которых позволяет ребенку выстраивать собственные программы поведения, ставить цели и осуществлять контроль психической деятельности с возможностью коррекции поведения в соответствии с внешними обстоятельствами. В случае отклонений в развитии нижележащих структур мозга высшие его отделы будут формироваться в условиях энергетического обкрадывания, что обязательно отразится на психической деятельности ребенка. Таким образом, очевидно, что нормальное созревание головного мозга ребенка на ранних этапах — залог успешного его развития на последующих стадиях. Любой функциональный дефицит нижележащих структур неизбежно приводит к незрелости высших, поздносозревающих отделов. Такова логика функционального формирования головного мозга в онтогенезе.

А теперь вернемся к актуальной на сегодняшний день ситуации: к моменту рождения ребенок подходит с недостаточно сформированными глубинными отделами головного мозга, после чего подвергается воздействию фармакологических препаратов вводимых матери во время родов, потом его отрывают от груди и кормят из бутылки, а в три года усаживают изучать азбуку. К 5 годам он уже освоил компьютер, а в шесть лет родители его привели в психологический центр с целью получения «путевки» в гимназию с углубленным изучением иностранных языков и точных наук. Там он встречается с психологами, дефектологами и медиками, и они выносят приговор: ребенок не готов к школе. Что делать? Проблема отклоняющегося развития детей широко разрабатывается в теоретическом, методологическом и эмпирическом аспектах, являясь ведущей темой научно-практических исследований, проводимых в нейропсихологическом отделе Психолого-медико-социального центра помощи детям и подросткам СЗУО г. Москвы под руководством проф. А.В. Семенович.

Адаптация и внедрение телесно-ориентированных методов в работу с детьми в возрасте 4-12 лет осуществляется в рамках комплексного нейропсихологического подхода к диагностике и коррекции психического развития ребенка.

Диагностический комплекс основан на синдромном анализе. Методы исследования включают в себя нейропсихологическое обследование, а также психомоторные методы — пробы для диагностики тонуса, патологических ригидных телесных установок, име-

ющихся синкинезий, сформированности и дифференцированности схемы тела и сенсомоторных координации, зрительных полей и др. Особенности развития эмоционально-личностной сферы исследуются с помощью проективных тестов — «Рисунок человека», «РНЖ», «Коврики», «Гомункулус», «Восьмерки», рисунок двумя руками одновременно и др.

Разработана «Комплексная методика нейропсихологической коррекции и абилитации отклоняющегося развития», методологически опирающаяся на современные (по А. Р. Лурия) представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе, в том числе о возможностях «замещающего онтогенеза» (А. В. Семенович, Б.А. Архипов); а методически — на адаптированный вариант базовых телесно-ориентированных, этологических, театральных и иных психотехник применительно к детскому возрасту.

В соответствии с принципом «замещающего онтогенеза», мы имеем возможность соотнести актуальный статус ребенка с основными этапами функционального формирования мозга, а затем ретроспективно воспроизвести те этапы его онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были полностью освоены. Например, известно, что ребенок рано пошел, но практически не ползал. К 7-ми годам, когда ребенок уже стал первоклассником и начал испытывать определенные школьные трудности, родители обратились к психологу. Скорее всего, они уже почти забыли особенности родов и раннего развития своего ребенка и уж никак не связывают их с сегодняшними проблемами. Но связь эта, безусловно, существует, что подтверждается анализом анамнеза и данных нейропсихологического обследования.

Направление, в рамках которого была разработана системная коррекционная модель, исходит из того, что воздействие на сен-сомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций. Так как сенсомоторный уровень является базальным для всего дальнейшего развития ребенка, логично в начале коррекционно-развивающего процесса отдать предпочтение именно двигательным (моторным) методам, не только создающим некоторый потенциал для будущей работы, но и активизирующим, восстанавливающим и протраивающим взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Ведь очевидно, что в процессе освоения и закрепления любых телесных навыков участвуют такие психические функции, как эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих

процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Поэтапное включение в работу методов когнитивной коррекции должно происходить с учетом внутрисистемных перестроек и динамики изменений, возникающих в результате применения двигательных методов, а также с учетом форм организации работы — индивидуальной или групповой. Известно, что прежде чем начать терапевтическую работу (после выяснения запроса родителей и диагностики актуального статуса ребенка, определения его сильных и слабых сторон), необходимо создать потенциал для инициации и возможности поддержания процесса терапии на психическом и соматическом уровнях. Если у ребенка нет сил, нет интереса к занятиям и, вообще, он не понимает, зачем ему все это нужно, о каком процессе можно говорить?

Помимо процессуально-терапевтических задач, хотелось бы отметить, что в контексте проблемы обеспечения и регуляции общего активационного фона, необходимого и достаточного для протекания всех психических процессов, возникает закономерная необходимость активизации глубинных структур мозга (о функциональном вкладе которых в развитие ребенка говорилось выше). Их дефицитарность, тесно связанная с низкими значениями энергетического потенциала, проявляется в недостаточности фоновых компонентов любой деятельности. Подтверждение этому можно найти в любом детском учреждении, т.к. у многих детей наблюдаются нарушения тонуса, колебания работоспособности, дефицит собственной инициативы, снижение объема и продуктивности процессов памяти и внимания, пониженный эмоциональный фон и эмоциональная лабильность.

Для повышения и стабилизации общего активационного фона применяются хорошо известные в телесно-ориентированной психотерапии приемы, адаптированные применительно к детскому возрасту, а также специально разработанные методические приемы, специфичные для работы с детской популяцией.

Во-первых, обучение детей глубокому дыханию и релаксации, развитие воображения. Базовыми здесь являются дыхательные упражнения в сочетании с образным представлением.

Во-вторых, известно, что в напряженных, «зажатых» мышцах содержится большое количество «связанной» энергии. Проработка мышечных зажимов с соответствующим «выстраиванием мостов» для обеспечения возможности «канализации» энергии ведется в активной и пассивной формах.

Пассивное воздействие оказывается самим терапевтом в ходе работы с телом ребенка. Этот тип индивидуальной работы особенно актуален в более тяжелых случаях патологии с обилием психосоматических и соматических стигматов (что выходит за тематические рамки данной статьи). В случаях развития в пределах нормы, на наш взгляд, имеет большое значение обучение ребенка определенным активным упражнениям с последующим самостоятельным их выполнением, а также освоение приемов самомассажа. С этой целью подобран комплекс упражнений.

В-третьих, значительную часть своего ресурса ребенок часто тратит на синкинезии — тонические напряжения определенных мышц тела, комплексы оживления, произвольные движения, которые говорят о наличии непродуктивных стереотипов и неэффективных с точки зрения энергетики и иннервации формул движения, ограничивающих и обедняющих моторику ребенка. Необходимо заметить, что патологические ригидные телесные установки, как правило, неразрывно связаны с имеющимися синкинезиями и являются компенсаторным механизмом для их преодоления.

Наиболее известный и яркий пример синкинезии: при письме правой рукой напрягается левая, а язык почему-то начинает двигаться во рту. Через некоторое время происходит нарастание тонуса правой половины тела и сбивается или вовсе задерживается дыхание. Но так как эти напряжения и движения сознательно не контролируются ребенком, как и расход энергии на их поддержание, он довольно быстро истощается и «выключается», а к письму почему-то возникает чувство отвращения.

Проработка имеющихся у ребенка синкинезии и патологических ригидных телесных установок подчиняется логике формирования в онтогенезе сенсомоторных взаимодействий и основана на ряде специфических методических приемов.

В-четвертых, известно, что выполнение различных ритмических упражнений повышает общий активационный фон. Развитие чувства ритма включает в себя знакомство ребенка с собственными ритмами и настройку на внешние ритмы.

В-пятых, повышение устойчивости связано не только с развитием равновесия, т.е. «чувства опоры» или «заземления», но также способствует энергетизации организма.

Итак, мы имеем целый арсенал средств для работы с ресурсом ребенка, которые предполагают, что он достаточно хорошо чувствует свое тело и может им хотя бы управлять (если не владеть в совершенстве). На практике все оказывается совсем не так: часто имеют место гипо- или гиперчувствительность, разного рода дистонии, скудность

возможных движений и т.д. Поэтому ребенка сначала надо познакомить с его собственным телом и научить чувствовать самого себя (кожа, мышцы, суставы, внутренние органы и т.д.). Таким образом, все начинается с работы по формированию схемы тела ребенка, которая представляет собой достаточно жесткую анатомическую карту, включающую в себя возможные движения, иннервации, биологические и физиологические отправления, ориентацию положения частей тела относительно друг друга и тела в пространстве, ориентацию во времени и др.

Схема тела является базовой и наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закрепленной всем опытом человека системой ориентации. Такого рода ориентация оказывается ведущей не только при практическом овладении пространством (формировании пространственных представлений, стратегий оптико-пространственной деятельности), но и при переходе от реального (физического) к теоретическому (геометрическому) пространству.

Формирование схемы тела в онтогенезе проходит ряд этапов, связанных с общим онтогенезом телесности. В связи с этим при работе с детьми следует говорить не о нарушении, а о несформированности схемы тела, т.е. недостаточной дифференцированности ощущений и движений собственного тела, что не позволяет обеспечить более сложные двигательные акты.

На начальном этапе работы формирование схемы тела идет в пространстве, существующем в пределах собственного тела ребенка и оформленное им. Здесь основную роль играют тактильные, проприоцептивные и интероцептивные ощущения, самоощущения и самовосприятия, которые создают чувственную основу, базу для разделения воспринимаемых стимулов на принадлежащие себе и не себе. Здесь мы дополнительно работаем на формирование базиса для развития пространственных представлений, который был заложен еще в младенчестве.

На этом же этапе происходит активизация участия в развитии ребенка ряда анализаторов, особенно кинестезии в целом (т.е. не только движений рук, но также и общей позы тела, движений опорно-двигательного аппарата), вестибулярных установок, зрения и слуха. Идет также формирование и развитие ближнего зрительно-моторного пространства. Спектр применяемых здесь упражнений достаточно широк — от контрастных напряжений и расслаблений, развития выразительных движений, до создания ребенком собственных пантомимических моделей.

Следующий этап работы связан с освоением внешнего пространства и, как необходимостью, дальнейшим развитием сенсорных каналов — зрительного, осязательно-проприоцептивного и

слухового. Хотелось бы отметить тот факт, что в большом проценте случаев проблема освоения навыка чтения первично связана с недостаточностью зрительных полей и конвергенции, а проблемы письма — с несформированностью зрительно-моторных координации.

Поэтому сначала последовательно прорабатываются все сенсорные каналы (функция восприятия), а затем — развиваются модально-специфические виды внимания и памяти, формируются межмодальные синтезы (например, слухо- и зрительно-моторные координации).

Дальнейшая дифференциация схемы тела, обогащение ее возможными движениями, как в статике, так и в динамике, положительно сказывается на формировании пространственных представлений и стратегии оптико-пространственной деятельности. Известно, что дети воспринимают все предметы в пространстве с учетом вертикального положения собственного тела (вверху-внизу, спереди-сзади, сбоку, справа-слева и т. п.). Координатные, метрические и топологические представления формируются в различных упражнениях, где используются разнообразные предметы и приспособления, которые ребенок может перемещать, манипулировать с ними, перепрыгивать и пролезать под или над ними и т. д.

На этом же этапе формируются одновременные и реципрок-ные координации, включающие взаимодействие не только рук и ног, но и правой и левой половин тела, что оказывает положительное влияние на развитие межполушарных связей.

В заключение описания системы двигательных занятий с детьми, методически основанной на телесно-ориентированных техниках, хотелось бы отметить еще одну важную, часто встречающуюся проблему. Это трудности произвольной регуляции своей деятельности при решении любой задачи, т. е.

несформированность функций программирования, регуляции и контроля. Это проявляется в высокой отвлекаемостиTM, трудностях сосредоточения внимания, эмоционально-личностной неадекватности, неумении самостоятельно спланировать, выполнить и проверить результаты своего труда (например, выполнение домашнего задания только в присутствии взрослого или с его непосредственным участием). Основная работа здесь направлена на формирование и развитие представлений о плане действий (понимание, обсуждение, вербализация), развитие произвольности через самоконтроль и контроль за другими, создание собственных программ и анализ конечных результатов. Важным также является учет внешних факторов и способность к совместному решению, усвоение норм и правил

группового взаимодействия, отработка навыков совместных действий. Понятно, что обучение ребенка основам саморегуляции и самоконтролю (начиная с телесного уровня) проходит красной линией через весь курс занятий.

Представленная в данной статье практическая часть связана собственно с актуализацией ресурса и проработками самого ребенка, хотя, конечно, родители уже в определенной мере вовлечены в процесс интенсивного развития ребенка. Но ресурс второго уровня — ресурс матери — еще не активизирован. Уже не говоря о ресурсе третьего уровня — проработке детско-родительских отношений и выстраивании нового телесного пространства семьи. Но это тема для отдельного изложения и обсуждения имеющегося теоретического материала и практических наработок.

Опыт применения комплексной нейропсихологической коррекции и абилитации отклоняющегося развития показал, что в результате работы достигается устойчивый положительный эффект, наиболее ярко проявляющийся уже по окончании курса занятий.

Литература

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / Под ред. Л.С.Цветковой. — М., 2001.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. — М., 1990.
3. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития / Под ред. А.В. Семенович. — М., 2001.
4. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. — М., 1973.
5. Николаева В.В., Арина Г.Н. От традиционной психосоматики к психологии телесности // Вестник МГУ, Серия 14, №2. — М., 1996.
6. Подорога В. Феноменология тела.— М., 1995.
7. Семенович А.В., Архипов Б.А. Нейропсихологический подход к проблеме отклоняющегося развития // Таврический журнал психиатрии. Т.1, №2. — Симферополь, 1997.
8. Семенович А.В., Умрихин С.О. Пространственные представления при отклоняющемся развитии. — М., 1997.
9. Телесность человека: междисциплинарные исследования / Под ред. В.В.Николаевой, П.Д.Тищенко. — М., 1993.



Воронкина Светлана Ивановна

Психолог, канд. психологических наук, телесно-ориентированный психотерапевт, танатотерапевт
350063, Краснодар, ул. Тельмана, 8, кв. 19

Размышления об эмоциональной и соматической компетентности и путях ее обретения

Эмоциональная и соматическая компетентность

и психологическая работа, ориентированная на тело

Компетентность — понятие, которое всегда было для человека актуальным. Под компетентностью, как правило, подразумевалась информированность индивида, система усвоенных им знаний, понятий, которыми он может оперировать в практических областях своей деятельности.

Традиционная система образования в течение десятилетий делала ставку на развитие интеллекта, логики, по сути, обращаясь и активизируя левополушарный тип мышления, который составляет базу для развития компетентности. Родители, также озабоченные образованием детей, не уделяли достаточного внимания их эмоциональному развитию и благополучию [6].

Тем не менее, было бы несправедливо говорить, что телесные функции, ощущения, эмоциональные переживания игнорировались полностью. Но они представлялись, прежде всего, условиями для развития интеллекта, умственных способностей, познавательной сферы личности. Например, физическая активность, определенное качество и интенсивность эмоционального состояния рассматривались как факторы, прежде всего, способствующие продуктивности мыслительной деятельности, уровню усвояемости учебного материала, оптимизации высших познавательных процессов.

В последние годы, учитывая стрессогенность условий жизни современного человека, интенсивно изучаются механизмы совладающего поведения, разрабатываются многочисленные программы помощи людям, испытывающим посттравматические стрессовые расстройства. Такая, хотя и полезная, но все же фрагментарная работа, сконцентрированная в основном вокруг формирования способности справляться со стрессами, не исчерпывает полностью содержания эмоциональной культуры [6].

Отождествление себя, прежде всего, со своим умом, интеллектом во многом определяет «шизоидность» современного человека, под которой Р.Мэй имел в виду «неспособность чувствовать; боязнь близости; отчуждение» [11, с. 10].

Иллюстрацией некоторой отчужденности от своего тела служат высказывания участников группы в начале телесной работы. Говоря о своем теле, о собственных ощущениях и переживаниях они используют местоимение «ты» вместо «я». Например, «Когда ты лежишь в позе «звезды» и к тебе прикасаются партнеры, твое тело начинает испытывать».

Подобная фрагментарность, расщепленность, игнорирование таких важных областей себя, как эмоционально-чувственная сфера, мир организмических, телесных явлений, интуиция, выступают мощным барьером на пути обретения целостности и контакта с действительностью, с реальным миром. А Лоуэн подчеркивал, что только через собственное тело человек переживает реальность мира, так как внешняя среда воздействует именно на тело и ощущения. Быть адекватно активным окружающему нас миру, чувствовать и реали-зовывать свои желания, потребности помогает «живость тела», которая «напрямую связана со способностью чувствовать, эмоцио-нально мертвый человек обращен внутрь себя: чувства и действия подменяются размышлениями и фантазиями, а реальность компенсируют образы. Чрезмерно развитая ментальная активность, подменяющая контакт с реальным миром, создает фальшивую живость. Несмотря на умственную активность, на физическом уровне заметна эмоциональная «омертвелость», тело остается «мертвым» и безжизненным» [9, с. 12].

Можно предположить, что для выделенного Р.Лэнгом невоплощенного «Я» характерна эмоциональная и соматическая некомпетентность, так как подобные личности «не обладают ощущением того основополагающего единства, которое может сохраняться в течение самых сильных конфликтов с собой, но скорее начинают переживать себя как, главным образом, расщепленные на разум и тело. Обычно они ощущают более тесное отождествление с «разумом» [10, с.60]. «Они и живут не будучи погруженными в свои тела, а скорее обнаруживают себя неким образом отстраненными от тела» [10, с.61], что «препятствует прямому участию в любом аспекте жизни этого мира, который опосредован исключительно благодаря телесному восприятию, чувствам и действиям» [10, с.64].

А. Лоуэн мог бы сказать, что невоплощенная личность утратила контакт с реальностью.

Более компетентная, соматически и эмоционально, «воплощенная личность ощущает, что состоит из плоти, крови и костей, что она биологически жизнеспособна и реальна у индивидуума в качестве отправной точки есть переживания своего тела как основания, на котором он может быть личностью вместе с другими людьми» [10, с.62]».

Авторитет немногих вышеупомянутых имен и многих, оставшихся за рамками данного текста, обозначивших негативные последствия эмоциональной и соматической некомпетентности, дают основание сфокусировать внимание на проблеме обретения этой самой компетентности.

Задача развития и формирования разрешается тем успешнее, чем более четкое представление сложилось о структуре или, хотя бы, составляющих феномена, подвергающегося целенаправленному воздействию.

Таким образом, следующая часть текста будет посвящена попыткам определиться именно в этом направлении.

Быть эмоционально и соматически компетентным значит иметь доступ к собственно эмоционально-чувственной сфере, к области телесных проявлений и ощущений, быть с ними в контакте и быть способным управлять ими. Кроме того, компетентный человек способен быть внимательным к данным областям и у других людей.

Д. Боаделла и его последователи в биосинтезе предложили три группы качеств здорового человека и основные принципы реинтеграции (восстановления утраченной интеграции разума, чувств и действий) — заземление, центрирование и видение-звучание, в которых, на мой взгляд, отражены основные компоненты эмоциональной и соматической компетентности.

Во-первых, это хороший уровень центрирования, при котором человек находится в контакте со своими эмоциями и чувствами, т.е. в любой момент своей сознательной жизни он может идентифицировать свое эмоциональное состояние, свое отношение к чему-либо/кому-либо (в чем собственно и проявляется эмоционально-чувственная сфера) и обозначить его. Другими словами, он знает, *что именно* он переживает и умеет адекватно назвать свою эмоцию.

В нашей культуре, в условиях семейного и школьного воспитания сложилось так, что негативные чувства более доступны, более социально безопасны и легче поддаются описанию.

Так, в дипломной работе Е.Мельниковой [15] (выполненной под руководством автора) изучались алекситимические черты личности офицеров МВФ и уровень субъективного контроля. Было выявлено, что данная категория людей характеризуется выражен-

ным стремлением «ше проявлять признаков слабости, т.е. подавлять эмоции». При этом такие чувства как злость, ненависть, агрессия и пр. позволительны и даже поощряются, особенно по отношению к образцу врага, в ситуации военных действий или любой другой угрозы. Причины такого положения вещей очевидны, так как поло-ролевое воспитание предписывает подавлять «слабость» (сначала мальчику, как не вписывающуюся в рамки стереотипов маскулинности, а затем подростку и юноше — в соответствии с образом сшльного мужчины, защитника Отечества).

Этот пример подчеркивает значимость контакта именно с позитивными чувствами — чувствами базисного доверия, благополучия, радости, любви, а не только с такими болезненными, как гнев, тоска, тревога, сотчаяние, страх, обида, чувство одиночества.

Более слабый контакт с позитивными проявлениями своей эмоциональной жизни, та мой взгляд, хорошо иллюстрируются распространенным речевым штампом «нормально» в ответ на вопрос о самочувствии.

При этом человек нередко затрудняется расшифровать это «нормальшо» и может таким образом только оценочно описать свое состоянише.

А.Лоуэн писал, что «человеку необходимо сознавать, что он чувствует. Он должеш знать выражение своего лица, то, как он держит себя, как он дшигается. Если же сознательного чувствования тела и его позы шет, человек расщепляется на бестелесный дух и разочарованное тело» [9, с.8]. В этом отрывке А. Лоуэн, вероятно, имеет в виду не чувства, а именно ощущения, в частности, проприоцептивнише. Это дает основание для выделения компонента соматическош компетентности и для акцентирования внимания на необходимости различать чувства, эмоции и ощущения.

Можно провести ашалогию между некоторыми уже перечисленными проявлениями эмоциональной и соматической компетентности, вернее, их оборотной стороной, т.е. некомпетентностью, и алекситимией.

Так, под алекситимией понимается сниженная способность или затрудненность в определении и в вербализации эмоциональных состояний, аложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, а также сниженная способность к символизации — бедность фантазии, воображения; сфокусированность в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях. При этом алекситимики не способны распознавать и точно описывать не только собственные эмоции, но и состояние других людей [8, 12, 113, 14].

В связи с этим уместно подчеркнуть, что социальный контекст описываемых видов ккомпетентности выражается не только в способности человека ориентироваться в эмоциях других людей, в

распознавании их по внешним признакам, но и в способности выражать свои эмоции так, чтобы они были понятны другим людям [6]. В контексте биосинтеза речь идет о хорошем уровне видения (Facing) и звучания (Sounding).

Следующий компонент эмоциональной грамотности, сформулированной в психических аспектах здоровья как «способность по **собственному выбору** контейнировать (удерживать, *но не подавлять*), либо выражать свои чувства, когда это требует или позволяет ситуация» [3, с.8]. Здесь, на мой взгляд, важен не только указанный выбор, но и выбор способа реагирования, например, через я-послания, через невербальное поведение, их сочетание и др., а также выбор интенсивности проявления (целесообразной, позволенной, уместной с точки зрения субъекта и адекватной ситуации). Еще Аристотель говорил: «Каждый может проявить свой гнев — это просто. Однако показать свой гнев кому следует, в должной мере, в нужное время, по делу и адекватно ситуации — это уже не просто».

Высокий уровень эмоциональной саморегуляции воплощен в двух следующих аспектах психического здоровья:

«—свобода от тревоги, когда нет опасности;
— способность действовать, когда опасность есть» [3, с.8] .

В этих составляющих эмоциональной компетентности проявляется способность к копинг-поведению, умение рационально распределять силы, избегать внутренних источников стресса и т.д.

Еще одна составляющая эмоциональной компетентности, выделенная Д.Боаделлой в духовных аспектах здоровья — «уважение к собственным чувствам и к чувствам других людей». Важно при этом подчеркнуть, что подобное уважение именно чувств, не обязательного поведения, лежит в основе самопринятия и принятия других людей, что в большой мере определяет успешность межличностных взаимодействий вообще и эффективность профессиональных психотерапевтических отношений.

Известно, что эмоциональная сфера человека отражает процесс удовлетворения его потребностей, поэтому эмоциональная компетентность включает в себя действительное знание индивидом своих потребностей, своих желаний. В случае естественных потребностей можно говорить о соматической компетентности, например, на самом ли деле прием пищи обусловлен чувством голода, либо это дань привычке, ритуалу, традиции и пр.

Высокий уровень развития эмоциональной компетентности позволяет человеку стать хозяином своих чувств, быть способным регулировать свои эмоции, а не быть их рабом.

Тот факт, что в описании этих двух видов компетентности больше внимания было уделено эмоциональной, не говорит о ее более высокой иерархии. Даже о разделении этих видов компетентности можно говорить лишь условно, для лучшего понимания их как составляющих общей компетентности человека. Они взаимосвязаны, взаимообусловлены, что хорошо показано на протяжении многих десятилетий исследователями, подчеркивающими взаимозависимость эмоционального состояния и дыхания человека. При этом общей характеристикой соматической и эмоциональной компетентности является открытое и уважительное отношение индивида и к эмоциональным, и к телесным посланиям, как проявлениям целостности человека.

Тем не менее, необходимо выделить ряд моментов, касающихся прежде всего соматической компетентности. Она, на мой взгляд, сродни соматическому здоровью и поэтому здесь уместно напомнить выделяемые в биосинтезе соматические аспекты здоровья:

- «1) дыхание регулярно, ритмично, сопровождается свободными движениями грудной клетки;
- 2) перистальтика не спастическая, но и не вялая, сопровождается ощущением «внутреннего благополучия»;
- 3) мускулы готовы легко переходить от напряжения к расслаблению;
- 4) кровяное давление нормальное, пульсация в конечностях хорошая;
- 5) кожа теплая, с хорошим кровоснабжением;
- 6) лицо подвижно, мимика живая, голос и взгляд выразительны, «глаза контактные»;
- 7) оргастические функции не нарушены; оргазм представлен ритмичной непроизвольной пульсацией, сопровождается глубоким удовлетворением и любовью к партнеру. Человек может испытывать к одному и тому же лицу и сексуальные, и сердечные чувства» [3, с.7—8].

При этом соматически компетентный человек пребывает в контакте со своими ощущениями, телесными проявлениями. При хорошем уровне центрирования он понимает, что его дыхание — коррелят эмоционального состояния. Соматически некомпетентного человека отличает недостаточное центрирование, т.е. он накапливает слишком много или слишком мало энергии, либо недостаточно или чрезмерно ее расходует.

Соматически компетентная личность, даже переживая дискомфортные состояния, болезненные ощущения, не подавляет их, не сопротивляется им, а стремится их исследовать, расшифровать телесные послания и находить взаимосвязь с психической жизнью, может быть, внутриличностными или социальными конфликтами.

Соматическая компетентность проявляется также в хорошем заземлении индивида, то есть в оптимальном соответствии его мышечного тонуса движениям, действиям, поведению. При умении считывать свои телесные импульсы человек способен делать выбор — идти за ними, реализовывать их, в какой именно форме, или сдерживать, но сознательно и не подавляя.

Здесь еще раз можно упомянуть о выраженном умении оптимально взаимодействовать с окружающими на невербальном уровне во всем спектре разнообразных ситуаций: от интимной близости до вынужденных контактов в общественном транспорте.

Соматическая компетентность проявляется и в достаточном уровне звучания (Sounding), при котором для индивида характерен «освобожденный» голос, хорошее звучание, которое помогает заземлению.

Интеграция эмоциональной и соматической компетентности позволяет говорить о развитии новой телесной и эмоциональной культуры, которая является условием соматического, психического, духовного здоровья человека, аутентичности и целостности личности, способности быть в контакте с реальностью, жить в настоящем, знать свои истинные потребности, желания, цели и иметь энергию для их реализации.

Важнейший вопрос обсуждаемой темы — как способствовать формированию соматической и эмоциональной компетентности, как не мешать развитию.

Для этого необходимо прежде выявить источники развития некомпетентности, что, на мой взгляд, можно находить и выделять у основателей телесно-ориентированной терапии, прослеживающих онтогенетическое развитие ребенка и эмоциональные, соматические деформации на этом пути. Здесь сложно переоценить вклад родителей, их готовность принимать эмоциональные и соматические проявления ребенка, воспитывать его в атмосфере доверия к себе, внимания к своему телу и чувствам.

Одним из действенных способов позитивных трансформаций эмоциональной и соматической компетентности выступает телесно-ориентированная работа.

Студентам Кубанского госуниверситета отделения психологии на протяжении ряда лет предлагается спецкурс «Телесно-ориенти-

рованная психотерапия и психотехнологии». Эти занятия рассматриваются как условия, способствующие повышению уровня контакта со своими эмоциональными и соматическими характеристиками, осознания эмоционального и телесного опыта, разрешения ему быть.

В этой статье предлагаются результаты эмпирического исследования участников телесно-ориентированной группы в 2001—2002 учебном году.

Выраженность некоторых составляющих эмоциональной и соматической компетентности, характер изменений диагностировались с помощью Торонтской алекситимической шкалы, адаптированной в институте им В.М.Бехтерева [13], модифицированной методики «Рисунок человека» (сем. В.Баскакова), анкетирования «Я и мое тело», обратной связи от участников группы в виде эссе «У меня есть тело или я есть тело».

Кроме основной группы (1 гр.), в которой собственно и проводились занятия, аналогичная диагностика предлагалась и в контрольной группе (по 15 человек в каждой). В основной группе диагностика проводилась три раза: до начала занятий, в процессе занятий, через 2 недели после окончания занятий. В контрольной группе отсутствовал промежуточный замер.

Основной целью занятий (60 академических часов) было знакомство с собственным телом на новом уровне, а также взаимодействия и, следовательно, познание партнеров на телесном уровне.

Программа включает упражнения, которые позволяли, прежде всего, взаимодействуя с другими, активизировать собственные эмоции и телесные реакции, осознать их проявления — качество и интенсивность, обратиться к собственным состояниям; отслеживать телесную выразительность, адекватность невербального поведения внутренним эмоциональным состояниям.

Ядро программы составили базовые упражнения, воплощающие основные принципы телесного взаимодействия «Не спеши», «Минимальные по силе и амплитуде воздействия», «Ясность и точность намерений и действий», «Последовательность предъявляемых опор» (В.Баскаков) [1].

Е. Горшкова подчеркивает, что «выразительные движения человека — неотъемлемый компонент эмоций. Нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении». Она отмечает, что выразительные движения — это не только мимика, жесты, позы, характер перемещений относительно других людей, но и такие непрюизвольные реакции тела, как напряжение и расслабление мускулатуры, глубина или поверхность дыхания,

его темп и т.п. «Через собственные выразительные движения человек может осмыслить свое внутреннее состояние, сообщить другому о своих переживаниях, намерениях, ожиданиях и пр. В связи с этим можно говорить о языке тела, языке выразительных движений, которые применяются как средство коммуникации с окружающими, средство самопознания и понимания другого»[7]. В связи с этим в программе большое место отводится работе с невербальным поведением, что преследует три основные цели:

- научиться более адекватному восприятию невербального поведения партнера;
- научиться собственной телесной выразительности для других;
- актуализировать внимание к собственным ощущениям и адекватному считыванию телесных посланий.

Участникам предлагается система упражнений на согласованность движений в паре, на взаимодействие с партнером, работа с психологическим жестом и пр. (см. программы В. Березкиной-Орловой и Е. Горшковой [2, 4, 7], некоторые из упражнений были дополнены, модифицированы. В программу входят кинези-ологические упражнения на гармонизацию правого и левого полушарий, разнообразные варианты работы со «скульптурой», работа с рисунком (изображение актуального и желаемого состояния с последующим выходом на телесный язык и вербализацию). Важным является последнее занятие, на котором создаются особые условия для открытого проявления чувств любви, принятия, доверия, для возможности обменяться ими вербально и на уровне телесного языка.

По итогам диагностики с помощью критерия знаков было выявлено, что в экспериментальной группе от первого к третьему замеру произошел положительный сдвиг, что выразилось в изменении показателей алекситимии. Хотя в данной выборке высоких значений алекситимии не было, тем не менее по сравнению с контрольной группой, где все осталось без изменений, здесь наметилась выраженная тенденция к большему проявлению тех особенностей, которые характеризуют эмоциональную и соматическую компетентность.

Кроме того, основную группу по сравнению с контрольной, отличает следующее. Они видят недостатки в своем теле и придают им значение, считая, что тело можно изменить, преобразовать. Считая тело храмом души, полагают, что его можно сохранить в хорошем состоянии до конца жизни. Они в большой степени уверены в своей привлекательности для противоположного пола и предпочитают в большой степени подчеркивающую одежду, тогда

как в контрольной группе — скрывающую. Любят смотреться в зеркало и считают, что телесные изменения определяются отношением человека к своему телу. Кроме указанного, в нашем исследовании и в дипломной работе Мельниковой показано, что те, кто в большей мере осознает свои эмоции и ощущения, тот в большей мере склонен нести ответственность за свои реакции, отношения, способы реагирования.

Другими словами, нести ответственность можно только за то, с чем ты находишься в контакте.

Наиболее яркими и показательными являются заключительные тексты эссе «Я и мое тело», в которых отражена обращенность к своей телесности и подчеркивается вклад занятий по телесно-ориентированной психотерапии в установление контакта со своей эмоциональной и телесной сущностью.

Предлагаю отрывки из некоторых текстов, авторы которых до занятий имели разный опыт осознания своего тела и разные ожидания от телесной работы.

«Часто утром я просыпаюсь в плохом настроении. Может быть, это самовнушение, но после упражнения «Позитивное отношение к миру» настроение улучшается (это заметили и мои близкие). Агрессия и раздражение совсем не исчезают, но становятся не такими яркими. К тому же это свободная минута, когда тебе не нужно спешить, думать о предстоящем тяжелом дне. Спокойствие, отрешенность, может быть даже гармония (пусть и ненадолго) в сочетании с ровным, глубоким дыханием помогают мне успокоиться, расслабиться. Я уверена, что еще долго буду пользоваться этим упражнением, наверное, пока не научусь просыпаться в хорошем настроении. Упражнение «Звезда» понравилось мне больше всего, да и не только мне. Сам тот факт, что ты расслабляешься, а над тобой «трудятся» двое актеров — уже очень приятен.

Легкие прикосновения почти не ощутимы, приятнее более сильные надавливания. Только сейчас я оценила роль шумов, легкой музыки, которая расслабляет, успокаивает. Ты расслабляешься, растворяешься в музыке, сначала прислушиваешься к прикосновениям, оцениваешь их, а потом просто отгоняешь все мысли, стараешься ни о чем не думать и куда-то погружаешься. Времени мало, хочется еще, а потом все заканчивается и ты чувствуешь такую легкость, слабость и в то же время силу.

Некоторые особенно приятные надавливания на открытое тело оставляют тепло рук «актеров», еще долго чувствуешь «ожог» на этом месте.

На днях купила диск «Шумы леса» и теперь на ночь его слушаю. Так приятно уставшей лечь на кровать, расслабиться, перенестись мысленно в лес и прислушаться, почувствовать свое уставшее тело. Мысленно пожалеть свои уставшие ноги, поблагодарить их за трудный день «на ногах», может быть даже погладить их; приложить ладонь к «тяжелой голове» и почувствовать тепло своей же руки. В идеале, хотелось бы, чтобы это сделал кто-то другой, близкий «актер», а еще лучше — мама, но это невозможно.

Перед началом занятий по этому курсу чувствовалось некое волнение из-за неопределенности. Я очень рада, что мои ожидания от курса оправдались. Не скажу, что я научилась полностью ощущать, доверять своему телу (было мало занятий), но прислушиваться — безусловно. Те вещи, которые раньше не замечала, теперь невозможно не заметить. Мое тело ненавязчиво напоминает о себе, оно есть, и мы с ним одно целое».

«На группе по телесно-ориентированной терапии я открыла для себя новые возможности тела — это универсальный телесный язык. «Все сказанное — ложь». Это справедливо лишь для верба-лики. Невозможно обмануть языком тела, поскольку идет непосредственный энергетический контакт. Впервые за четыре года обучения я почувствовала единение со своей группой. Каждый ее член был мне одинаково дорог и близок. На какое-то время мы стали единым целым. За несколько лет мы не могли договориться словами. За несколько часов мы договорились на языке тела. Это для меня очень важно».

«Многие упражнения позволили мне увидеть, что мое тело необычайно чувствительно, в частности, к прикосновениям, что каждый участок тела, каждая мышца ощущает не только прикосновения, но даже мысли о прикосновениях к моему телу другого человека. Кстати, никогда не ожидала, что прикосновения ко мне будут настолько приятны. В обыденной жизни я терпеть не могу, когда посторонние люди ко мне прикасаются. Конечно, прикосновения на занятиях и прикосновения толстого дяденьки в трамвае — это разное, но я ожидала, что мое отношение к занятиям будет, как к «дяденьке». Однако прикосновения были на удивление приятны, а чего вообще не ожидала — удовольствие от прикосновений к лицу. А на последнем занятии получила огромную радость от прощальных объятий с членами своей группы, такого удовольствия не получала от объятий даже с самыми близкими родственниками».

«В результате занятий поняла, насколько была невнимательна к телесным самоощущениям. Я по-новому взглянула на свое тело, смогла осознать целостность внешней оболочки и внутреннего мира. После упражнений появлялось чувство радости, полноты жизни, как будто я вдохнула полной грудью. Я обратила внимание на проблемы, которые возникают в области горла, челюсти. Постоянное крепкое сжатие челюсти неизбежно мешает дыханию, сужая просвет для прохода воздуха, следовательно это способствует тревоге и страху, мне показалось это открытие очень интересным. Теперь, когда эта проблема обнаружена, с ней можно как-то бороться».

«Занятия доставили массу удовольствия. Я действительно стала ощущать то, на что раньше не обращала внимания. Сейчас я не понимаю, как можно было раньше без этого жить. Уже несколько дней я думаю о том, что я ведь действительно могла очень долго, если не всю жизнь, жить не ощущая многого. Теперь я могу с уверенностью сказать, что я очень люблю свое тело. Оно у меня единственное и неповторимое, уникальное, до невозможности красивое и чувствительное. Сейчас я доверяю всему, что оно чувствует и испытывает от этого удовольствие. Только теперь я понимаю сколько внимания и заботы требуется моему телу. Абсолютно все имеет большое значение: старательно выполненная утренняя зарядка, максимально удобная поза, горячая расслабляющая ванна и т.д.

Кстати отношение окружающих ко мне тоже изменилось, исчезли угнетающие взгляды, люди стали мне улыбаться, говорить комплименты. Создается впечатление, как будто они знают, что я стала к себе по-другому относиться. Мне это очень нравится.

Только сейчас, написав все это, я поняла насколько эти занятия были своевременны и необходимы для меня».

Итогом размышления о соматической и эмоциональной компетентности явилось четко сложившееся представление о том, что правомерно говорить об эмоционально-соматической компетентности как единой и неделимой. Фокусирование внимания либо на эмоциональной, либо на соматической составляющей не -

обходимо исключительно для лучшего отражения сути феномена.

Кроме того, повышенный интерес многих исследователей к развитию именно эмоциональной культуры, эмоциональной грамотности, даже эмоционального интеллекта, и при этом незаслуженное замалчивание телесных аспектов подчеркивают назревшую необходимость придания равноценного статуса соматической составляющей, которая может быть и ключом доступа и путем развития рассматриваемой компетентности в целом.

Результаты, демонстрируемые участниками групп телесно-ориентированной психотерапии, доказывают наличие в человеке потенциала целостности и готовности актуализировать в соответствующих условиях все аспекты эмоционально-соматической компетентности.

Таким образом, развитие и формирование эмоционально-соматической компетентности преимущественно должно происходить в контексте обретения того, что было утрачено в процессе социализации ребенка. Другими словами, задача заключается в создании условий для пробуждения в индивиде и обретения вновь эмоционально-соматической компетентности, которая составляет основу жизненности человека.

В заключение мне хочется подчеркнуть, что цель написания данной статьи ни в коей мере не содержала стремления расставить все точки над «i», напротив, целью было привлечь внимание к данной проблеме, в первую очередь, специалистов — психотерапевтов, психологов, имеющих дело с издержками образования и воспитания, а также собственно родителей, педагогов, нередко способствующих развитию «интеллектуальной однобокости».

Совместные поиски, исследования структуры и составляющих эмоциональной и соматической компетентности, источников, приводящих к некомпетентности, путей развития и формирования оптимально компетентного индивида, возможно, помогут человеку относиться к себе не только, как к Человеку разумному, но и как к Человеку компетентному и быть таковым.

Литература

1. Баскаков В. Танатотерапия — искусство жизни. М., 1996.
2. Березкина-Орлова В. Актерские телесно-ориентированные психотехники. В кн.: Свободное тело. М., 2001.
3. Березкина-Орлова В., Ченцова Г. Что такое биосинтез. В журнале «Характер и энергия», №1, 1991.
4. Березкина-Орлова В. Когда клиент, наконец, уходит. Бюллетень АТОП, М., №1.
5. Боаделла Д. Выражение эмоций и тела. В кн.: Свободное тело. М., 2001.
6. Горская Г.Б. Программа «Учение всю жизнь в Европе»: цели и пути осуществления. В сб.: Содержание социально-гуманитарного образования в меняющемся мире: междисциплинарный подход. Краснодар, 2000.
7. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. В кн.: Свободное тело. М., 2001.
8. Коросталева И.С, Ротенберг Б.С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств. В сб.: Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1991.

9. Лоуэн А. Предательство тела. Екатеринбург, 1999.
10. Лэнг Р. Расколотое «Я». М.-СПб., 1995.
11. Мэй Р. Любовь и воля. 1997.
12. Николаева В.В. О психологической природе алекситимии. В сб.: Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1991.
13. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара, 1998.
14. Семенова Н.Д. Возможности психологической коррекции алекситимии. В сб.: Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1991.
15. Мельникова Е.А. Личностные особенности офицеров ВМФ. Дипл. работа. КубГУ. Краснодар, 2002.



Natalia J. Grigorovskaya, psychotherapist, psychologist, Doctor of Psychology. Has the basic psychological education. Has the postgraduate education in Psychological Consulting and Psychotherapy. The professional training in Psychotherapy includes 2000 hours. Has the specialization in Psychoanalysis, in Body Psychotherapy and the qualification in Art-therapy. Professional work term in Psychotherapy is 15 years. The main directions of activity: psychological consulting, the individual and group psychotherapy, the work of a trainer and lecturer, the practice of supervision. The member of various professional organizations: RABOV, EAP, EABP and others. The manager of Department of Psychological Consulting in the Institute of Analytical Psychology and Psychoanalysis, the member of the Council of Russian Association of Body-Oriented Psychotherapists. The area of professional interests: the scientific researches in specific modes of personality's perception (for example, in Time's perception); the research of the dreams and symbolical matrixes of experience.

Григоровская Наталья Юрьевна

Григоровская Наталья Юрьевна, психотерапевт, психолог, кандидат психологических наук. Получила базовое психологическое образование, последипломное образование в области психологического консультирования и психотерапии (тренинг профессионального обучения включает в себя не менее 2000 часов). Специализация — в области психоанализа и телесно-ориентированной психотерапии, повышение квалификации в области арт-терапии. Общий стаж профессиональной работы — 15 лет. Сфера деятельности: консультирование, индивидуальная и групповая психотерапия, тренерская и преподавательская деятельность, супервизорская практика. Член различных профессиональных организаций: АТОП, ЕАП, ЕАТП и др. Заведущий отделом психологического консультирования Института аналитической психологии и психоанализа, член Совета АТОП. Сфера профессиональных интересов: научная деятельность (исследования в области психологии личности, в том числе изучение особенностей восприятия времени); исследование сновидений, различных символических составляющих опыта.

Особенности восприятия времени

Статья знакомит с некоторыми типичными особенностями восприятия людьми времени, ограничивающими его оптимальное использование. Это, например, взгляд на Время как на нечто, имеющее абсолютный и абстрактный статус (как на внешнюю, не зависящую от наблюдателя, силу; как на нечто неизбежное, деспотичное, принуждающее). Но определенный, в том числе, и телесный опыт может помочь ощутить Время иначе. Его можно трактовать и как нечто, *без ограничений* раскрывающее возможности, как фактор *свободного* плана, по-разному модулируемый. Например, очень медленные движения и «объемное» восприятие происходящего внутри и вовне помогает осознать, что в одном мгновении существует множество тонких переживаний. Это позволяет ощутить не столько серию текущих событий (секунда-другая), а «расширяющуюся» перспективу каждого мгновения (в одном моменте много событий), увидеть больше «времени» в ограниченных точках и вокруг них. Такой опыт приводит к пониманию больших возможностей, которые представляет Время

The article is about the typical modes of the Time's perception, which limit the Personality's possibilities to use the time in the optimal way. For example, many of people look at Time as at the absolute and abstract factor, as if Time is independent external and ruthless force. But with the help of special experience (and also with the help of some body-using practice) we may create the new way of Time's sensing. According to another point of view, it's the free-modulated factor, which gives the possibilities without any limitations. For example, the Time's perception becomes "wider" if people try to do the very slow movements or try to sense the different inner and outward things, which are going every moment Such kind of experience allows us to understand that inside the each moment there are a lot of "secret" events. It also allows no only to percept the actual series of events (one second, another second and so on), but to realize the broad perspective of any moment, to see the lot of "times" inside and around the one point of experience. Step by step we may discover that Time includes "huge" store of possibilities, which we usually can't notice and use

Несколько слов о выбранной тематике

Особенности восприятия людьми времени и его воздействия на них интересуют меня очень давно. Темпоральные установки формируют важные адаптивные свойства психики, во «временном» модусе осуществляется развитие и течение жизни индивида, поэтому исследование субъективных способов переживания и организации времени дает представление об оптимальных условиях самовыражения. Изучение временных феноменов интригует, расширяет наше понимание связей микро- и макрокосмоса, человека и вселенной. А если ставить более прозаичные цели, то выявление специфики темпоральной модели личности создает более точную и целостную картину ее уникальных свойств и потенциала. Почему я считаю возможным предоставить свои размышления по данной тематике в журнале, преимущественно посвященном вопросам телесного функционирования индивида? По следующим двум причинам.

1. Темпоральные установки субъекта влияют на *особенности его проявлений себя* во времени (на ментальном, эмоциональном, телесном и поведенческом уровне) и на *качество его реализаций* в процессе жизнедеятельности. Соответственно, их изучение дает представление и о специфике телесной организации. И, наоборот, по характерологическому панцирю, сложившемуся в ходе развития человека, можно многое рассказать о свойствах его временной модели. Кроме того, изменяя определенные параметры индивидуального восприятия времени, положительно влияющие на способность субъекта воплощать в действительности максимум своей потенции, можно значительно улучшить его функционирование, в том числе и телесное. А наоборот? Да. Забегая вперед, отвечу, что можно.
2. Существуют разнообразные телесные практики, позволяющие синтезировать очень необычное восприятие времени. Они также оптимизируют работу телесной системы человека. Поэтому в рамках статьи мне хотелось бы привести примеры нескольких упражнений подобного плана и кратко затронуть вопросы — как и за счет каких ресурсов тела работа с ним может изменять темпоральные установки. Взгляд на то, что тело обладает колоссальным ресурсом для проживания живительного исцеляющего опыта и для моделирования измененных (вплоть до трансперсональных) состояний сознания не является новостью. Также как идея о том, что развитие

сознания и духа опирается, а иногда и осуществляется исключительно при условии, что тело участвует в процессе отображения реальности, помогая сознанию осуществить ее тестирование и моделирование. Тело поставляет сознанию «пищу» через каналы восприятия, интегрирует опыт, опираясь на свою исключительную сензитивность, особые механизмы памяти и трансформации. Оно также сигнализирует и о *качестве* происходящего развития (например, заболевая, если усиливается процесс «расхождения» сознательных и бессознательных процессов личности; значимых для нее и реализуемых ею целей и пр.). Здесь я лишь хотела обозначить, что исследование телесных феноменов может помочь нам в создании таких состояний, которые помогут по-иному взглянуть на Время и возможности реализовывать себя в нем полнее и удовлетворительнее.

Несколько слов о типичных особенностях восприятия времени, затрудняющих эффективную самореализацию

Хотелось бы остановиться на некоторых типичных особенностях восприятия времени, которые затрудняют пользование предоставляемыми им возможностями. Согласно одному из наиболее распространенных взглядов, время рассматривается как *нечто, упорядоченное в серию проживаемых событий*, а также как *нечто*, имеющее *абсолютный* и *абстрактный* индекс (5, 126-130).

Наблюдения за сменяющимися друг друга мгновениями, событиями, а также чувствительность к связям, существующим внутри отдельных временных последовательностей, приводит к выводу о дискретности временной структуры, ее причинно-следственной организации, а также о «заданности» вектора времени в определенном направлении. Такое восприятие «связывает» все ситуации в линейную серию, где они получают значение из своего окружения или своего положения между прошлым и будущим. Структура *прошлое — настоящее — будущее* создает эффект очевидности того, что покрывает все возможности для выражения, все доступное время для сохранения событий и для приобретения опыта (заметьте, кстати, что при рассмотрении событий настоящего такая расстановка имплицитно присваивает прошлому *направляющий*, а будущему *ограничивающий* статус). Очень трудно отделить свое понимание времени от этой схемы, представить что-либо помимо нее, прорваться сквозь паттерн времени поступательно, *однонаправлено* идущего все дальше и дальше; трудно представить области прошлого, настоящего и будущего *независимыми*. Трудно вообразить даже возможность ослабления зависимости настоящего от прошлого и от необходимости давать дорогу чему-то дальше.

Ощущение абсолютной неоспоримой власти Времени, складывается из наблюдения за его безжалостным ходом — оно неумолимо «несет» людей по жизни от момента к моменту, от точки к точке. Довольно часто в ассоциациях на слово «время» встречаются образы «западни» или «лабиринта». Его могут характеризовать как: «плен»; «петлю»; процесс «старения» и «неизбежности»; «срок, дающий о себе знать»; «бремя, которое нужно избыть». Принуждающее действие времени ощущается как проявление силы, которая, помимо желания и воли субъекта, жестко влияет на его жизнь, придавая форму ее течению. Рядом с таким мощным динамическим фактором, как время, «Я» оказывается иллюзией (вопреки желанию уповать на него как на активный и свободный агент). Людей может тревожить ситуация «запутанности» в лабиринте, создаваемом временем. Они могут чувствовать, что застревают в определенной колее «заданного» опыта — сроках, ритмах, смене циклов и пр. Под действием имеющихся временных и иных «рамок» бытия люди структурируются в терминах одного или другого набора чувств и смыслов, а если и наблюдают изменения, то часто эти изменения оказываются «ветвлениями» той же самой колее. Однако, поскольку переживание событий является как предпосылкой, так и размеренностью любого обычного опыта, люди часто не принимают время осознанно, всерьез, не рефлексировать его сути и механизмов действия. Гораздо привычнее рассматривать его лишь как идею или абстракцию. В подобной ситуации некоторые его аспекты становятся *скрытым* фактором, что приводит к ограничению способности реализовывать в ходе жизнедеятельности максимум потенци и ценности. Когда время воспринимается как «толкающая» автономная сила, человек ощущает неудовлетворение и беспомощность. А если оно ощущается и как неведомый, неизвестный агент — усиливается соблазн не осознавать собственной ответственности за качество проживаемого бытия. Хочется переложить вину за неосуществленные планы на «жизнь» или «время», не задумываясь над тем, что чувства фрустрации и пессимизма, испытываемые в связи с их «подавляющим» действием, могут означать тот факт, что некоторый жизненно важный для свободной реализации в мире *фактор* просто *не принят в расчет*, не достаточно осознан.

Восприятие «гнетущего» действия времени может отталкиваться также и от телесных ощущений. Тело человека претерпевает по ходу жизни отчетливо видимые трансформации. Его параметры (гибкость, сила, чувствительность и пр.) постоянно изменяются и эти феномены легко наблюдаемы. Кроме того, по сравнению со

степенями свободы, которыми обладают разум и дух (в большинстве случаев сохраняющие свой активный статус с течением лет), тело обладает меньшей свободой и способностью к сопротивлению времени, — оно очевиднее поддается его действию, постепенно расходуя свои ресурсы к старости. На фоне хорошо функционирующего разума и ясного духа, имеющих большую временную толерантность, тело, как любая материально проявленная структура, начинает разрушаться, подводя человека и становясь причиной грустных размышлений об увядающей внешности, таящей красоте, энергии, жизненности. Телесные изменения в виду их *наблюдаемости* и *необратимости* приводят подчас к острым и горьким переживаниям. Процессы телесного истощения и болезней, постепенного нарастания состояний апатии или чрезмерного напряжения (гипо-, гипертонуса) и пр. усиливают темпоральную депрессию.

Так проявляется один из самых драматичных парадоксов: тело, обладающее всеми атрибутами жизни, способное дать сильнейший драйв к развитию и счастью, становится «аккумулятором» разрушительных ощущений. Тело, за которое субъект не берет *ответственности*, из которого «изымается» любовь, превращается под действием времени — так же *отчужденного* человеком (и ставшего внешним, абстрактным) — в тюрьму, в «прокрустово ложе».

Некоторые «временные» проблемы клиентов

По понятным причинам психотерапевты редко напрямую работают с «временными» проблемами клиентов. Даже, если в запросе перечислены нарушения функционирования во времени, связанные с актуальной симптоматикой клиента (например, жалоба о неадекватном напряжении, возникающем при необходимости выдерживать сроки), профессионал не будет оценивать и в последующем иметь дело исключительно с темпоральными установками личности. Однако можно непосредственно делать «психотерапевтической мишенью» и временные особенности субъектов. В подобном случае предметом исследования и коррекции могут стать определенные параметры и свойства темпоральной модели (например, «временная» тревожность, неосознаваемые аспекты образа Времени и т.д.). В индивидуальном и групповом формате можно (при соответствующих показаниях или целях) проводить работу по повышению временной рефлексии, по расширению временных перспектив, развитию способности к отдаленному прогнозированию и т.д.

Выше я кратко описала некоторые психологические особенности темпоральных переживаний, ведущие к проблемному функцио-

нированию во времени, примеры которого мне хотелось бы привести, поскольку оно имеет отражение в запросах клиентов, неудовлетворенных качеством своего «проживания» во времени, и в разнообразных феноменах, встречающихся в психотерапевтической практике.

Некоторые типичные темпоральные проблемы:

— Недостаточный уровень временной рефлексии, ведущий к самым разнообразным последствиям. Если у субъекта нет более-менее четкого представления о факторах, влияющих на его проявления себя во времени, это может ограничивать его реализацию и способности к планированию, прогнозированию и пр., а также снижать его активность. Вместо включенной, присутствующей и ответственной позиции «Я» может сформировать тенденцию к «уходу в сторону», к инертности и поведению, близкое пассивно-ситуативной модели реагирования. Вместо опыта адекватного решения проблем может проявиться тенденция «хождения с места на место», могут развиваться особенности, уводящие в сторону — на различные боковые пути, где попытки реализовать свой потенциал встречаются с соблазнительной неясностью или рядом препятствий.

— Особое устройство временной линии (транспективы, заданной прошлым-настоящим-будущим) с определенными характеристиками, создающими неоптимальное функционирование во времени. К подобным «не оптимизирующим» параметрам относятся, к примеру, самые разнообразные по сути и форме фиксации на временной линии: фиксации на прошлом опыте; сверхакцент на «настоящем» (признающий ценность проживания исключительно «здесь-и-сейчас»); определенные фиксации на будущем (ведущие, например, к его затрудненному планированию или к его пессимистическому переживанию, или к фантазийному проигрыванию, не выливающимся в фактическую реализацию) и т.д.

— Специфическая «временная» тревожность и депрессия, отражающие бессилие субъекта перед подавляющим действием времени (с соответствующими проекциями на Время-Хронос как на «карающую» силу, блокадой активности и ресурсов личности).

— Чрезмерное использование защитных механизмов (отрицания, аннулирования, всемогущего контроля), нарушающих адекватность восприятия и тестирования реальности. Эти защиты вырабатываются в детстве и основываются на «всемогуществе» ребенка, позволяющем ему справляться с фрустрирующими факторами путем их игнорирования либо выработки специальных способов обращения, нивелирующих негативное воздействие стиму-

ла. Взрослым человеком подобные защиты могут использоваться с целью отрицания действия времени, разрушения, смерти (особенно если он страдает от невозможности контролировать их влияние). Такое функционирование, как правило, является проблемным. Например, в случае маниакальной динамики, когда личность настолько игнорирует ограничивающие аспекты внешней и внутренней действительности (временные и биологические ритмы, необходимость удовлетворения витальных потребностей и др.), что может очень долго оставаться энергичной, моложавой, неувядающей, несмотря на то, что при этом может длительно обходиться без нормального режима сна, питания и пр. Тем не менее, рано или поздно у организма закончатся ресурсы и под видимым режимом «на подъеме» обнаружится серьезный истощающий процесс. Действие отрицания создает чрезвычайно напряженное состояние работы тела и психики.

— Хроническое неудовлетворение процессом самореализации в течение жизни. В зависимости от различия параметров темпоральных моделей субъектов, в ответ на такое неудовлетворение они развивают самые разнообразные способы обращения с ним. Сюда относится, к примеру, тенденция к «замедлению», к «консервации» опыта, часто воплощающаяся в ригидности или процессах «застоя», а иногда, наоборот, проявляющаяся в судорожных попытках затормозить влияние времени на организм (вплоть до образования и проявления в соответствующей деятельности сверхценной идеи).

— Различные проблемы, отраженные в телесном функционировании индивидов, возникающие при неоптимальных стратегиях реализации во времени.

Остановимся чуть подробнее на связи временных установок и качестве реализаций. Характер и эффективность самореализации влияют на степень удовлетворения индивида (они связаны с переживаниями удовольствия/неудовольствия, полноценности/неполноценности, свободы/несвободы), и вносят свой вклад в формирование его телесного образа, в специфику выстраивания мускульного панциря. Рассмотрим для примера жесткие стратегии реализации, при которых субъект проявляет настойчивость в достижении целей, ориентируясь на четко заданные внешние/внутренние нормы. Они непосредственно связаны с определенным статусом тела, который проявляется в наличии гипертонуса и особом телесном «панцире» (характеризующимся блокировкой определенных групп мышц, нарушениями энергетического обмена в определенных зонах, особенно в областях, «отвечающих» за самовыра-

жение во времени). Например, напряжение верхней части шеи (обычно — у основания черепа) может проявиться в случае несовпадения между «запланированным» и «осуществленным». Если планы хронически не воплощаются в жизнь, либо воплощаются не как задумывалось, часто откликается эта зона. Неприятные ощущения в области диафрагмы могут проявиться в случае «несоответствия» между необходимостью испытывать определенные чувства, важные для личности, и отсутствием условий для их переживания в действительности. Жесткие стратегии также подгоняют реализацию под четко фиксированные рамки (срок, конкретные условия), при этом достижение задуманного происходит за счет энергии организма (особенно если нет поддерживающих ресурсов), он эксплуатируется как источник для постоянной мобилизации и преодоления нагрузок, что приводит к нарушениям естественного и органичного способа жизни. К примеру, согласно системе М. Фельденкрайза (7, 139), частая необходимость выдерживать жесткие временные нормы расценивается как фактор ощутимой (ведущей к истощению) нагрузки на тело, и, прежде всего, на позвоночник (а, значит, фактор, затрагивающий базовый уровень телесной и психической организации).

Встречаются и иные темпоральные модели, приводящие к другим способам предъявления себя во времени. Многие люди оптимистичнее смотрят на время — как на обеспечивающее выбор различных альтернатив. Они не акцентируют свое внимание на «давящем» эффекте объективно заданных сроков, а, скорее, рассматривают время как «нечто, позволяющее реализовать ту или иную важную для их личности возможность». Из фактора жестко заданного, исключительно «внешнего» плана оно превращается в фактор, позволяющий реализовывать внутренние интенции. Однако и такое восприятие времени может быть сопряжено с различными темпоральными проблемами. Люди, чувствительные к широкой перспективе и разнообразным альтернативам, существующим в каждый конкретный момент времени, сталкиваются с проблемой *выбора*. Поскольку им свойственно стремление опробовать наибольшее количество различных возможностей, одной из характерных трудностей для них является попытка сделать наилучший выбор из всех заманчивых альтернатив (каждая из которых дает свой шанс, имеет свою изюминку). Причем выбор надо осуществить в тот момент, который будет наиболее подходящим для получения всех «дивидендов» данного варианта. Поскольку задача осуществить правильное действие в правильный момент крайне непроста и требует неординарных способностей, иногда дело до конкретного воплощения своих планов так и не доходит. Кроме того, люди с подобными темпоральными установками иногда

крайне небрежно относятся к срокам, заданным извне. Отсутствие проекции на время как на «Дамоклов меч», зависший над головой, позволяет им воспринимать его как нечто, не обязывающее их строго соблюдать условия, связанные с пунктуальностью исполнения. Это вызывает со стороны ощущение отсутствия у них «временной» ответственности. Они часто нарушают временные рамки, существующие в социальном мире, не «вписываясь» в них. Подобные типичные для них реакции связаны также и с тем, что осознание ими собственной роли и возможной иной активности во времени (не столько «поисковой» и «потребляющей») также не достаточно велико. И их тело, кстати, также будет выдавать отсутствие удовлетворения процессом самореализации (4).

Альтернативный взгляд на время.

Какие же особенности восприятия времени способствуют наиболее продуктивной самореализации? Мне хотелось бы описать некоторое, возможно, не совсем привычное с точки зрения обычного состояния сознания, видение времени (4;5).

Прежде всего, это взгляд, не трактующий время как нечто неизбежное, деспотичное, принуждающее, имеющее *абстрактный* индекс. Оно воспринимается не как внешняя сила, контролирующая и вызывающая беспомощность, а как нечто, что может *без ограничений* раскрывать возможности и является фактором *свободного* плана, который можно по-разному модулировать.

В темпоральных образах имеется большая «подвижность». Соотношение структурных моментов прошлого-настоящего-будущего гибкое, отсутствует прямая детерминированность будущего прошлым и настоящим, ощущается *разнонаправленность* векторных связей (не только из прошлого в настоящее, но и наоборот, а также вверх, вниз и в разные стороны от конкретного временного момента). Действительно, временная линия может восприниматься не только как «горизонтальная» серия отдельных моментов, но и как «вертикальная», более того — *объемная*, максимально расширяющая перспективу. Поэтому реальность с этого уровня темпоральных переживаний может видеться очень многомерно.

Отсутствует также разделение времени на пестрящий ряд дискретных событий. Видение отдельных и дискретных точек (мгновений, моментов, вещей) сменяется видением полей, создающих общее, ёмкое пространство для разных встреч-столкновений. В пределе оно представляется как нечто, интегрирующее события в со-бытие.

Действительно, события сбываются в виде со-бытия, связь между ними *непрерывная* и *гибкая*. Трансцендентное видение времени сопровождается ощущением не-вещности, единства мира с восприятием преподнесений (в том числе и темпоральных) как взаимозависимых, но в ином, не линейном и причинно-следственном смысле. Темпоральность этого типа обладает атрибутом бытийно-сти, бесконечной плавной «связанности».

Подобное ощущение времени не обязательно приобретается только внутри необычных состояний сознания. Встречаются люди с очень тонкой временной интуицией, что обостряет их чувствительность к различным темпоральным параметрам, например, к разным скоростям «протекания» времени. Они часто выражают свои темпоральные переживания, используя сложные пространственно-временные образы (наиболее простые из которых — «водные» или «фатические» метафоры (водный или огненный поток, шар)). У них — широкая «временная» перспектива, они ощущают особую «(связанность)» событий, неоднозначность строения структуры прошлого-настоящего-будущего. Феномены непрерывной, но не линейной «связанности» можно понять и с экзистенциального уровня осмысления. «Экзистенциальное» время личности не может рассыпаться на отдельные моменты, поскольку и субъективный опыт, и все поступки, и действия человека «вовне» связываются между собой его ответственностью.

Не важно каким путем человек пришел к осознанию более дифференцированной структуры времени, важно, что он может позволить себе более широкий спектр опытов с ним. Его темпоральные образы пластичны и обладают большой изменчивостью, свободой, но при этом и большей целостностью. Они дают возможность познавать скрытые измерения в проявлениях жизни, создавая восприятие различных объектов и ситуаций не как дискретных и закрытых, а как более объемных, проницаемых. Внутри подобного опыта появляется возможность использовать динамизм времени, непосредственно работать с различными его параметрами, соответственно своим желаемым результатам. В этом смысле «контроль» над временем может оказаться способом «Я» описать результат своего раскрытия большему пониманию, оценке времени. На личностном уровне это выражается ощущением, что необратимо плохого положения вещей не существует, что многое может свершаться «по-моему», а также большим удовлетворением и полнотой своих реализаций. Это сочетается с хорошо развитым вниманием к тому, что непосредственно присутствует, дано в опыте, что позволяет глубоко и адекватно тестировать реальность.

Люди с таким восприятием чувствительны к различным возможностям, предоставляемым временем, однако, в отличие от субъектов, обладающих похожим свойством и описанных в предыдущей главе, у них выше ответственность за свои реализации. Они также в большей степени ощущают время как фактор внутреннего плана и моделируют его активнее. Кроме того, они отличаются высокой временной рефлексией, хорошо развитой способностью к долговременному, гибкому и своевременному планированию.

Программы, моделирующие работу с временными параметрами

До сих пор изучение феномена времени и психологических аспектов его восприятия было предметом специального научного интереса и не включалось в широкие образовательные и тренинговые программы.

Однако постепенно синтез теоретико-эмпирического материала по исследованиям темпоральной структуры приводит к его оформлению в образовательные и прикладные программы, к созданию различных стратегий, позволяющих повышать свою рефлексивность и стимулировать активность в использовании временных ресурсов.

Для создания и практического освоения новых методов, связанных с исследованиями временных особенностей личности, есть еще одна важная причина. Чем более развита психологическая культура (индивида или цивилизации), тем более широким репертуаром состояний сознания, переживаемых спонтанно или произвольно, она обладает. С интеграцией разнообразных вариантов осмысления действительности, воли и саморегуляции растет ее жизнеспособность и потенциал. Развитие часто происходит по пути повышения восприимчивости к сообщениям, лежащим на периферии сознания, на границе привычных ощущений. Информация, полученная в опыте, выходящем за черту привычного, расширяет контакт с реальностью, помогает найти доступ к скрытым ресурсам, содержит модели и будущие нормы психической жизни. Поэтому роль психотехнических процедур, исследующих необычный опыт, позволяющих узнать и пережить неизвестное, развивающих креативность, постоянно растет. К таким методам относятся, например, техники работы с творческим воображением и техники, моделирующие определенный телесный опыт. Особую значимость приобретает создание методов, позволяющих репрезентировать элементы нового в пределах обычного опыта, развивающих большую активность в освоении и преобразовании «дан-

ности» мира, и рефлексивных способов, с помощью которых новое видение можно будет воплотить в действительность.

В области работы со временем к таким процедурам относятся построение пространственно-временных гештальтов (линия времени), работа с ассоциациями, метафорами и произвольными рассказами о времени, работа по трансформации временных перспектив, техники, дающие «ключи» к темпоральным переживаниям личности. А также методы организации такого телесного опыта, при котором тело (вопреки обычным ощущениям, подкрепляющим факт неизбежного физического истощения) становится источником иных, более оптимистичных переживаний, связанных с действием времени. Поэтому техники активного воображения и телесные практики, могут целенаправленно использоваться, чтобы изменить привычные формы восприятия времени. Моделирование подобных состояний является чрезвычайно перспективным.

Достичь более свободного понимания времени можно, поменяв осознание себя и окружающей реальности. Парадоксально, но в этом человеку может помочь опыт изучения своих телесных ощущений. Несмотря на то, что тело современного человека — неизведанная и «отвергнутая» реальность, при этом не стоит забывать, что это реальность, обладающая бесценной способностью стимулировать и осуществлять развитие сознания. Тело, уязвимое к процессам времени и энтропии, обладает ресурсом и возможностями противостоять их безжалостному влиянию. С его помощью, познавая свои ощущения и их качества, дифференцируя и «утоняшая» сензитивность, мы можем получить опыт совершенно иного, трансцендентного переживания времени, в пределе — нечто похожее на «рецепт» бессмертия.

Методы работы с телом, позволяющие изменять переживания времени

Мне хотелось бы также привести два примера работы с психологическими особенностями восприятия времени внутри телесного опыта, которые можно применять как в индивидуальной, так и в групповой работе. Необходимо помнить, что применение подобных практик должно быть корректным (соотнесенным с задачами проводящейся работы и в подготовленных для этого условиях). Данные практики должны проводиться при обязательном присутствии тренера (ведущего, психотерапевта), в виду возможных сильных эффектов.

Упражнение (5, 181-183): *хождение без хождения*. Вариант 1.

Снимите обувь или оставайтесь в легких тапочках с тонкой подо-

швой. Станьте прямо с выпрямленной спиной, руки свободно свисают вдоль тела. Держите прямо верхнюю часть тела и, глядя прямо перед собой, практикуйте медленное хождение, поднимая каждую ногу над полом на 10-15 см и мягко ставя вперед. Ходите настолько медленно, насколько можете. Теперь ходите в два раза медленнее (да, вы это можете!). Постарайтесь замедлить хождение еще больше...

Измените технику хождения, поднимая или направляя пальцы «ведущей ноги» вверх прежде, чем поднять ногу. При обратном движении пальцы должны первыми касаться пола.

Если у вас будут трудности с равновесием, расслабьте плечи, область горла и сердца. Равновесие придет, если вы снимите акцент с «делания» упражнения и не станете мешать видению переживаемых движений как данных «временем». Отпустите вес вашего тела, позвольте ему быть легким и пронизанным пространством. Рот — слегка приоткрыт и горло не «заблокировано», чтобы можно было очень мягко дышать и через рот и через нос.

Сверхмедленный темп поможет вам войти в контакт с каждым мгновенным аспектом процесса хождения — давление ноги на пол, уменьшение этого давления, дальнейшее уменьшение, подъем по дуге, движение вперед, почти касание пола снова, легкое касание, и т.д. Важно даже малейшее переживание или ощущение фактически, *бесконечное*.

Это упражнение поможет развить осознание с более широким вниманием, чем обычная установка «Я» (с его сверхзанятостью и направленностью вперед). Проходя через многие переживания, лежащие между двумя на первый взгляд непосредственно связанными мгновениями, постарайтесь отойти от представления о времени как о серии точек — моментов. Постепенно ваша способность открываться иному опыту и энергии может значительно возрасти.

Упражнение делается сеансами от двадцати минут до часа. Постарайтесь поддерживать развитую благодаря ему пронизательность в своей обычной жизни.

Вариант 2. Упражнение можно делать так, чтобы ведущая нога завершала свое движение, когда ее пятка была бы помещена рядом с косточкой большого пальца другой ноги. Согласованно с этим движением медленно поднимайте руки до их полного вытягивания на уровне плеч. Затем снова опустите их по сторонам тела. Это движение должно быть синхронизированно с хождением таким образом, чтобы подъем и опускание рук соответствовали трем шагам. Позвольте всем движениям быть очень расслабленными и текучими, как будто они исполняемы самим «временем»,

проникнуты «пространством» и «познаванием». Будьте чутким, делайте упражнение без тяжелого фокусирования внимания на технике его выполнения.

Медлительность и «бесцентровое» выполнение могут вначале показаться угрожающими для «Я», которое хочет сохранять контроль. Возможны тошнота, рвота, потеря равновесия. В этом случае лучше прекратить упражнение, расслабиться и продолжить практику тогда, когда самочувствие восстановится.

Непрерывная практика этого упражнения по хождению введет вас в контакт с вашим опытом до такой степени, что переживание выйдет за обычные пределы. Во всяком ощущении может быть воспринят новый тип времени, несущий ничем не ограниченную радость.

Упражнение (5, 183-185): *гармонизация звука и дыхания*. Сядьте спокойно и обратите внимание на окружающие звуки. Вы можете слушать речь, музыку или любые возникающие шумы. Не концентрируйтесь на самих звуках, на их качестве, не вдумывайтесь в наименования и обозначения, которые они несут. Постарайтесь объять своим вниманием все звуковые «проявления» вокруг вас.

Стремитесь к более глубокому видению всех взаимодействующих «присутствий», вместо фиксации на их поверхностном разделении. Попробуйте расширить понимание «времени» путем осознания особого единства всех одновременно возникающих «предъявлений», а для развития этого инсайта перейдите к более медленному и сбалансированному дыханию.

Дыхание должно быть очень свободным и сбалансированным, без какой бы то ни было напряженности или насилия. И внимание к дыханию не должно быть отдельным ментальным актом. Позвольте своему дыханию стать настолько свободным и тихим, чтобы вы могли пережить глубокую тишину и медитативное качество происходящего. Почувствуйте это качество в своем горловом «центре». Пусть ваше осознание будет чувствительным к внутреннему качеству и энергии самого дыхания. Тогда вы сможете обнаружить, что само дыхание обладает многими тонкими тонами.

Поскольку горло является «центром», соответствующим «овре-мениванию» (timing) и оценке времени, попытайтесь интегрировать внимание к звукам с чутким и мягким вниманием к своему дыханию и горловому центру. Вместо того, чтобы пытаться отследить одно, а затем другое, постарайтесь сочетать два внимания так, чтобы они стали единым присутствием звука — горла — дыхания.

Благодаря уравниственному вниманию к дыханию в горловом центре можно также улучшить интеграцию «головы» и «туловища».

Это упражнение выполняется до 45 минут. В идеале (в медитативных практиках) его практикуют по 45 минут четыре раза в день. Оно помогает воспринять «неохваченную» обычным вниманием энергию, доступную во всех звуках и проявлениях, увеличивает способность пользоваться ресурсом, обеспечивающим физическую жизненность и долговечность, тренирует новую чувствительность ко «времени».

Предложенные техники позволяют увидеть больше «времени» в ограниченных точках времени и вокруг них (что «раздвигает» рамки обычного опыта). Они позволяют двигаться от обычного восприятия движений и событий к восприятию эффекта расширения «времени». Вначале это будет проявлять себя через появление большего объема ощущений и мыслей в привычных временных сериях, а так же позволит двигаться от обычного восприятия времени к более полному пониманию возможностей, в нем представленных.

Практикующие медитации (по осознанию Времени) утверждают, что достаточный опыт выполнения подобных упражнений развивает следующие инсайты о нем (5, 187-195):

— Человек может исследовать то, как внутри «Я» ссылки на прошлое и будущее устанавливают настоящий опыт и располагают его в перспективе. Постепенно можно лучше осознать структуру обычного времени, можно отследить, какую роль играет «Я» в формировании и переживании временного опыта субъектом. «Я» всегда зависит от чего-то, идет куда-то, имеет какое-то намерение. Поэтому эго-центрированное (переживаемое «Я») «настоящее» всегда приходит из прошлого и направляется в будущее. Постепенно приходит понимание, что это — довольно обедненная версия настоящего. Можно увидеть как «Я» устанавливает временной опыт — момент за моментом и как его эго-центрирующая тенденция суживает широту «времени».

— Приходит осознание того, что нет единой поверхности, той время—линии, которая единственно актуальна, или такой, на которой — исключительно «Я». Это означает не только то, что может быть много таких линий, но и то, что само понятие «линии» дискретных событий ложно. Человек, погружающийся в этот опыт, может открывать все новые времена и направления.

— Постепенно можно также научиться одновременно «охватывать» вниманием все точки, все звуки, все серии опыта, все прямые и зигзаги в новом типе времени-пространства, явившегося результатом этой особой формы расширения. В конечном итоге можно открыть или расширить «бесцентровый центр» так, чтобы включить все времена и направления, что в итоге, как ни парадоксально, может развиваться в реализацию «отсутствия событий». Достигается эффект одновременного «присутствия» и «отсутствия» событий. «Бесцентровый центр» без точек или событий и есть все эти точки и события. Основную и наиболее оптимистичную ноту этого взгляда на Время и его предьявления составляет мысль, что оно может поддержать **столько опыта и жизни, сколько мы можем в себя вместить**. Обстоятельства и ход событий, составляющих наше окружение, обладают совершенной гибкостью и их можно использовать и изменять.

Литература

1. *Березина Т.Н.* Транспектива как модель личностной организации времени // Индивидуальность как субъект и объект современной жизни. Материалы научно-практической конференции. Смоленск, 1996. С. 85—90.
2. *Березина Т.Н.* Исследование измененных состояний сознания методом анализа пространственно-временных чувственных гештальтов // Парапсихология и психофизика. 1997. № 1. С. 77—79.
3. *Березкина-Орлова В.Б., Ченцова Г.М.* Что такое биосинтез // Энергия и характер. М., 1999. Вып. 1. С. 4-13.
4. Григоровская Н.Ю. Типологические особенности времени личности // Психология личности: новые исследования. М.: ИПРАН, 1998. С. 222—239.
5. *Тулку Т.* Время, пространство и знание. М., 1994.
6. *Трубников Н.Н.* Время человеческого бытия. М.: Наука, 1987.
7. Руководство по телесно-ориентированной психотерапии. СПб.: Речь, 2000.
8. *Zaleski Z.* Personal future in hope and anxiety perspective // *Jorn. of Personality Psychology*. 1994. N. 105. P. 175-194.



Иванова Г.

1990—1995 education in Moscow State University, psychology department, diploma at social psychology. 1994—2002 Russian Training in Somatic Psychotherapy- Biosynthesis

1990—1995 учеба в Московском Государственном Университете, факультет психологии, диплом в области социальной психологии 1994—2002 Международная программа по биосинтезу

Применение принципов биосинтеза в работе с людьми, страдающими онкологическими заболеваниями

The appliance of biosynthesis principles in work with people ill with cancer

Cancer is one of the most enigmatic diseases. Famous healer N. Ivanova called cancer "The illness of sorrow" as it is not only the illness of body but also the illness of soul.

Cancer is not almost the human disease. Plants and animals also can be ill with cancer.

This fact points out the specific informational character of this illness.

Cancer is often treated as a disease of our time aroused as a reaction to a technocratic way of being of a human in the environment. There are many theories explaining the development of cancer conducted in the medical framework. The first part of this article is overviewing the main contemporary theories.

There is a small amount of theories and researches devoted to the problem of cancer and conducted by psychologists. Psychologists working with people in a terminal state of disease conduct most of them. The main theme of this sort of researches is the theme of dying and death.

Still there are a lot of questions that are waiting to be answered. For example, the theme of the spontaneous remission of cancer. Isn't it of a great importance to know why some people can survive being ill with cancer?

In the connection with mentioned above the works of different healers that have received good results in healing different cases of cancer are also of a great interest. One of the parts of the article is devoted to the overviewing their theories.

The main task of this article is to make an overview of biosynthesis principles in the connection with the possibility of working with people ill with cancer.

Biosynthetic approach to the problems of human body is encyclopaedical. It can integrate different areas of human knowledge that gives more possibilities in understanding of the processes in the human body connected with cancer.

The main conclusions that can be made from the overview of facts stipulated in this article are:

- 1) Illness can arise in the body of a child as a reaction to the changes in the electrodynamic field of mother during her pregnancy (as a result of negative emotions overwhelmed mother in that period).
- 2) Cancer can arise as a result of disturbance of main principles of life (natural sexuality, etc.).
- 3) Changing of negative attitudes to the life as a whole can determine positive changes in the development of cancer.
- 4) The restoring of the homeostatic balance between the sympathetic and parasympathetic parts of vegetative nervous system and the reviving of the natural functions of life, integration in perception, emotional life and feelings allow a person to come into a contact with his essence and to enter higher level of consciousness.
- 5) Working with different structures of character allows a person to get out of his shell and to feel the easiness of being, to come into contact with his natural sexuality, to feel love and to be happy in trade.

Рак — одно из наиболее загадочных заболеваний. По словам известной целительницы Н. Ивановой, «болезнь печали» не является исключительно болезнью тела, это болезнь Души.

Онкология по своей принадлежности не является исключительно человеческим заболеванием. Это болезнь, которой болеют и животные, и растения. Сам этот факт говорит о специфическом, информационном характере заболевания, возникшем на пути эволюции различных родов.

Зачастую рак рассматривается как заболевание нашего времени, возникшее в ответ на технократическое отношение общества к окружающей среде. Наибольшее количество теорий происхождения онкологических заболеваний имеют в основании именно эту предпосылку.

К сожалению, существует очень мало исследований, проведенных непосредственно психологами, работающими с онкологическими больными. Большая часть этих исследований относится к работе с больными в терминальной стадии заболевания, и поэтому в основном тема исследований — тема смерти и умирания.

Большой интерес в этой связи вызывают работы различного рода целителей и экстрасенсов, добившихся положительных результатов в работе с онкологическими больными, а также их выводы относительно природы этого заболевания.

Написание настоящей статьи преследует собой две цели. Первая — дать краткий обзор основных теорий происхождения онкологических заболеваний. Вторая — попытаться объяснить природу возникновения онкологического заболевания с позиций биосинтеза. Биосинтетический подход к проблеме телесности человека энциклопедичен, он способен интегрировать различные области знания о человеке, что позволяет взглянуть на проблему онкологии с менее традиционных, а значит более гибких позиций.

Понимание природы заболевания дает возможность выжить каждому человеку индивидуально вне зависимости от состояния современной медицины и общества, т.к. онкология — это такое заболевание, в котором первостепенным является само отношение человека к миру его окружающему, и второстепенным — способ лечения, о чем говорят примеры исцелений.

Медицинский подход к онкологии

Различные теории происхождения онкологических заболеваний приведены в работе О. Елисеевой «Гибель рака. Диагностика».

Выделенные автором теории, базируются на основных факторах, способствующих возникновению болезни. Этими основными факторами являются:

- «...а) воздействие канцерогенных веществ (карцинотоксинов);
- б) ионизирующее воздействие — радиация;
- в) воздействия вирусов, вызывающие генетические изменения в клетках;
- г) клеточное внедрение при лечении химическими препаратами, приводящее к нарушению функций ферментов клеток; для развития опухоли достаточно дополнительного незначительного химического патогенного фактора;
- д) хронические заболевания».

О. Елисеева выделяет 10 основных теорий происхождения раковых заболеваний:

1. Теория облучения.

Примеры злокачественных опухолей, развившихся в результате облучения: лейкемия, рак щитовидной железы, рак легких (радий), торогастровые опухоли (рентгеноконтрастные вещества, то-риум, облучение).

2. Химическая теория.

Продолжительный контакт с канцерогенными веществами приводит к воспалению, а далее — к развитию злокачественной опухоли.

Примеры: рак мошонки у трубочистов, рак кожи у производителей дегтя, рак бронхов, губ, ротовой полости и гортани у курильщиков, рак мочевого пузыря у работников анилиновых фабрик.

3. Теория гормонов.

К развитию опухоли может привести угасание гормональной функции.

Примеры: рак яичников после рентгеновского облучения, аденома щитовидной железы при дефиците иода, фиброаденомы молочных желез при менопаузе.

4. Наследственная теория.

Раковая опухоль начинается, как правило, в клетке, где имеются дефекты в наследственном материале В рамках данной теории различаются видовая, расовая, индивидуальная, возрастная, половая и органоспецифическая предрасположенности.

Примеры: полипоз кишечника, опухоль слухового нерва, глиомы сетчатки, рак молочных желез.

5. Теория раздражения Вирхова.

Хронические раздражения (температурные, механические, воспалительные и т.п.) нарушают обмен тканей и вызывают их рост.

Примеры: рак пищевода у пьяниц, рак губы у курильщиков, рак мочевого и желчного пузыря или рак почек при наличии в них камней.

6. Теория гиперрегенерации Фишера — Вазельса.

Раковые опухоли наиболее часто возникают в местах с регулярно повторяющимися разрушениями тканей и их последующим восстановлением

Примеры: рак желудка при хронически рецидивирующих язвах, рак печени при хроническом циррозе печени, рак бронхов при хроническом бронхите (особенно у курильщиков).

7. Травматическая теория.

Травма вызывает определенные изменения участка ткани, отклонения от естественного состояния. Из этих участков впоследствии может развиться раковая опухоль.

Примеры: раковые опухоли, образующиеся из травматических эпидермальных кист.

8. «Нервная теория».

Опухоли, вызываемые раздражениями, чаще всего образуются на участках с нарушенной нервной регуляцией.

9. Инфекционная теория.

Возбудители инфекций (паразиты) могут вызывать хроническое раздражение, приводящее к образованию раковых опухолей. Вирусная теория считает причиной возникновения рака — вирусы.

Примеры: саркома Буркитта у детей в Африке (вирус Эпстайн-на-Барр), саркома Капоши при СПИДе

10. Теория гомотоксикологии (зашлакованности) Г. Г. Рекке-вег.

Основное положение этой теории состоит в том, что болезни есть проявление защитных сил организма, управляемых иммунной системой, против внешних и внутренних токсинов — шлаков. При постоянном поступлении шлаков в организм они распределяются в нем в определенной последовательности, обусловленной структурой тканей, сначала в поверхностных слоях (эпителиальных тканях) — коже, ротовой полости, желудочно-кишечном тракте, желчном пузыре, печени, поджелудочной железе. Затем в соединительных тканях в соответствии с их агрегатным состоянием:

- жидкая субстанция — кровь, лимфа, межклеточная жидкость;
- полужидкая субстанция (гель) — стекловидное тело, межсуставная жидкость, хрусталик;
- волокнистая субстанция — хрящи, мышцы, кости и др.;
- ультраволокнистая (на клеточном уровне) — ретикулярная мезенхима (межклеточная ткань)

В последнее время все большее распространение получает инфекционная теория развития ракового заболевания (Л.В. Кузьмина, Т.Я. Свищева), при которой считается, что раковая опухоль — это колония трихомонад, перешедших на сидячий образ жизни, или других видов микроорганизмов (паразитов, вирусов, грибов и т.д.), объединяющихся в конгломераты, в которых каждый из микроорганизмов выполняет свою функцию. Это теория во многом объясняет стремительность развития болезни, а также причину столь быстрого распространения метастаз в теле (метастазы развиваются из спор).

Развитие данной теории подтверждает необходимость индивидуального подхода к каждому пациенту, а также объясняет причину, по которой основные методы лечения данного заболевания — химиотерапия, облучение и хирургия столь малоэффективны (на Международном конгрессе, посвященном вопросам онкологических заболеваний, состоявшемся в 1990 году в Гамбурге, британский онколог Ханэм указал на «ограниченные возможности» химиотерапии и определил шансы на излечение при ее применении не выше 20% (кроме лейкемии в детском возрасте и рака яичка).

В основе любого онкологического заболевания лежит один и тот же сценарий: наличие патологического процесса в клеточном субстрате. Этим объясняется и увеличение числа клеток в пораженном участке, и наличие очагов с неконтролируемым делением клеток, и т.д.

В этой связи следует упомянуть эксперимент, проведенный с культурой тканевых клеток, взятых у мыши. Единичная клетка выращивалась до тех пор, пока от нее не были получены две линии клеток. Одна из линий погибла, вторая осталась жить. Когда клетки второй линии были пересажены мышам того же штамма, что и первый донор, они вызвали развитие злокачественной опухоли. Вывод, напрашивающийся в данном случае, заключается в том, что рак вызывается клетками, которые приобрели какие-то свойства, способные нарушить видовую организацию.

Нельзя не упомянуть теорию Гарольда Барра, приведенную в книге Ллайола Уотсона «Ошибка Ромео», в соответствии с которой клетки с различными функциями объединяются в самостоятельный организм под воздействием электродинамического поля. Действие этого поля во многом схоже с действием магнита (классический эксперимент с металлическими опилками, при котором опилки ложатся вдоль силовых линий магнита). Ключевым положением теории является полеобразующая роль энзима в процессе формирования электродинамического поля, в соответствии с которым впоследствии сформируется организм. Позже это было подтверждено в исследованиях Д. Кошланда.

Барр, измеряя электрический потенциал у животных и людей, доказал наличие у них электрического поля, существующего даже на некотором расстоянии от тела человека. Опыт на саламандрах показал, что эмбрион саламандры имеет такое же электродинамическое поле, что и ее неоплодотворенное яйцо. Из этого следует, что «если поле является организатором, полностью контролирующим порядок развития на протяжении всей жизни организма, тогда оно полностью создано женщиной. Во многом это объясняет, почему клонирование возможно пока только из яйцеклеток женских особей».

В процессе деления клетки эмбриона находят свою часть образца поля и воспроизводят ее. У одноклеточных и однополых растений любая клетка обладает полным электродинамическим полем. В соответствии с теорией Барра, хромосомы в свою очередь способны влиять на электродинамическое поле, вызывая изменения в электрическом потенциале.

Уотсон также упоминает создание в Саскачеванском университете чувствительного прибора, способного измерить изменение силы поля, сопровождающее смену эмоций у человека, генерирующего это поле. Следовательно, можно предположить, что смена эмоций у матери во время беременности способна повлиять на электродинамическое поле эмбриона, что, в свою очередь, может повлиять на развитие эмбриона.

В любом случае теории возникновения болезни не являются взаимоисключающими, они дополняют друг друга. Кроме того, может быть несколько причин возникновения болезни.

Психосоматические заболевания — это органические расстройства, в генезе и эволюции которых усматривается преобладающее участие психологических факторов. Рингдал (1980), описывая депрессивные реакции, подчеркивает, что соматические жалобы часто маскируют депрессию у детей и подростков. Кроме того, деп-

рессия ассоциируется с такими заболеваниями, как инфекции, метаболические расстройства, рак, дегенеративные процессы и другие заболевания.

Спектр медицинских методов лечения онкологических заболеваний довольно обширен, но, несмотря на это, производит впечатление ситуативного, местного, и поэтому достаточно ограниченного. В связи с этим представляется интересным обратиться к опыту целителей и экстрасенсов, добившихся успехов в работе с больными онкологическими заболеваниями.

В своей книге «Квантовая психология» Роберт А. Уилсон рассматривает проблему спонтанной ремиссии. Ссылаясь на статью Брендана О'Ригана, он утверждает, что в медицинских базах данных (англоязычной литературы) существуют только две книги, посвященные этой проблеме. В силу того, что спонтанная ремиссия в основном ассоциируется с магическим исцелением и религиозными экстатическими состояниями, она не привлекала внимания медицинского научного сообщества.

Одновременно он утверждает, что, согласно данным Службы технологической оценки, только 20 процентов принятых в США медицинских процедур (любых) на сегодняшний день прошли проверку в ходе строгих объективных исследований с учетом эффекта плацебо.

Немедицинский взгляд на онкологию.

В своей книге «Жизнь по интуиции» Н.М.Иванова высказывает основные положения своего метода работы с больными онкологией. Более важным считается исцеление души, которое влечет за собой исцеление тела. Интуиция, терпение и внимание — вот на чем строится ее работа.

Во всех случаях, описанных в этой книге, основой исцеления считается изменение образа жизни и желание жить, проявляющееся в ответ на переоценку жизненных ценностей в направлении духовного развития.

Основным препятствием на пути исцеления считается подсознательное неверие самого пациента и его ближайшего окружения в возможность исцеления, а также измена самому себе в выборе жизненного пути.

Болезнь возникает тогда, когда человек не видит смысла своей оставшейся жизни и покоряется обстоятельствам в своей борьбе за право на полноценную жизнь и полноценную любовь.

Основным методом самоисцеления авторы считают развитие Интуиции и применение интуитивного метода в отношении всех областей жизни, от приема пищи до деловых отношений.

Нельзя не отметить сходство принципов работы Н. Ивановой и объяснений, предложенных ей, с принципами сексуально-экономической теории В. Райха.

При изложении своих принципов Райх высказал мнение, что нарушение принципов жизненности, возникшее в соответствии с авторитарной моралью общества может привести к двум основным проблемам общества: эндемии рака и развитию диктатур и душевной чумы.

Райх считает, что люди — единственный биологический вид, не следующий естественному закону сексуальности (любопытно в этой связи отметить приведенное в книге Н. и Ю. Ивановых замечание одного хирурга из онкологического центра относительно того, что ни одна из дам легкого поведения никогда не бывала у него под скальпелем). Отсутствие связи с естественным законом сексуальности приводит к формированию ложной морали в противовес естественной любовной жизни и механического, эксплуатируемого труда в противовес естественному, творческому труду. «Естественное моральное поведение предполагает свободу естественного жизненного процесса». Основным инструментом подавления в семье и обществе является запрет на обладание сексуальностью. Аппарат самоподавления и сдерживания эмоций — это сдерживание дыхания. С точки зрения Райха торможение дыхания является основным механизмом формирования невроза. Помимо этого, избыток углекислоты в крови и тканях вследствие хронически ослабляемого выхода, представляет собой существенный компонент предрасположенности к раковым заболеваниям. Плохо дышащие и плохо заряжающиеся органы в большей степени подвержены воздействию канцерогенных возбудителей. Райх отмечает, что рак у женщин поражает преимущественно половые органы, что очевидно многим гинекологам. Кроме того, и хронический запор является очень частой причиной возникновения раковых заболеваний кишечного тракта.

Вышесказанное подтверждает очевидность давно высказываемой большинством целителей мысли, в соответствии с которой рак возник на пути развития некоторых выведенных селекционерами видов, а также на пути человека в процессе эволюции как защитный механизм в ответ на нарушение одного из основных законов Вселенной — принципа жизненности, который по существу является принципом естественной сексуальности, Любви и Труда.

В этой связи любопытно отметить неоднократное упоминание Ивановыми примеров смерти людей от онкологии в ответ на недостойное истинной, творческой жизни чувство бессилия перед

борьбой с властью неестественной морали, неправильно понятых долга, верности и т.д. Эти идеи во многом созвучны творчеству А. Солженицына (роман «Раковый корпус»), человека, перенесшего рак, но излечившегося.

Биосинтез и онкология

В своей книге «Источники жизни» Д. Боаделла излагает основные положения теории биосинтеза.

Попробуем взглянуть на проблему онкологии через призму его теории.

Эмбриональное развитие организма влияет на всю его последующую жизнь. Основные этапы и последовательности развития трех зародышевых лепестков — эктодермы, мезодермы и энтодермы определяют взаимные связи и отношения между различными системами организма. Одним из центральных положений биосинтеза является учение о трех зародышевых лепестках как о трех различных энергетических конструкциях.

Из наружного лепестка (эктодермы) впоследствии развиваются: кожа, волосы, потовые, сальные и молочные железы, эпителий ротовой полости, слюнные железы, зубная эмаль, анальное отверстие, задняя часть влагалища, вся нервная система, все органы чувств, мозговой слой надпочечников, хромоаффинная система, гипофиз, эпифиз, хрящи висцеральной части черепа.

Из внутреннего лепестка (энтодермы) развиваются: спинная струна, эпителий желудочно-кишечного тракта, поджелудочная, щитовидная и парашитовидная железы, печень, легкие, трахея, ухо, тонзиллярные крипты, вилочковая железа и мочевой пузырь.

Из среднего лепестка (мезодермы) развиваются: большая часть скелетной мускулатуры, скелет туловища и конечностей, позвоночник, соединительно-тканная часть кожи, кровеобразующие органы, лимфатические узлы, кора надпочечников, половые железы. Из боковых пластинок развиваются: пиретонеум, перикардит, плевра, брызжейка, вся кровеносная и лимфатические системы.

Хочется отметить наличие определенной аналогии между вышеизложенной теорией гомотоксикологии Г. Г. Реккевег развития заболевания и учения о трех зародышевых лепестках. Распространение шлаков происходит от органов и тканей, развившихся из эктодермы, через органы и ткани, развившиеся их энтодермы, в мезодермальные органы и ткани.

Боаделла также утверждает, что память, сенсорные ощущения и некоторые другие психические функции присущи плоду с первых дней и даже с момента зачатия, что подтверждается много-

численными исследованиями и воспоминаниями некоторых пациентов.

Не менее важное влияние на процесс жизнедеятельности оказывает процесс родов. Боделла указывает на возможность приобретения нескольких травм рождения:

- А) непосредственно при прохождении родового канала, из-за напряжения в теле матери, контракции в момент схваток;
- Б) в момент соприкосновения с воздушной средой, которая может вызвать определенный перепад температуры и влиять в последующем на терморегуляцию организма;
- В) в момент перерезания пуповины, когда ребенок по-прежнему получает кислород через пуповину, не пользуясь своими легкими, вследствие чего возникает состояние удушья;
- Г) отсутствие контакта с материнским теплом в первые моменты жизни приводит к восприятию мира вокруг себя враждебным, пугающим.

Страх, пережитый ребенком в первые моменты жизни, может в дальнейшем влиять на формирование структуры характера. Боделла согласен с определением характера, данным Райхом, в соответствии с которым характер понимается как мышечный панцирь, возникший в ответ на агрессивное воздействие окружающего мира.

Основные терапевтические принципы биосинтеза заключаются в:

- 1) центрировании (centering) — восстановлении баланса между двумя ветвями вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической);
- 2) заземлении (grounding) — работе с различными уровнями движений (произвольными, полупроизвольными и непроизвольными);
- 3) видении (facing) — работе с голосом, контактом глаз, интеграции чувств, восприятия и эмоций.

Следует упомянуть данное Р.А. Уилсоном объяснение связи между негативными установками, полученными в ходе развития личности, и развитием болезни. Он указывает на ключевую роль гипоталамуса, как связующего звена в цепи *кора больших полушарий — иммунная система — ткани и органы*. Химические системы, регулируемые гипоталамусом, выделяют нейропептиды, которые действуют как гормоны и как нейротрансмиттеры. Он утверждает,

что по мере того, как улучшается наша способность обрабатывать информацию, растет и наша сопротивляемость заболеваниям. Это значит, что чем больше в коре головного мозга образуется связей и новых цепей, тем больше выброс нейропептидов. Когда нейро-пептиды попадают в тело, они начинают действовать как гормоны и взаимодействуют с иммунной системой. В момент активного выброса нейропептидов, человек может пережить что-то, напоминающее религиозный экстаз, или просто «прохождение тепла по телу». Нейропептиды проникают практически во все жидкости в организме, а также в промежутки между нейронами, и таким образом способны действовать более холистично, чем центральная нервная система.

Р.А. Уилсон также упоминает корреляцию между направленной вовне активностью с доминированием симпатической нервной системы и альфа-ритмом головного мозга и направленной внутрь пассивностью и доминированием парасимпатической нервной системы и бета-ритмом головного мозга. Центрирование восстанавливает гомеостатическое равновесие между этими двумя системами, восстанавливая при этом гармоничное взаимодействие внутреннего мира личности и окружающей средой, стимулируя иммунную систему человека и повышая сопротивляемость болезни.

Роль дыхания в развитии онкологического заболевания вызывает некоторые разногласия у различных авторов. Выше упоминалось мнение Райха, заключающееся в том, что плохо дышащие органы и ткани испытывают избыток углекислоты из-за ослабленного выдоха, и поэтому более подвержены канцерогенным возбудителям.

В противовес существует мнение, высказанное А. Малаховым, по которому ткани и органы испытывают недостаток в углекислоте, стимулирующей процесс дыхания, из-за укороченного выдоха. Он ссылается на метод дыхания Бутейко, достигшего значительных успехов в лечении различного рода заболеваний, разработав особую систему дыхания с удлиненным выдохом.

Так или иначе, не вызывает сомнения тот факт, что дыхание играет важную роль в регуляции вегетативной нервной системы, и, таким образом, воздействует на иммунную систему человека.

В журнале «Энергия и характер» (том №28, ноябрь 1997) в статье «К лучшей жизни» Хайке С. Бюль описывает терапевтический опыт работы с клиентом, имеющим диагноз «ВИЧ — позитивный». В результате трех с половиной лет работы с яростью и агрессией, а также работы на установление границ, пациент стал более адаптирован к повседневной жизни, избавился от большого

количества страхов, и — что наиболее интересно — его иммунитет улучшился по результатам анализов почти в два раза!

Подводя итог вышесказанному, можно сказать:

1. Болезнь может возникнуть в ответ на изменение электродинамического поля матери (из-за негативных эмоций, переживаемых матерью в момент беременности). В результате могут возникнуть изменения в клеточной субстанции, которые в свою очередь, могут привести к возникновению раковой опухоли.
2. Болезнь может возникнуть как результат нарушения основных жизненных принципов (естественной сексуальности и т.д.) и тогда ее этапы будут соответствовать этапам, описанным в теории гомотоксикологии Г.Г. Реккевег (от эктодермы, через энтодерму к мезодерме).
3. Изменение негативных жизненных установок способно привести к позитивным изменениям в протекании болезни.
4. Восстановление гомеостатического равновесия между симпатической и парасимпатической ветвями вегетативной нервной системы, восстановление естественных жизненных функций, интеграция восприятия, эмоций и чувств позволяет человеку войти в контакт со своей сущностью, перейти на другой, более высокий уровень сознания.
5. Работа с различными структурами характера позволяет человеку выйти за пределы своего защитного панциря и ощутить непосредственность бытия, войти в контакт со своей естественной сексуальностью, ощутить Любовь и радоваться Трудю.

Поэтому можно с полным правом утверждать, что биосинтез — психотерапевтический метод, способный принести большую пользу в работе с людьми, страдающими онкологическими заболеваниями.



Моргун Анастасия Борисовна

1970 г. рождения.

Практикующий психолог-психотерапевт, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

В 1993 г. окончила с отличием факультет психологии МГУ.

1993 г. — Психолог-консультант АО «Московская консультационная группа».

1994 — по настоящее время — Психологическая служба Наркологического клинического диспансера №5 Западного округа г. Москвы.

Корнеев Андрей Валентинович

1956 г. рождения.

Практикующий психотерапевт (телесно-ориентированная психотерапия). В 1988 году окончил факультет психологии МГУ.

Старший преподаватель кафедры психологии Международного университета «Дубна».

Член ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов (АТОП), тренер-супервизор, тренер учебных программ АТОП

Andrey V. Korneyev, born in 1956 Practise psychotherapist (body-oriented psychotherapy)

In 1988 graduated from Moscow State University, faculty of psychology. Senior lecturer in Psychology

Department of "Dubna" International University. Member of the Body-Oriented Psychotherapists Association (BOPA), trainer-supervisor, trainer of BOPA training programmes.

Высота ступеньки

Статья посвящена обсуждению ситуации, возникающей в ходе долгосрочной психотерапии травмы развития. Авторы считают, что одна из важнейших функций психотерапевта в этой ситуации — создание для клиента условий, в которых он сможет пройти сквозь травмирующую ситуацию и преодолеть свою задержку в развитии. Не секрет, что одной из важнейших задач долгосрочной терапии является устойчивость позитивных изменений, происходящих с клиентом. С точки зрения авторов статьи эта устойчивость связана с тем, чтобы шаги, которыми продвигается клиент, были соотнесены с его возможностями. Психотерапевт выступает фасилитатором прерванного движения клиента, создает условия, в которых это движение может быть продолжено — сначала с помощью терапевта, а затем — самостоятельно. Чтобы продвижение было успешным, клиенту необходимо «шаг за шагом подниматься по ступенькам», а для определения «высоты ступеньки» авторы предлагают использовать понятие «зоны ближайшего развития», введенное Л.С.Выготским, тем более, что в психотерапии речь идет о развитии именно детской, незащищенной, нуждающейся в заботе, внимании и понимании части человека. По сути дела речь идет о верном определении зоны ближайшего развития клиента и нахождении той подходя-

Article: The Height of the Step Authors: A. Korneyev and A. Morgun

Situation that occurs in the course of the long-term psychotherapeutic treatment of developmental trauma is discussed. The authors believe that one of the most important functions of the psychotherapist in this situation is to create conditions under which the client will be able to come through the traumatic situation and catch up on his development. It is no secret that one of the most significant goals of the long-term psychotherapy is achieve stability of positive changes in client's condition. In authors' opinion the factor of stability is correspondence between the steps of the client's motion and his (or her) abilities. The psychotherapist plays the role of facilitator of the client's broken motion and creates conditions under which this motion can continue: at first — with a therapist help, and later on — independently. To move forward successfully the client should "go upstairs step by step", and in order to estimate the height of the step the authors suggest to use the "Zone of proximal development" concept formulated by Lev Vygotsky, all the more so that in the focus of psychotherapy there is a childish, unprotected part of human being that needs care, attention and understanding. In essence, the task is to correctly determine the zone of proximal development and estimate the height of a "step" the client can go up and stay at the moment. The more positive feelings prevail negative ones the more likely the client

щей по высоте «ступеньки», на которую он способен подняться и на которой может удержаться в настоящий момент времени. Следующий шаг, разумеется, тем более вероятен, чем в большей степени положительные чувства возобладают над отрицательными. Сходное описание встречается у А. Миндела, который использует понятие «край» и рассматривает характерные признаки того, что клиент приближается к своему краю. Поскольку шаги клиента со ступеньки на ступеньку происходят в поле активности психотерапевта, именно он несет ответственность за стабильность терапевтического эффекта.

Авторы признают тот факт, что движение клиента только с некоторой натяжкой можно назвать поступательным: бывают и откаты назад, и топтание на месте, и челночные колебания. Поэтому при каждой новой встрече с клиентом вопрос определения «зоны ближайшего развития» и возможной «высоты ступеньки» встает заново, а ответ на него может и должен меняться от сессии к сессии.

will take the next step. A similar approach is described by A. Mindel, who uses a "border (edge)" concept and considers signs which indicate that the client is approaching his (or her) border (edge). Because the client goes up from step to step in the field of the psychotherapist's activity it is the psychotherapist who is responsible for stability of the therapeutic effect.

The authors recognize the fact that the motion of the client can be called "a forward motion" only to some extent: he (or she) can retreat, mark time or make shuttle movements. For this reason at every meeting with the client the psychologist needs to determine "the zone of proximal development" and estimate " the height of the step" again, and these parameters might and must change from session to session.

Настоящая статья — это своего рода размышление вслух о психотерапевтическом процессе. Читатель не найдет в ней ни четких инструкций, ни строго изложенной методики, ни каких-либо жестких критериев, и, возможно, почувствует некоторую незавершенность, открытость обсуждаемых в ней вопросов. Авторы будут считать свою задачу выполненной, если данный текст послужит толчком к тому, что предложенная здесь тема получит свое развитие как в продуктивном диалоге профессионалов, так и в их практической деятельности.

Необходимо оговорить, что в своем изложении авторы будут иметь в виду не только телесно-ориентированную психотерапию, но психотерапию вообще, при этом ограничатся рассмотрением случаев долгосрочной (более или менее) психотерапии — в отличие от однократного вмешательства. Кроме того, различая в психотерапии работу с шоковой травмой и с травмой развития, они будут иметь в виду ситуации, где психотерапевт предполагает (или уверен в том), что он имеет дело именно с последней.

Травма (или травмы) развития является остановкой клиента на какой-либо стадии развития и приводит к фиксации определенного паттерна восприятия и поведения. Человек оказывается, по сути, лишенным возможности чувствовать, осознавать и реализовывать в своих действиях потенциал, который во много раз превосходит то, что люди привыкли считать достижимым.

О наличии такого рода потенциала говорят и пишут не только многие авторитетные психотерапевты, но и представители других, самых разных, сфер человековедения. В качестве одного из примеров упомянем точку зрения Г.И. Гурджиева (см. П.Д. Успенский. «В поисках чудесного»). Он утверждал, что у человека существует система так называемых аккумуляторов энергии, которой питаются центры человека. В своей повседневной жизни человек обычно пользуется небольшим количеством энергии малых аккумуляторов, и ее вполне хватает для поддержания нормального функционирования. Однако если он пытается — по своей инициативе, или вынуждаемый неординарными, экстремальными обстоятельствами — перейти на более высокий уровень существования, могут включаться большие аккумуляторы энергии, работа которых обеспечивает выход человека за рамки ограничений и раскрытие его потенциала.

В настоящее время существуют практики, позволяющие осуществлять «прорывы» к более высоким уровням энергии и получать неординарные переживания. Складывается область психо-практик, которую можно обозначить как «экзотическая психология» (например, лет 8—10 назад на рынке видеофильмов появилась кассета «Экзотическое НЛП», кажется, до сих пор продающаяся по некоторым каталогам). Все больше людей имеют возможность совершать увлекательные путешествия в область бес-сознательного (подсознательного), открывать новые пространства и измерения психического. К сожалению, зачастую этот, действительно, ценный опыт (кстати, полученный бесплатно) начинает превращаться в самоценность, в автономно существующую и в себе самой оправданную область жизни человека, как бы изолированную от повседневности. Это, очевидно, приводит к увеличению его внутренней разьединенности, и нарастанию конфликта между «обычной жизнью» и «экзотическими переживаниями». Для преодоления этого разрыва должна быть проделана специальная работа, зачастую совсем нелегкая и достаточно продолжительная — об этом, кстати, неоднократно напоминал родоначальник трансперсональной психологии С.Гроф. При ее отсутствии терапевтический эффект подобных путешествий представляется весьма сомнительным.

Исходя из вышесказанного, посмотрим на работу с травмой развития. Человек (по крайней мере, в той части, где произошла остановка его развития) как бы остался ребенком, причем ребенком в стрессовой ситуации, с которой он не может справиться. Часть человека как бы остановилась и стоит в некоем затруднении. Конечно, с тех пор он вырос и нашел способ (возможно, даже несколько) как-то обойтись («обойти себя») с травмирующей ситуацией. Но задержка в развитии осталась и продолжает проявляться, в том числе и буквально — как задержка определенного двигательного импульса, физического движения. Если движение не может быть продолжено, но в то же время импульс к нему остается, то человек постоянно испытывает внутреннее напряжение. Это напряжение разрушительно и приводит к психосоматическим нарушениям, коллапсу, смерти. Психотерапевт выступает фасилитатором этого прерванного движения, создает условия, в которых движение клиента может быть продолжено — сначала с помощью терапевта, а потом и самостоятельно. Т.е. терапевт помогает обратиться лицом к травмирующей ситуации и пройти ее (т.е. не в обход себя, а через, насквозь).

Как правило, при такой работе клиент получает богатый опыт переживаний, которые не прерываются, разворачиваются в полной

мере, принимаются и проживаются. Многие из происходящего с ним оказываются для человека неожиданным, зачастую — болезненным. Но вдруг появляется новое видение беспокоящей ситуации — возникает надежда справиться с трудностями. Нетрудно заметить, что это описание, по сути, есть описание «экзотического путешествия». Но, в отличие от оторванной от повседневной жизни «экзотики», работа с травмой развития совершается в тесной связи с насущными, «мирскими» потребностями человека и для их удовлетворения. Успешная психотерапевтическая работа предполагает, что внутренние изменения клиента приводят к изменениям внешним. Клиент осваивает новые отношения с миром и людьми, учится новым способам действия взамен стереотипных, сложившихся с момента травмы. И повседневная жизнь меняется, становится более удовлетворяющей.

Как же добиться того, чтобы происходил как выход за пределы ограничений, прорыв, так и интеграция новых переживаний в актуальную жизненную ситуацию? Как обеспечить устойчивость происходящих изменений? В попытке ответить на этот вопрос авторы выдвигают следующий тезис: движение к реализации потенциала должно быть в каждый момент времени соразмерно возможностям клиента. Для расшифровки этого положения далее предлагается использовать два понятия. Одно из них — «ступенька» — вынесено в заглавие статьи. Ступенька — это тот реальный шаг, который клиент на настоящий момент (в терапевтической сессии) делает, или может сделать, в своем развитии (в развитии своих отношений с собой и миром). Поднявшись на ступеньку, человек может пребывать на ней самостоятельно (сам стоять), т.е. произошедшие изменения оказываются устойчивыми.

Другое понятие хорошо знакомо профессиональным психологам, но обычно упоминается, по традиции, лишь в педагогической психологии и не используется в психотерапии, меж тем обладает, с точки зрения авторов, немалой эвристической ценностью в этой области. Это понятие «зоны ближайшего развития», введенное Л.С.Выготским. По Выготскому, зона ближайшего развития (далее — ЗБР) характеризует разницу между тем, на что ребенок способен самостоятельно, и тем, на что он становится способен с помощью учителя. Применительно к психотерапии можно перефразировать классика следующим образом: ЗБР — это разница между тем, на какой стадии своего развития находится клиент в настоящий момент, и тем, где он способен оказаться совместно с психотерапевтом. Поскольку в психотерапии идет речь о развитии именно детской, незащищенной, нуждающейся в заботе, вни-

мании и понимании, части человека, то применение термина кажется тем более не случайным. Здесь важно оговорить следующее. Использование обоих понятий с обязательностью предполагает, что у психотерапевта есть какое-либо рабочее представление о закономерностях, этапах развития (взросления) человека, причем неважно, какую именно схему он для этого использует — классическую психоаналитическую, или Э.Эриксона, или бодинамическую, или какую-нибудь еще. Если такой схемы нет, то понятия «ступенька» и «ЗБР» оказываются лишены смысла (как, впрочем, и само понятие «травмы развития»).

Итак, процесс психотерапии во многом состоит в определении ЗБР данного клиента и нахождении той ступеньки (или ступеньки той высоты), на которую он способен подняться в настоящий момент времени и где способен удержаться. При этом ЗБР — это тот максимум, та точка, которой клиент и терапевт достигали совместно и которая, хотя бы частично, присутствует в памяти клиента как имевшее место событие прогрессивного характера, важное переживание, новое состояние и т.п. Клиент еще не в состоянии ни самостоятельно достигнуть этой точки (хотя это может случиться спонтанно), ни удержаться там более или менее устойчиво, но он уже знает, что потенциально он может быть там. При обнаружении этой точки у человека возникают сложные, противоречивые чувства. С одной стороны, перспектива оказаться в ней заманчива, появляется надежда справиться с трудностями и интерес к происходящему. Повышается ощущение собственной значимости и ценности. С другой стороны, имеет место вполне закономерный страх перед неизвестным, ощущение дезориентации, стремление избежать боли от столкновения с неприятными воспоминаниями, нежелание испытывать негативные эмоции, боязнь быть осужденным. Разумеется, следующий шаг тем более вероятен, чем в большей степени положительные чувства возобладают над отрицательными. Если это так, то степень активности клиента в эти моменты работы высока. Он оказывается заинтересованным в происходящем, им овладевает специфическое возбуждение. Это проявляется, например, в его дыхании (оно углубляется, становится более интенсивным и свободным на выдохе), в выражении и насыщенности его взгляда, в увеличении двигательной активности (даже при психотерапии «разговорного жанра» многие клиенты просто не могут находиться в пассивном положении, им обязательно нужно в такие моменты что-то сделать: походить, помять что-то в руках, покрутить головой и т.п.). Обобщенно можно сказать, что отмечается некоторое «расширение»

клиента, который осваивает новые территории внутреннего пространства, разрушая жесткие стереотипы, сложившиеся в его жизни. Сходное описание встречается в работах А. Минделла, который использует понятие «край» и рассматривает признаки того, что клиент приближается к своему краю. И далее происходит кропотливая работа по продвижению клиента в рамках ЗБР на следующую ступеньку, т.е. к тому, чтобы часть достижений из «случайных» стали устойчивыми закономерными, из «наших» (совместных с психотерапевтом) — «моими», чтобы они «проросли» в жизнь, были ассимилированы. И в ходе этой работы становится возможен новый прорыв, когда «ЗБР» расширяется, открываются новые горизонты.

Из сказанного выше становится понятно, что термины «ЗБР» и «ступенька» лишь условно могут быть отнесены к самому по себе клиенту, поскольку определяются в отношениях его с терапевтом, являясь, тем самым, производной этих отношений. Можно сказать, что клиент постепенно усваивает, интериоризует в отношениях с терапевтом то, что они вместе, в этих же отношениях открыли. Позиция терапевта (эмпатия, правильное сочетание поддержки и фрустрации, признание за клиентом свободы выбора и т.д.) неоднократно обсуждалась в литературе. Здесь же важно отметить, что продвижение клиента на каждую следующую ступеньку вызывает у терапевта, как правило, тоже достаточно сильные чувства. Один из авторов этой статьи описывает их так: «Мои ощущения похожи на ощущения, возникающие у меня, когда я вижу первые шаги младенца: он встает на свои ноги и удаляется от меня (даже если физически идет в направлении меня) — он отдаляется, потому что он все меньше во мне нуждается. И я пристально слежу за тем, как он идет сам, я вижу, как это происходит. Меня это волнует и радует. Но не только. Мои чувства тоже амбивалентны. Его собственное, самостоятельное движение делает ненужной и невозможной опеку с моей стороны. Я ощущаю разъединение, это — неприятное чувство одиночества. Мне становится как-то грустно...»

Утверждая, что в процессе психотерапии происходит постепенное, «step by step» (шаг за шагом), движение в развитии клиента, авторы признают тот очевидный для любого профессионала факт, что это движение только с некоторой натяжкой можно называть поступательным: бывают и откаты назад, и топтание на месте, и челночные колебания. Опыт взаимодействия с данным человеком, как и профессиональный опыт в целом, помогают терапевту сориентироваться в происходящем. Но терапевт никогда не может знать точно, каким придет его клиент на следующую сессию, в

какой точке пути он окажется, на что будет способен. Отсюда представляется уместным утверждать, что при каждой встрече с клиентом вопрос определения ЗБР и возможной высоты ступеньки встает заново, и ответ на него может (и должен) меняться от сессии к сессии. Но это не снимает важности подобных вопросов. Они требуют от психотерапевта активности, творчества, целостной включенности в процесс и помогают как сохранить направление движения, так и остаться открытым новому в разворачивающейся, живой ситуации.



Киселева Л.А., психолог,
телесный психотерапевт,
канд. филос. наук.

Kisseleva Lioudmila is a psychologist, a psychotherapist, the candidate of Philosophy, a member of the Council of the Association of Body-Orientive psychotherapists, Director Of The Center <World Of Body>, The Author And The Leader Of Programs.

E-mail: Iudmilakiseleva@mtu-net.ru Сайт: www.world-of-body.ru *Themes of Programs*

1. Psychology of personal growth. Destiny. The ways to become and remain a real «self».
2. A psychological portrait of a person. Types of character and emotional traumas of childhood.
3. Healing relationships. Psychological corrections of family ties and close relations.
4. Psychology of love and sexuality.
5. Work with dreams and chronic corporal symptoms and ailments. Awareness and comprehension of the sense of dreams.
6. Fear of loneliness and intimacy. Male and female identity.
7. The psychological abc of the body and health.
8. Shock traumas. Methods of trauma release. Ways of trauma defusion.
9. Work with emotional obsessions in relationships.
10. Method of self-regulation. Emotional competence of a person.
11. Psychotechniques of work with stresses, fears, depressions.

She has the diploma of the Swiss Biosynthesis Institute of the speciaslist of body-orientive psychotherapy (the Swiss Institute of Biosynthesis), the international certificates in other fields of psychotherapy. She has been trained in long-term international certified programs on: Biosynthesis (specialists from Germany, Austria, Switzerland, Denmark and Greece); Somatopsychology (the USA specialists); Bodydynamic Analysis (Denmark specialists); Process-Orientive Psychotherapy of A. Mindell (the USA specialists); Transpersonal Psychology (the certificate of the USA specialists); Psychosynthesis (specialists of Sweden); Existential Psychology (the USA specialists) and others.

Биосинтез как способ

личностного роста

и целостного развития человека

The therapeutic process in the context of biosynthesis as we see it, is a conceptual model of the client's personal growth. It creates the basic conditions for positive changes, a personal transformation which later on will make the backbone of the spiritual and emotional improvement of the client's personality. In fact, the personal growth as we see it signifies the transition of the personality to the state of maturity, wisdom and to the conscious way of vital activity. It is connected with the development of abilities for the realization of the main life problems: for optimal functioning, for

an effective rehabilitation of life forces and for a full value development. In biosynthesis psychotherapeutic work with various aspects and levels of the body sensual awareness creates the conditions not only for healing but also for the creative development of a personality. It deals with unification of senses, mind and body feelings. Psychotherapeutic work creates the basis for restoring the lost and missing contacts ; for making a more trustful and full contact with body and spirit; for a more adequate presence in reality.

It's known that the art of "awakening" a person — a conscious presence in reality-is the basis of his personal growth process, the corner stone of all spiritual techniques and this art can be reached by means of the body signals.

It is the concentration in the body that brings a person to a more conscious participation in the given moment stabilizing him in reality and giving him a deeper perception of himself and the world. Correspondingly, it allows him to pave the way to a fuller realization of human abilities and resources.

The therapy model/hexagram/ the basic part of which is the process of the client's personal growth presents 6 aspects connected with the principal spheres of the vital activity of a person's body and psyche.

All the aspects are connected by means of lots of links and intertwinings and in their unity they create the integrity of a human being.

In real life each of the aspects is more or less distorted by stresses, conflicts and fears experienced by a person.

They block the stream of life energy in the body and senses, disintegrate body and mind, as well as parts of "Self". Naturally, the blockages are more expressed on the level of the character structure. As a whole, the model reflects the process a client's improvement in the therapy process starting from the dissatisfying and limited existence within the limits of the character structure patterns,- to a greater ingenuity and spontaneity of being, to

the re-union with the essence of a person and with the real "Self. The essential nucleus of a personality can be compared with the divine sparkle / God in one's heart/and with the spiritual sparkle within us.

When touching it the fire of the awareness of the real Self and the world around flames up.

We are changing when our essential level is touched upon and when we experience a clearing and renovating contact with the deep levels of the real "Self as the source of our ingenuity. It is expressed in experiencing the awareness of our integrity, joy full of life, the contact with the real needs and interests. It develops the ability to resonate with the reality. Striving to be aware of one's essence brings to the breaks of the habitual limits of the person's life. The philosophical understanding of happiness mysteries is in the outcome of the circle of the personal "Self. We constantly create ourselves in search and acceptance of conscious choices and solutions and reorganize our "Self. It's here in the motion to the deepest and essential human resources that the therapeutic process in biosynthesis is concentrated.

But until the personal character structure is worked up the principal vital aspects of a person are inevitably split. And the person cannot leave the limits of his patterns leading to the disintegration of thoughts feelings and actions, to the body and mind It's well known that 90% people live on the lower level of their abilities and possibilities. The process of the client's personal growth in the biosynthesis therapy constructs the inner bridges between the principal aspects of the person to go beyond the limits of the character patterns, to get connected with the nucleus and to transit from the

интегрированная психотерапия в лицах

fragmentary to a more conscious and integral state of a personality and its being.

телесно-ориентированная психотерапия — это искусство и наука взаимодействия с телом на языке сознания — с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека — это способ «исцеления души через работу с телом» (А. Лоуэн).

Прежде, чем говорить о биосинтезе, хотелось бы остановить внимание на некоторых значимых моментах. Наше «Я» выражено как в психике, так и в теле, и оживить душу можно, воздействуя на телесные процессы, структуры, функции и состояния.

Тело является одной из фундаментальных ценностей человеческой жизни и имеет первостепенную значимость во всех жизненных процессах. Тело — это изначальная данность в жизни родившегося ребенка и развиваясь, именно свое тело и ощущения, с ним связанные, он прежде всего вычленяет из реальности.

В процессе развития человека его тело формируется как универсальный, общечеловеческий язык, выражающий и передающий чувства и отношения — от человека к человеку.

Позже тело структурируется, как основа личности и ее сознания и воспринимается как «Я». Именно телесно — чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания человека. Это верно и в филогенетическом и в онтогенетическом аспекте.

Телесно-ориентированная психотерапия обращена к телесному ядру психологического материала, так как все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле. Сознание и бессознательное в 90% случаев говорят не словами, а сигналами тела. Важно научиться улавливать эти сигналы, слышать свое тело, быть с ним в контакте.

Но самое важное, на наш взгляд, заключается в том, что телесные ощущения всегда являются якорем доступа к настоящему моменту, тело живет в «здесь и теперь», оно утверждает нас в настоящем. И контакт с телом дает человеку шанс более осознанно присутствовать в реальности собственной жизни.

Известно, что искусство «пробуждения» человека — его осознанного присутствия в реальности — является краеугольным камнем всех духовных практик и оно достижимо в первую очередь, через внимание к сигналам тела.

Именно сосредоточение в теле ведет к более осознанному участию человека в данном моменте, стабилизирует, заземляет его в реальности, углубляет восприятие себя и мира. Соответственно, это позволяет проложить путь к более полной реализации человеческих возможностей и ресурсов.

Обратимся к биосинтезу, имеющему самое непосредственное отношение к вышесказанному.

Любой взгляд на вещи, любая теория — это прежде всего некая система координат, в рамках которой человек создает и изменяет представление о самом себе.

Биосинтез является одной из ведущих школ современной соматической психотерапии, разрабатываемой (основоположник Д. Боаделла!) в Европе с середины 70-х гг. Понятие «биосинтез» означает в переводе — «интеграция жизни».

В теории и практике биосинтеза разработан целостный подход к терапевтическому процессу, как системе — психологической помощи, исцеления, коррекции — обширного круга человеческих проблем.

Биосинтез это — процессуальная телесно-ориентированная психотерапия, координирующая и интегрирующая единство (переплетение) всех жизненных измерений человека: телесного существования, психических переживаний и его глубинной сущности, как коренного фактора жизненности.

На практике, это прежде всего, психотерапевтическая работа с различными аспектами и уровнями телесно — чувственного осознания себя. Например, с содержанием и степенью интенсивности ощущений тела, с движением, с дыханием, с мышечным тонусом, с энергетическим балансом и функциями тела; с энергетическими, эмоциональными границами; с ресурсами безопасности и развития, и многое другое.

В данной статье мы сделаем краткий экскурс в область основополагающих принципов терапевтической работы в биосинтезе.

Терапевтическая реинтеграция в биосинтезе строится на единстве 3-х фундаментальных принципов: заземления, центрирования и видения.

Принцип заземления соответствует мезодерме, принцип центрирования — эндодерме, принцип видения (фейсинга) — экто-дерме.

Каждый из этих процессов связан с функционированием определенных систем и органов тела (и соответствующих им в контексте телесной топографии психических свойств, качеств, состояний), развившихся из определенного зародышевого слоя.

В условиях переживаемых человеком стрессов и травм (начиная с эмбрионального периода) первоначальная координация и интеграция клеточных зародышевых слоев разрушается, что ведет к тем или иным деформациям и искажениям психики и тела. Терапия в биосинтезе создает возможность восстановления их интеграции.

В качестве примера приведу элементы описания Дэвида Боа-деллы, который пишет: "Из внутреннего зародышевого слоя (энтодермы) развиваются органы и ткани, ответственные за обмен энергии: слизистая оболочка кишечника, все пищеварительные органы и легкие. Энергетический уровень человека зависит от эффективной мобилизации энергии, что напрямую связано с эмоциями. Это становится очевидным, если понаблюдать за депрессивным пациентом: весь метаболизм его организма снижен, аппетит потерян, дыхание сведено к минимуму.

Центрирование — это способ восстановления баланса между двумя ветвями вегетативной нервной системы и адекватного ритма потока энергии, связанной с обменом веществ. На практике это означает терапевтическую работу по обретению клиентом эмоционального равновесия и сбалансированного дыхания, включая работу со структурами характера как искаженным выражением полярности «контейнирования — высвобождения» эмоций и чувств. Заземление представляет собой терапевтический процесс перераспределения энергии в теле и обретения опоры клиентом. Это терапевтическая работа с позвоночником, как основой автономии, с достижением адекватного мышечного тонуса, а также оптимального соотношения трех видов движения (произвольного, полупроизвольного и непроизвольного) — это работа с моторными полями, как паттернами развития движений, с аффективно-моторными схемами. Гипер- или гипотонус нервно-мышечной системы отражает ту или иную структуру характера личности, ее жизненные позиции, ценности и смыслы. Заземление достигается терапевтической работой по активизации потока жизненной энергии по спине и оттуда в пять «конечностей» тела клиента, по переводу энергии зажатых, напряженных мышц в экспрессивные движения или в ослабленные зоны телесной структуры. Быть заземленным — значит, находиться в адекватном требованиям внешней ситуации мышечном тонусе и позиции тела — в динамическом равновесии, и при этом — быть в контакте с самим собой.

Эктодерма — внешний зародышевый слой, образует ткани нервной системы и органов чувств, кожу. Она собирает и интегри-

рует информацию о внешнем мире. Деформации и нарушения, связанные с нею — это прежде всего сверхчувствительность — ранимость, или дефицит чувствительности. И соответственно, у человека с этими нарушениями есть проблемы с разными видами границ во взаимодействии с людьми.

Видение, фэйсинг — это принцип и процесс терапевтической работы, направленный на интеграцию различных коммуникативных каналов клиента: соответствие речи и восприятия с чувством, взглядом, звучанием голоса.

Терапевтический процесс в биосинтезе, основанный на заземлении, центрировании и видении — связан с развитием у клиента различных уровней телесного осознания.

Развитие телесно — чувственного осознания клиента позволяет сформировать импульсы к проработке внутренних диалогов, продвижения к большей степени целостности "Я", к творческому поиску позитивной системы жизненных смыслов и глубинных ресурсов.

В свою очередь, эти трансформации соответствующим образом изменяют состояние тела.

Объединяет эти 3 основных направления терапии в биосинтезе «организирующее поле» самого психотерапевта, выступающее одним из основных инструментов в работе с блокирующими паттернами клиента. Созидательный процесс взаимодействия психотерапевта и клиента предполагает их "соматический резонанс", и развитие у терапевта способности соматически ощущать паттерны клиента.

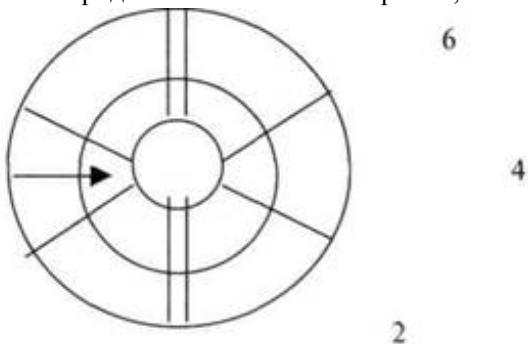
Изложенные выше общие идеи и принципы биосинтеза позволяют создать условия не только исцеления, но и творческого развития личности — соединения воедино чувств, разума и телесных ощущений; восстановления утраченных и проработки отсутствующих взаимосвязей между ними; создания более доверительного и полного контакта с жизнью тела и души.

По сути, личностный рост — с нашей точки зрения, — означает переход личности к состоянию зрелости, мудрости, к осознанному способу жизнедеятельности. Он связан с развитием способностей к реализации основных жизненных задач: к оптимальному функционированию, эффективному восстановлению своих сил, полноценному развитию.

С нашей точки зрения, в контексте биосинтеза терапевтический процесс выступает как концептуальная модель личностного роста клиента, его вырастания над собой прежним.

Модель терапии, существенной составляющей которой и является процесс личностного роста клиента, представляет собой слож-

ную многоуровневую структуру, в которой выделены базовые свойства и проявления человека, связанные с основными аспектами его жизнедеятельности; определены направления и ресурсы терапевтического процесса, реализующегося в контексте его обучения, освоения им новых возможностей и способностей... Схематически эта теоретическая модель обозначается гексограммой, каждая часть которой включает в себя аспекты и уровни продвижения клиента в терапии, — от периферии к центру гексограммы.



Внешний круг гексограммы представляет "структуру характера" (1) человека.

Структура характера — это комплекс типичных, устойчиво воспроизводимых способов реагирования (паттернов поведения), который индивидуально окрашивает любые жизненные проявления человека, определяет его психологический портрет. Будучи фундаментальной модальностью поведения, она предопределяет способ, которым человек предъявляет себя в мир, основные жизненные позиции, в формате которых он чувствует, мыслит и действует.

Характер формируется с детства как способ регуляции стресса. Тип характера, его структура закладывается в младенчестве, когда каждый из нас сталкивается с опытом эмоциональных травм, получаемых в отношениях с близкими, с семьей.

Структура характера запечатлевается в теле, оформляется в моделях — поведения, отношений, проблем, — с которыми мы имеем дело во взрослой жизни. Позже мы склонны рассматривать настоящее через призму прочно фиксированного в сознании и в теле былого травматического опыта. То есть воспринимать "здесь и сейчас" не адекватно, — в той лишь мере, в какой оно согласовано с прошлым опытом.

Фактически, любой тип характера, будучи застывшим способом реагирования, деформирует развитие и качество жизни личности, ограничивает ее здоровье и благополучие. А. Лоуен пишет, что реальный успех терапии невозможен, если пациент принимает характер за свое "Я" и не понимает, что он является базисным нарушением, способом невротического переживания своего "Я".

Центр гексограммы представляет сущность личности, ядро, истинное "Я", запускающее глубинные процессы эволюции человека. Иначе говоря, его душу.

На наш взгляд, «сущность личности» — это изначальное основание структуры внутреннего мира человека, центр его сознания и бессознательного. Она проявляется как глубинный источник жизненных сил и ресурсов, как ядро нашей подлинности, бытия «кем-то в мире».

В психологии сложилось множество вариантов интерпретации понятия «сущность личности». Нам представляется обоснованным понимание «сущности личности» как «глубинного измерения бытия», как «аутентичности» человека (экзистенциальный подход).

В нашем понимании, она воплощает коренной фактор целостности и витальности человека, истинное «Я», то подлинное, чем мы являемся по своей внутренней природе. Сущность личности латентна и в целом непознаваема.

Сущность личности разворачивается в контексте человеческих отношений, чувств и выражается в потребностях, связях, импульсах, границах. Она включает в себя первичные и основополагающие чувства, которые определяют отношения человека с миром и с людьми и соответственно, качество его жизни (чувство базовой безопасности, доверия, любви, ощущение поддержки, тепла, предсказуемости явлений и др.).

Каждый из нас неким уникальным образом обретает это «ощущение себя», которое составляет основу нашей ядерной идентичности. Оно проявляется в чувстве своей отдельности от мира и в то же время существования в нем, как неотъемлемой его части; в возможности удовлетворения, действия, удовольствия; в распознавании внутренних ритмов и потребностей; в осознании изменений в теле, внимании к сигналам своего «Я» и тем самым, — принятии себя.

Наконец, внутренний круг гексограммы (между центром и внешним кругом), характеризует направление терапевтического

процесса, необходимой и значимой *частью содержания которого выступает личностный рост (2) клиента.*

1. Понятие «структура характера» — одно из ключевых в телесно-ориентированной психотерапии, его исследование имеет давнюю историю (З. Фрейд, К. Абрахам, Ш. Ференци и др.). Р. Ассаджиоли пишет, что мы идентифицируемся со своей структурой характера и она властвует над нами. Огромный вклад в разработку этого понятия внес В. Райх и А. Лоуэн, создав учение о структуре характера как некоей кристаллизации проблем и личностных особенностей человека.

2. Интерпретация смысла и содержания понятия «личностный рост» сопровождается весьма серьезными трудностями. А. Маслоу писал о том, что понятия «личностный рост», «идентичность», «самоактуализация», «самосовершенствование», «саморазвитие», «самопознание» — есть в большей или в меньшей степени синонимы, смутно обозначающие представляемую область. Смысл столь сложных и всеобъемлющих понятий можно скорее обозначить, чем определить.

С нашей точки зрения, «личностный рост» — это фундаментальная составляющая всего жизненного пути человека, непрерывный процесс его самопознания, саморазвития и самореализации. Это универсальный, объединяющий все сферы жизнедеятельности в единое целое, принцип человеческого бытия. С. Л. Рубинштейн считал, что жизненный путь, это движение не только вперед, но и вверх, ко все более совершенным формам и проявлениям человеческой сущности. Многолетняя практика психоанализа показала, что выздоровление достигается через процесс осознания, содержанием и итогом которого становится личностный рост клиента.

В гуманистических моделях А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Ассаджиоли, В. Франкла, Э. Фромма и др. процесс личностного роста понимается как основополагающий критерий здоровья, основное условие разрешения психологических проблем, способ эффективной коммуникации и адаптации человека. А. Маслоу ввел основное понятие гуманистической психологии — «самоактуализация», рассматривая ее как потребность человека в максимальном развитии и воплощении своих возможностей и способностей.

«Хорошая терапевтическая работа всегда соединяется с проверкой реальностью и поиском индивидуального просветления» (И. Ялом. Экзистенциальная психотерапия. М., 1999. с. 6).

В целом, гексограмма отражает процесс продвижения клиента в ходе терапии от неудовлетворительного и ограниченного существования в рамках (тисках) паттернов структуры характера, — к подлинности и спонтанности бытия, воссоединению с сущностью, контакту со своим истинным «Я». Именно личностный рост обуславливает формирование у клиента способности не изменять себе, — быть идентичным — адекватным своим глубинным потребностям и чувствам, — и при этом уметь соответствовать требованиям внешней ситуации. Это путь к самому себе, к большей степени целостности личности и ее жизнедеятельности.

Важно отметить, что личностный рост клиента реализуется в ходе постоянной пульсации— естественных импульсов движения то вглубь себя, к ядру, то назад — к «структуре характера». Этот процесс может быть осознаваемым или неосознаваемым, может протекать в самых разных формах, так как в психодинамику клиента вовлечены различные, действующие в нем импульсы, силы и мотивы.

«Мы всегда бессознательно обновляемся, с каждым сознательным шагом» (Дж. Хилман, 1977. С. 125).

Именно здесь, в продвижении к сущности сосредоточен терапевтический процесс в биосинтезе, основанный на развитии телесно-чувственного осознания. Он создает базовые условия позитивных перемен, личностной трансформации, которая составляет костяк духовно-эмоционального возвращения личности клиента.

В гексограмме представлены 6 аспектов, соответствующих основным сферам жизнедеятельности тела и психики человека. Все аспекты соединены между собой множеством связей и переплетений и в своем единстве воссоздают целостность человеческого существа.

В реальной жизни каждый из аспектов в той или иной мере деформирован переживаемыми человеком стрессами, конфликтами, страхами. Они блокируют поток жизненной энергии в теле и в чувствах, отчуждают сознание и тело, дезинтегрируют части «Я». Естественно, что более всего нарушения выражены на уровне структуры характера.

Обратимся к анализу этих аспектов.

Первый из них отражает специфику состояния тела клиента — рисунок «мышечного панциря», тонус мышц, типичные телесные позиции и пр.

«Мышечный панцирь» — это индивидуальный рисунок хронических мышечных напряжений и энергетических зажимов — телесный аналог психологических защит от болезненного и угрожающего эмоционального опыта. Он возникает в ситуациях, когда

наше доверие к телу и устойчивый контакт с ним разрушены или невозможны. В. Райх различал «структуру характера» и «панцирь характера», называя последний «броней тела и души». У А. Лоуэ-на есть точная метафора, что характер — это средневековый рыцарь, а панцирь — это его доспехи, демонстрирующие зоны физического и психического напряжения и ригидности человека, ограничивающие его жизненную подвижность и свободное мировосприятие.

Паттерны характера запечатлены в особенностях телесных зажимов и напряжений, соединенных в мышечный панцирь. Зоны и узлы мышечной брони препятствуют спонтанности эмоциональных и телесных проявлений, естественности и свободе в поведении, чувствах, мышлении.

Диапазон нарушений, представленных мышечным панцирем клиента, может быть очень широким — от сверхрасслабленного до сверхнапряженного состояния тела. Так, сверхрасслабленное состояние мышц манифестирует психологический уход, бегство из ситуации. Это тип послания — «меня здесь нет» или «я отсутствую здесь и сейчас». Сверхнапряженное — напротив, гиперконтроль и послание, типа «Я настоroje» или «Я здесь, но вам меня не достать».

Внутренний круг гексограммы в этом аспекте символизирует позитивные изменения состояния тела в ходе личностного роста клиента в терапии. Они реализуются на основе телесно-чувственного осознания; восприятия тела, как потока; контакта с глубинными ресурсами. Это импульсы к естественным движениям, заземлению тела, стремления и усилия по освобождению энергии движений и чувств.

Второй аспект — это паттерны дыхания.

Они выражаются в обширном диапазоне характеристик — от сверхконтролируемого вдоха (либо выдоха) до хаотического типа дыхания.

Сверхконтролируемое дыхание обуславливает неподвижность диафрагмы и соответствующие нарушения в функционировании внутренних органов живота, связанные с необходимостью сдерживать и подавлять эмоции. Хаотический паттерн дыхания, напротив, проявляет неумение взаимодействовать с собственными чувствами, их бурное захлестывание.

Внутренний круг в этом аспекте показывает процесс личностного роста клиента, обретения способности к сбалансированному ритму дыхания, адекватному ситуации. Такое дыхание отражает центрированное состояние личности клиента, контакт со своими

сущностными потребностями и чувствами, единонаправленность эмоций, мыслей и действий.

Третий аспект — это паттерны отношений, социально-психологических взаимодействий.

Так как все аспекты взаимосвязаны, то понятно, что паттерны мышечной системы и дыхания соответствуют специфическим особенностям поведения и отношений. Полюсами диапазона деформаций здесь выступают, с одной стороны, — депривация, уход, избегание в отношениях, а с другой, — склонность к экспансии, агрессивности и вторжению во взаимодействия.

Внутренний круг здесь обозначает отказ от маски, поиск и освоение клиентом естественных и продуктивных форм отношений и поведения в процессе личностного роста.

Четвертый аспект — это паттерны эмоций и чувств.

Полюсами диапазона нарушений выступают, с одной стороны, — подавление, жесткий контроль и оскудение эмоций, а с другой

— бурный, неуправляемый их поток, разрушительная интенсивность чувств.

Внутренний круг обозначает процесс освоения навыков как прояснения своих чувств, так и их выражения, способность к эмоциональному контакту. Личностный рост клиента позволяет ему соединять в единое эмоциональное пространство свои прежде разрозненные и невротичные фрагменты чувств и эмоций; преодолевать отчужденность от них, интегрировать осознанный поток переживаний.

Пятый аспект — это личностные расстройства в сфере вербальности, паттерны речи и языка.

Здесь один полюс нарушений — это суетное, запутывающее многословие, другой — неумение выразить свои мысли и чувства и искажения речи, вплоть до молчания, как языка защиты.

Внутренний круг в этом аспекте фиксирует процесс овладения навыками адекватного вербального контакта, диалога, развитие умения четко высказать суть и донести до других свои подлинные чувства и мысли. Личностный рост клиента это путь от непонимания к пониманию, от неумения выразить к открытому и спонтанному самовыражению в речи, к искусному владению языком.

Шестой аспект — это несоответствующие реальности, ограниченные представления и взгляды, искаженные образы себя и мира.

Полюса диапазона нарушений представлены, с одной стороны, — жесткими, ригидными взглядами и установками, с дру-

гой, — хаотичными, смутными и примитивными образами и представлениями.

Внутренний круг здесь отражает процесс трансформации подобных взглядов и представлений, формирование более свободного и креативного мировосприятия. Личностный рост клиента связан с переходом к творческому представлению о самом себе, о жизни, о мире. Мы обучаемся думать, чувствовать и ощущать, как связано движение от внешнего слоя к сущности и обратно.

В этом процессе доминируют переживания, связанные с поисками смыслов собственного бытия; с самопознанием; с самораскрытием, с самосовершенствованием; с самореализацией. Мы постоянно создаем себя в поиске и принятии осознанных выборов и решений, осознанной реорганизации своего «Я».

Эти шесть основных аспектов жизнедеятельности тела и психики и соответствующие им уровни личностного роста клиента в ходе терапии дополняются седьмым аспектом. Он представляет собой возможность непосредственного взаимодействия с сущностным ядром личности посредством специальных духовных практик.

Стремление к постижению своей сущности ведет к размыканию привычных границ жизни личности.

Философское понимание тайны счастья заключается в выходе из круга личностного «Я». Только находясь в контакте с сущностью, мы переживаем чувство единства с миром, духовного родства с людьми.

Сущностное ядро личности можно сравнить с искрой божественного пламени (бог в душе), искрой духа, живущего в нас. При соприкосновении с ним разгорается огонь осознания себя и мира. Мы меняемся, лишь когда затронут наш сущностный уровень, когда мы переживаем очищающий и обновляющий контакт с глубинами «Я», источником нашей подлинности. Переживание ощущения целостности, радость жить полной жизнью, контакт со своими истинными потребностями и интересами, — развивает способность к резонансу с реальностью, — как критерию личностного роста.

По сути, личностный рост знаменует переход к состоянию зрелости, мудрости, к более осознанному способу жизнедеятельности. Тогда формируются способности к более эффективному восстановлению своих жизненных сил, оптимальному функционированию и полноценному развитию.

Но пока не проработана структура характера личности, неминуемо имеет место расщепление между основными аспектами ее жизненных проявлений. И личность не может выйти за пределы

своих паттернов, рассогласованности мыслей, чувств и действий, диссоциации тела и сознания. Известно, что 90% людей живут ниже уровня своих способностей и возможностей.

Процесс личностного роста клиента в ходе терапии в биосинтезе позволяет построить внутренние мосты между основными аспектами, выйти за пределы паттернов характера, установить связи с ядром, перейти от фрагментарного к более осознанному и целостному состоянию личности и ее бытия.



Колошина Татьяна Юрьевна,

Психолог, психотерапевт (индивидуальная и групповая психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия), арттерапия, психосинтез

I was born in Moscow, Russia, in October of 1945. My parents both were geologists. My father finished his education after the Second World War because he spent four years on the battlefields of this war. I have younger sister and brother. My mother is already gone, while father is 85 and still active and interested in many things around him. Previously I went in for fencing and horse riding, as sport playings, I took also 10-year course at the music school for playing the piano. After graduation from the high school I entered the Japanese Department of the Institute of Oriental Linguistics at the Moscow State University. I did not finish the course and left the Department in two years because I realized myself being dissatisfied with this specialization. Then I tried to enter the Department of History being aimed exclusively at archaeology, but I was not allowed to deal with archaeology because of health problems (my heart was not OK). Occasionally I learnt about the newly established Department of Psychology and entered it, during the rest of my life I never was unhappy with this choice. The only other field of activity, that might be better for me, is a carrier of professional traveller, in my understanding. I graduated from the Department of Psychology in 1972 and got a job at the Academy of Pedagogical Sciences, where I was engaged in research and elaboration of the playing games for teenagers and later on for adults. Thus I got

Я родилась в Москве в октябре 1945 г. Закончила школу и поступила в МГУ на японское отделение Института восточных языков. Проучилась 2 года и ушла, поняв, что это не мое. Случайно узнав про факультет психологии, который тогда только что был создан, поступила на него, о чем не пожалела потом ни разу в жизни. Единственное, на какую профессию я сменила бы профессию психолога — это профессиональный путешественник. Закончив факультет психологии в 1972 г., начала работать в Академии педагогических наук, где занималась исследованием и разработкой игр для подростков, а потом — взрослых. Так произошло знакомство с ори-ентационно-деятельностными и имитационными играми. С 1983 года вела группы подростков с девиантным поведением. В 1985 г. ушла из АПН в Институт рефлексивной психологии. Основная тема в это время — психологические механизмы развития творческого потенциала различных профессиональных групп (педагоги, преподаватели ВУЗов, юристы и пр.). Провела много творческих развивающих групп с педагогическими кол-

ideas about orientational-operational and imitational games. Since 1983, I were training the groups of teenagers with deviant behaviour. In 1985 I moved from the Academy of Pedagogical Sciences to the Institute of Reflexive Psychology. My main subject during this period was the psychological mechanisms for development of the personal creative abilities in representatives of the different professional groups (school teachers, college instructors, legal representatives, etc.). I conducted many group-training courses with school teachers in 15 cities of Russia. In 1989 I came into Bekhterev Institute, St.-Petersburg, for two years to increase my competence in the group courses for social and psychological training and psychological rehabilitation. My interest to psychotherapy led me to the classes again and again, twice I was trained at the Departments of Psychotherapy at the Institutes of Advanced Medical Studies in Moscow and St.-Petersburg. At the same time, I am regularly giving my own training seminars, their total number is approaching 50. Since 1989 I have a practice as a consultant in psychology and psychotherapy, I am working with both groups and individuals. At present I am an assistant professor at the Department of Clinical Psychology of the Russian State University of Human Sciences, a lecturer at the Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology, as well as, a practitioner dealing with individuals and groups for training and therapy. I am working mostly with adults, rarely with teenagers. My preferred directions of psychotherapy are the following: art-therapy, body-oriented psychotherapy, psychosynthesis. I am a member and a trainer-supervisor of the Association of Body-oriented Psychotherapists. The theme of my PhD thesis was "Art-Therapy for Patients in Crisis Conditions."

I am married and have two children, a son and a daughter, and three grand-children. All members of my family live in Moscow. They all like to travel.

психотерапия в лицах

123

лективами школ в 15 городах России. В 1989г. поехала в Санкт-Петербург учиться ведению групп социально-психологического тренинга и реабилитационных групп в Институт им. Бехтерева, где проучилась 2 года. Интерес к психотерапии привел еще дважды на учебу (на кафедру психотерапии при Институте усовершенствования врачей в Москве и Санкт-Петербурге). Количество пройденных мною обучающих семинаров по многим направлениям психотерапии на сегодняшний день приближается к 50. С 1989 г. работаю в режиме психологического консультирования и психотерапии (индивидуальная и групповая). В настоящее время работаю доцентом кафедры клинической психологии в РГГУ, преподаю в Институте психотерапии и клинической психологии, веду индивидуальный прием и группы (обучающие, терапевтические). Работаю со взрослыми, редко — с подростками. Мои любимые направления психотерапии: арттерапия, телесно-ориентированная психотерапия, психосинтез. Являюсь членом и тренером-супервизором Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов. Защитила кандидатскую диссертацию по теме «Арттерапия кризисных состояний».

Возможности использования чакрального полхола в парализме биосинтеза

Данная статья — попытка структурировать современные представления о таком явлении, как чакры, для возможного использования различных вариантов работы с чакрами в режиме телесно-ориентированной психотерапии в парадигме биосинтеза. В обзоре используются материалы семинаров по курсу биосинтеза, научная литература (список прилагается) и собственные наблюдения из реальной клиентской практики. Приводятся наиболее распространенные определения, бытующие в современной реальности, и представления о психологических, психофизиологических функциях каждой чакры. Большая часть информации о чакрах носит оккультно-эзотерический характер. При таком подходе чакры становятся элементом современного мифотворчества, что не дает возможность исследовать их как некий феномен, и уж тем более — осознанно использовать в реальной жизни. Реальность чакр — это уровень осознания человеком тонких реакций тела на среду (внешнюю и внутреннюю) и тонких эмоциональных (психологических) проявлений. Такие мало осознаваемые, но ясно чувствуемые проявления закодированы в языковых структурах (сердце сжимается от жалости), «ком в горле застрял от обиды», «екнуло под ложечкой», «животный страх» и пр.).

Perspetives on using shaktic approach in biosyntheses paragigm

This work is an attempt to structure the present-day knowledge about the phenomenon of shakti for their possible using in different variants of treatment in the regime of somatically oriented psychotherapy within the framework of biosyntheses paradigm. For this review I brought together materials from my seminars on biosyntheses course, scientific publications (the list of references attached), and observations from my practice with patients?clients. The definitions mostly frequently used in the current reality are given, the ideas about psychological and psychophysiological functions of each of the different shakti are considered. The information about shakti appears to be mostly of the occult and esoteric origin. According to this approach the shakti become an element of the modern myth-making, this hampers to study them as a phenomenon and, the more so, to use them in the real life. Reality of shakti is manifested at the level of recognition by human beings their delicate somatic reactions to the external and internal environment, as well their feeble emotional (psychological) expressions. Such slightly recognized, but clearly perceived manifestations are coded in the linguistic structures: *e.g.* the Russian expressions 'my heart is squeezed by a pity' (English equivalent 'my heart missed a beat'); 'to have a lump in the throat

Говоря об использовании представлений о чакрах в телесно-ориентированной психотерапии и в биосинтезе в частности, можно выделить две базовые задачи, определяющие возможности работы с чакрами через телесные корреляты: диагностическая и собственно терапевтическая. Возможности использования чакраль-ного подхода в диагностике: как способ уточнения или понимания терапевтом реального запроса клиента и как способ выявления патогенной вытесненной эмоции при психосоматических заболеваниях. Три возможных направления работы: прямое использование структурной работы для каждой чакры, на уровне тонких энергий, медитативные техники как специфический способ работы с тонкими энергиями.

Для уточнения запроса клиента можно использовать структурную работу по каждой чакре: если запрос истинный и версия терапевта верна, структурная работа сразу перейдет в процессуальную, причем на уровне этой же чакры. Если нет — тело само подскажет, с какой именно чакрой сейчас необходимо работать, а следовательно — с чем именно сейчас требуется работать.

Итак, работая с чакрами в биосинтезе, мы необходимо! задействуем следующие параметры, являющиеся одновременно базовыми и для чакраль-ного подхода, и для биосинтеза. Так как энергия постоянно перетекает между чакрами, то слова «работать с какой-то чакрой» — это всегда условность, несколько облегчающая жизнь терапевту. Очевидно, что мы всегда работаем сразу на всех уровнях. При этом возможна работа как с физическим телом, так и на энергетическом уровне с тем же физическим телом, я because of offence'; 'to get a trouble in the pit of the stomach'; 'animal fear'; etc.).

Saying about the using of shakti ideas in the somatically oriented psychotherapy and biosyntheses, in particular, the two basic goals that open a possibility to work with shakti via somatic correlations could be determined. These are diagnostic and immediate healing components. The shaktic approach can be used in the diagnostics by two ways: as a method to clarify and understand the real demands of a client and as a method to find a pathogenic substituted emotion that causes the particular psychosomatic disease. There are three possible ways of the psychosomatic operations: immediate work on each of shakti, work at the level of delicate energies, and the use of meditative technics as a specific method of work on delicate energies. To get the precise understanding of client's demand the structural work on each of shakti should be started. If query of client is true and therapist's version is correct, the structural work would be immediately turned into processional stage at the level of particular shakti. If not, then the soma itself will show which shakti need to work on at the present moment and, consequently, what should be a subject for treatment. In conclusion, working on shakti in biosyntheses, it is necessary to deal with all parameters which are basic for both shaktic approach and biosyntheses. Since the energy is permanently migrating between different shakti, the expression 'to work with particular shakti' is rather conventional, just making therapist's life easier. It is obvious that we always are working at all levels simultaneously. At the same time, it is possible to work with physical body directly and with the same body at the level of energy, and I may

бы сказала, что ее не всегда можно разделить. Следовательно, процесс терапии носит целостный характер и может проводиться на любом уровне клиентского запроса.

интегрированная психотерапия в лицах

say that these two approaches usually can not be separated. Thus, the therapy is an indivisible process that can be conducted at any level of client's demands.

Данная статья — попытка структурировать современные представления о таком явлении, как чакры, для возможного использования различных вариантов работы с чакрами в режиме телесно-ориентированной психотерапии в парадигме биосинтеза. В обзоре используются материалы семинаров по курсу биосинтеза, научная литература (список прилагается) и собственные наблюдения из реальной клиентской практики. Не хотелось бы вдаваться подробно в философские аспекты самого понятия чакр (хотя это, вне сомнения, важно), ограничусь только минимумом, необходимым для понимания.

Для начала привожу в сжатом виде «классическое» определение, бытующее в современной реальности и мало что дающее для исследований и практики. Чакры — это энергетические образования, через которые происходит обмен с окружающей средой. Через чакры (систему чакр) в энергетическое поле человека поступает и распределяется жизненная энергия (в Китае — Ци, в Индии — Прана, в Европе — биоэнергия и т.п.). В индуистской системе — 7 чакр, в тибетской — 13, в китайской — 39. Каждая чакра представляет собой небольшой по объему (с кулак величиной) сгусток энергии, пульсирующий, разного цвета, расположенный вдоль позвоночника. Энергия перетекает из одной чакры в другую, перераспределяясь таким образом в теле человека. Каждая чакра связана с определенными органами и выполняет определенную психологическую функцию. В момент рождения ребенка все чакры начинают функционировать («включаются»), в момент смерти прекращают («выключаются»). Существует понятие здоровой, правильно и хорошо функционирующей чакры («открытой») и чакры неразвитой, недостаточно полно функционирующей («закрытой»). Можно воздействовать на чакры разными способами, возможно самоуправление, но это длительная, сознательная и тяжелая работа. Традиционно с чакрами работают снизу вверх.

Большая часть информации о чакрах носит оккультно-эзотерический характер, то есть это некоторые определенные сущности, активные в нашем реальном повседневном опыте, с проявлениями которых мы сталкиваемся регулярно, но не осознаем, а следовательно и не можем этими процессами управлять (могут только отдельные посвященные, что-то вроде жреческой касты).

При таком подходе чакры становятся элементом современного мифотворчества, что не дает возможность исследовать их как некий феномен, и уж тем более — осознанно использовать в реальной жизни. Сам термин, «энергетический центр», является лишь условным обозначением, снижающим тревожность неопределенности и требующим некой веры в саму систему. До сих пор существуют лишь отдельные попытки разработать общую теорию чакр, то есть попытки дать максимально научное и полное описание данной системы и совокупности ее связей с внешней средой. Получается, что чакры — это то, что никто не видел, но все имеют и даже могут осознать (вряд ли в ближайшее время появится собственно научное определение чакр, что, впрочем, нисколько не мешает с ними работать, также как с такими феноменологическими понятиями, как душа, жизненная энергия и пр.).

Приходится использовать как постулат представление о том, что чакры существуют, и вся жизнедеятельность человека связана с их активностью вне зависимости от того, знает он об их существовании или нет, верит в данную систему или нет. На повседневном, ненаучном языке это звучит приблизительно так: я не знаю, что такое чакры, но если допустить их существование и работать с ними, то виден результат. Не может работать то, что не существует. Реальность чакр — это уровень осознания человеком тонких реакций тела на среду (внешнюю и внутреннюю) и тонких эмоциональных (психологических) проявлений. Такие мало осознаваемые, но ясно чувствуемые проявления закодированы в языковых структурах. Когда мы говорим, что у нас «сердце сжимается от жалости», «ком в горле застрял от обиды», «екнуло под ложечкой», «животный страх» и многое другое, мы имеем в виду не анатомическое проявление, а именно психологическое и энергетическое. Многочисленные наблюдения уже давно показали, что с различными чакрами (центрами) связан определенный тип мышления, определенный тип отношения к миру и к себе в нем, определенный стиль взаимоотношений в социуме, определенный уровень осознания себя. Мы говорим — «сердечный человек», вкладывая в это определение очень многое. На языке системы чакр — это человек с открытой анахатой. То же самое можно сказать и про определенные физиологические функции, связанные конкретно с определенными центрами. Как видим, система чакр естественно вписывается в ту систему жизнедеятельности, о которой идет речь, совпадая функционально и опытным путем. Это центры, в которых пересекаются внешний и внутренний миры. В повседневной жизни человек не пользуется чакрами и не осознает их, хотя они продолжают активно действовать. Представим

себе, что внешняя (или внутренняя) среда воздействует на какой-либо центр; в нем возникает специфическая реакция, то целостное ощущение, которое вобрало в себя всю имеющуюся информацию (осознанную и неосознанную), хоть как-то связанную с данным воздействием, и если научиться разрабатывать этот центр, то можно получать очень тонкую информацию. В таком случае, человек практически не может быть дезадаптивен в жизни, он приспособит к себе почти любую ситуацию. Когда речь идет о психотерапии, то возникает вопрос об анатомо-физиологических, психофизиологических и психологических коррелятах чакр. Имея дело с человеком как целостной структурой, мы необходимо выходим на психофизиологические показатели, причем на достаточно тонком уровне. Хотя при описании чакр приводится анатомическая топография каждой чакры, и те внутренние органы, которые попадают в зону ее активности, надо четко понимать, что это лишь те анатомические структуры, в которых возникают ощущения, осознаются человеком и связываются с функцией определенной чакры. Речь идет не о жесткой локализации, а о сегментах тела, попавших в зону деятельности чакры. Поэтому «сердце» и анахата — совсем не одно и то же. Сердечной чакрой ее называют потому, что проявления ее активности психологически носят характер сердечных проявлений, хотя это звучит как тавтология.

Говоря об использовании представлений о чакрах в телесно-ориентированной психотерапии, и в биосинтезе в частности, можно выделить ряд задач, определяющих возможности работы с чакрами через телесные корреляты.

Имеющиеся представления о системе чакр, то, что называется чакральным подходом, мы, естественно, используем целостно, но в реальной работе необходимо четко различать задачи и метазадачи данного этапа психотерапии. Такая иерархия предлагается для облегчения работы психотерапевта и очень условна, это лишь возможность как-то структурировать и осознавать, что именно происходит в данный момент времени между терапевтом и пациентом. Таких базовых метазадач в любом направлении психотерапии две: диагностическая и собственно терапевтическая.

Каким образом возможно использовать чакральный подход в диагностике? Мне кажется, в двух направлениях: как способ уточнения или понимания терапевтом реального запроса клиента и как способ выявления патогенной вытесненной эмоции при психосоматических заболеваниях. Как показывает моя практика (и не только моя, если судить по отзывам коллег), использование системы чакр и работы с ними дает ощутимый практический ре-

зультат даже в том случае, если вы просто принимаете на веру существование такого подхода.

Теперь немного о направлениях работы. Их применительно к телесно-ориентированной психотерапии и конкретно биосинтезу, с моей точки зрения, присутствует три: прямое использование структурной работы для каждой чакры (при этом активность принадлежит терапевту), работа на уровне тонких энергий (активность делится между терапевтом и клиентом) и медитативные техники как специфический способ работы с тонкими энергиями (активность принадлежит клиенту, терапевт сопровождает и охраняет пространство безопасности). В первом случае клиент может быть совершенно не информирован по поводу чакр, во втором — необходима определенная подготовка клиента и в третьем — клиент должен быть достаточно информирован и должен принимать систему чакр как нечто реально существующее.

Для уточнения запроса клиента и проверки своих домыслов и версий на эту тему можно использовать структурную работу по каждой чакре. Смысл следующий: если запрос истинный и версия терапевта верна, структурная работа сразу перейдет в процессуальную, причем, на уровне этой же чакры. Если нет — тело само подскажет, с какой именно чакрой сейчас необходимо работать, а следовательно — с чем именно сейчас требуется работать. С моей точки зрения, если мы работаем в режиме психотерапии, а не духовных практик (что уже не есть психотерапия по определению, вернее, трансцендентный уровень психотерапии, согласно биосинтезу, на котором уже не существует понятий "терапевт" — "пациент"), то запрос может иметь место на уровне первой — четвертой чакры. Мы можем соотносить форму и характер запроса клиента с нашими представлениями о тех психологических задачах, которые решаются на уровне определенной чакры. Для этого необходимо достаточно четко представлять себе область активности каждой чакры. Кратко опишу их, стараясь придерживаться психологического языка.

Муладхара — корневая чакра, обладает наиболее сильной энергетикой, связана с жизненной энергией и жизнью вообще, поэтому и называется корневой. Она обеспечивает физическое выживание и защиту от разрушения, поэтому не может быть закрытой, иначе клиент просто не дошел бы до терапевта. Реальный запрос на уровне корневой чакры мог бы теоретически звучать так: «не могу жить». В то же время понятно, что, являясь корневой, муладхара оказывает очень сильное воздействие на все структуры (на все чакры). На этом уровне, видимо, возможны следующие

расстройства: недостаточная энергетика (причинами могут быть перинатальные и серьезные родовые травмы, шоковые травмы, особенно в раннем возрасте), запертая в муладхаре энергия, которая ищет пути выхода, чаще всего неадекватные в реальной жизни (к такой ситуации могут привести серьезные и глубокие травмы развития). В первом случае мы можем столкнуться с тем, что можно назвать оральным типом. Здесь необходимо долгое и медленное кормление до тех пор, пока энергии не окажется достаточно для жизни. На этом может и закончиться терапевтический процесс. Во втором случае основной тактикой терапевта может быть максимальное заземление, то есть любая работа, направленная на «проложение» правильного пути для энергии муладхары. В моей практике был единственный случай именно недостаточной энергии в корневой чакре, да и та была «запрещена к употреблению». Пациентка волею судьбы, иначе не скажешь, имела все существующие травмы: перинатальные, родовые, развития и пр. Это был тот редкий случай, когда человек не мог жить, да еще и искренне считал себя и свою жизнь «трагической ошибкой» (ее собственные слова). В данном примере экзистенциальная ситуация клиента могла быть охарактеризована следующим образом: хроническая врожденная недокормленность плюс полный запрет на использование даже той энергии, которая все-таки давала ей возможность дышать (очень плохо), передвигаться (с трудом) и думать (только о смерти). Понадобилось два года на регулярное кормление, чтобы появился хоть какой-то интерес к жизни. По моим показаниям, поддерживающая терапия понадобится ей еще очень долго, если не всю жизнь. Но это редчайший случай, по крайней мере, в моей практике он был единственным. Чаще встречаются случаи «запертой» в корневой чакре энергии, в результате чего плохо активизированы все последующие чакры. Все сказанное приводит меня к мысли, что прямая работа с корневой чакрой возможна, но крайне редка и специфична. А когда человек произносит слова «не могу жить» или «у меня нет сил жить» — это не запрос на работу с муладхарой, а некая метафора, обозначающая нарушения на других уровнях. Потребность в работе с корневой чакрой может возникнуть, если работа с другими чакрами постоянно требует энергетики корневой, но тогда это должно происходить как некое воссоединение муладхары с другими чакрами, то есть построение дороги для жизненной энергии.

Свадхистана — чakra творчества, как ее чаще всего называют, в том числе и сексуального (часто эту чакру считают ответственной только за сексуальность, что неверно). Энергия свадхистаны

обеспечивает такие психофизиологические состояния, как уверенность, выносливость, терпение, равновесие (интересно, что при вестибулярном расстройстве оказалось полезным работать с этой чакрой). При нарушенном функционировании этой чакры возникают страх, гнев, тревога — то есть базовые эмоции, являющиеся наиболее патогенными в жизни человека. Отсюда очень часто возникает необходимость работы на уровне Свадхистаны при психосоматических расстройствах и заболеваниях. Здесь, в Свадхис-тане, живет «животный» страх, связанный с угрозой жизни. Передняя проекция Свадхистаны — область Хара, задняя — область крестца. Стратегией работы с этой чакрой является центрирование. Так как Хара — центр самоидентификации и центр Ид, то условно можно назвать Свадхистану «чакрой невротизма». Такие жалобы, как постоянная сильная тревога (часто психиатры определяют ее как генерализованную тревогу) и тоска, крайняя неуверенность во всем, сексуальные проблемы, страхи, ночные кошмары и т.п. — заявка на работу со Свадхистаной. Мне кажется, что любая структурная работа с Харой или с крестцовой областью является хорошей прокачкой энергии Свадхистаны. Здесь, на этом уровне, чаще всего формулируется запрос. При психосоматических расстройствах эффективна структурная работа с крестцовой областью, так как именно там чаще всего контейнируется патогенная эмоция (страх — тревога — гнев). Так, из моей собственной практики, могу сказать, что работа с нейродермитами, астматическими компонентами аллергической этиологии, болями в спине психосоматического происхождения хорошо идет именно на уровне Свадхистаны с крестцовой областью. Но здесь в дальнейшем требуется работа на энергетическом уровне, чтобы выявленная и осознанная патогенная эмоция нашла в жизни клиента адекватный способ выхода, а не накапливалась снова. Грубо говоря, структурная работа на уровне Свадхистаны выявляет вытесненную эмоцию, приведшую к психосоматическому расстройству, а работа с энергией на этом же уровне приводит клиента к нахождению адекватного только для него способа дальнейшего мирного сосуществования с подобными чувствами и эмоциями.

Манипура — солнечное сплетение, «ответственна» за взаимодействие и взаимоотношения с другими людьми (отсюда — манипулировать), поле эмоций. При плохом функционировании этой чакры возникают так называемые «социальные страхи» (быть не понятым, не принятым, не любимым и т.п.), проблемы межличностного общения, низкий уровень социальной адаптации, страх оценки, чувство вины, ярость и многое другое. Здесь начинают

формироваться зависимости и базовые механизмы защиты. Например, проблемы «несчастной любви» терапевтически можно решать на уровне Манипуры. Вот если любовь называют «несчастливой» — то это запрос уже с Анахаты. Показаниями для работы с Манипурой является низкая адаптивность в социуме, а, следовательно, и все запросы из этой области. Стратегия — сначала создание безопасности, то есть заземление, затем — центрирование (при этом надо иметь в виду, что всегда захватываются области Свадхистаны и Анахаты, т.е. ближайших чакр). Подавляющее количество клиентских запросов, как мне кажется, возникает именно на этом уровне, если считать, что человек идет к психотерапевту только тогда, когда начинает страдать от своей дезадаптированности™ в реальной повседневной жизни. Структурной работой на уровне Манипуры может быть практически любой вариант: работа с дыханием, опорами, границами и т.п.

Анахата — сердечная чакра. Это нижний край ауры, место глубинных истинных чувств, таких как безусловная любовь, понимание и принятие, экзистенциальная печаль, радость жизни, сострадание, терпимость и т.п. Показаниями для работы с Анахатой являются, в первую очередь, кризисные ситуации в жизни человека:

— Возрастные и экзистенциальные кризисы, когда необходимо самому себе ответить на вопросы типа — Кто я, Куда я, Что я получаю и что отдаю Миру (я специально написала мир с большой буквы, чтобы отличить от социума на уровне Манипуры). Все три экзистенциальных кризиса, которые может пережить человек в течение жизни, происходят именно на Анахате, так как не имеют решения и требуют полного переосмысления, что, в свою очередь, трансформирует ценности и базовые представления.

— Жизненные кризисы, связанные с переживаниями запредельных шоковых травм (тяжелые потери, особенно потеря ребенка, очень тяжелое или смертельное соматическое заболевание, т.е. прямая и реальная угроза жизни, «случайное» выживание в техногенных катастрофах с сильными посттравматическими симптомами). Например, работа с пострадавшими от землетрясения или с людьми, действительно чудом уцелевшими в авиакатастрофах — это работа на уровне Анахаты. Сюда же входит и работа с терминальными больными. К работе с психосоматическими заболеваниями я бы отнесла псориаз и определенные виды онкологических заболеваний. То есть все те ситуации, когда приходится как бы заново осмысливать жизнь.

На уровне Анахаты нет вины, гнева, обиды. Я считаю, что работа с Анахатой — одна из самых эффективных и неэффективных. Так как с этого уровня может начинаться духовный рост, а не психотерапия, необходима очень большая осторожность. Если говорить на языке энергии, то энергия Анахаты очень сильна и качественно отлична. Как метафора: дойдя с первой чакры до четвертой, жизненная энергия совершает переход количества в качество и выходит уже в совершенно преображенном виде, то есть на уровне Анахаты начинается трансформация, метаморфоза. Работа на таком уровне требует очень хорошей проработанности самого психотерапевта и необходимости постепенного и осторожного проникновения в эту область, где фактически уже нет терапевта и клиента, а есть два Человека. Именно на этом уровне возникает эффект гурствования, не имеющий никакого отношения ни к психотерапии, ни к духовному росту и наносящий глубинный вред обоим участникам взаимодействия. Например, работа с матерью, потерявшей единственного взрослого ребенка, строилась именно на этом уровне, когда приходилось уйти из реальности жизни в реальность духа и там оставаться, потому что реальная жизнь потеряла какой бы то ни было смысл; терапевт его найти не может по определению, а клиент может не иметь сил и желаний на его поиски. Это ситуации безусловного принятия жизни как процесса постоянных трансформаций, которые могут быть и очень тяжелыми. Простое присоединение клиента к своему сердцу (через свой пульс на запястье, локтевом сгибе, шее) дает просто фантастические результаты. Терапевт здесь часто должен быть пассивен, а это не всегда легко дается. Может быть одновременно использована и структурная (с руками в особенности) работа, и работа чисто на энергетическом уровне. Но здесь хочу отметить одну важную особенность. При работе с Анахатой может произойти «пробой», при котором клиент сразу и очень глубоко соединится с теми чувствами, которые для него вообще были неизвестны. Это может оказаться попросту разрушительным. Надо быть внутренне готовым, чтобы испытать чувство вселенской любви, не разрушиться и найти ему применение в реальной повседневной жизни. Сила и необычность испытанного могут привести к очень плачевным результатам. Ответственность за происходящее целиком принадлежит терапевту. В упомянутом мною случае, когда пришлось работать с первой чакрой, дальнейшая работа строилась на Анахате: необходимо было все принять и все простить, чтобы строить дальше свою жизнь без вины и без ненависти, то есть

"выращивать" любовь. Мне кажется интересным простроить речевые конструкции запросов с разных чакр, но об этом чуть ниже.

Вишудха — горловая чакра, связанная со способностью выражать себя во внешнем мире, понимать других через речь, коммуникабельность во всех смыслах (коммуникабельность есть и на Манипуре, но совсем другого качества). Если Свадхистана — чакра самоидентификации, то Вишудха — чакра самовыражения (самоактуализации по А. Маслоу). Мне кажется, что с этого уровня не может быть запроса, поскольку дефицитарность этой высшей потребности вообще не является прерогативой психотерапии. На этом уровне могут возникнуть проблемы зависимостей (как неадекватного способа замещения потребности в самоактуализации). Возможно, именно с этим может быть связана психотерапия. Чаще всего, хотя я могу и ошибаться, то, что мы принимаем за запрос с этой чакры, на самом деле находится гораздо ниже. Например, как мог бы «правильно» звучать запрос с Вишудхи: «Я знаю, что я хочу и могу отдать Миру, но не знаю, как именно это надо делать». Запрос с более низких чакр может звучать иначе — «я не знаю, надо ли что-нибудь миру от меня» (уровень 3 — 4 чакры).

Аджна — область третьего глаза. Это так называемый центр интуиции, чакра мудреца. Она ответственна за умение видеть сущность за формой (не теряя формы). С этой чакрой связан напрямую процесс индивидуации, начавшийся еще на Анахате, то есть осознание себя как уникального (а, следовательно, и абсолютно одинокого существа). Чувство экзистенциального одиночества возникает на Анахате и компенсируется там же принятием и любовью, на уровне Аджны уже не должно быть переживания страха одиночества. На этом уровне идет процесс не терапии, а духовного развития, куда не следует вмешиваться. Попытки использовать техники для «открытия» третьего глаза у неподготовленного и непроработанного на более низких уровнях человека приведет к его разрушению (психическому и физическому). Это уже решение самого адепта и его полная ответственность за то, чем он занимается. Так как мы выходим (с моей точки зрения) из области терапии, то я не считаю возможным какую-либо работу на уровне Аджны. За исключением тех случаев, когда энергетика данной чакры оказывается включенной в расстройства на более низком уровне. Речь идет о прямой работе с Аджной.

Сахасрара — коронная чакра (корона — венец — завершение), верхняя точка ауры по некоторым представлениям (я сама аура не

вижу и не понимаю, что это такое, поэтому использовать никаким образом эту систему не могу). Само расположение данного центра вне тела говорит о невозможности телесной работы на уровне этой чакры. Это сущностная чакра, на ее уровне возникает чувство «космичности», единства и целостности со всем существующим, осознание своей сущности (желательный, но мало возможный результат целой жизни), абсолютное принятие жизни во всех ее проявлениях (в том числе и смерти). Изменения на уровне Сахасары — результат долгой и глубинной работы со всеми остальными чакрами. Возможная структурная работа с Сахасарой есть работа только на заземление при «ложном открытии» седьмой, коронной чакры. А, следовательно, это работа на уровне максимум третьей чакры. Для меня это вне терапии, безусловно, вне любого манипулирования и вмешательства. Никакому терапевту туда попросту нет доступа, не стоит обольщаться. На энергетическом уровне работа, по-видимому, возможна только косвенная, через крайне осторожное использование энергии Сахасары и только в экстремальных случаях. Человек с открытой коронной чакрой никогда не придет ни к какому терапевту. Но не потому, что не сможет (как в случае с Муладхарой), а потому, что он уже в позиции Учителя, то есть ему не надо. Я влезаю в область, где являюсь профаном (я имею в виду психиатрию), но на то и существует понятие «смелость профана»: мне кажется, что возможна помощь тяжелым психиатрическим больным именно на уровне Сахасары. Но совершенно не знаю, как это можно сделать, не убив при этом и пациента. Увы, это не шутка.

Итак, работая с чакрами в биосинтезе, мы необходимо задействуем следующие параметры, являющиеся одновременно базовыми и для чакрального подхода, и для биосинтеза. Так как энергия постоянно перетекает между чакрами, то слова «работать с какой-то чакрой» — это всегда условность, несколько облегчающая жизнь терапевту. Очевидно, что мы всегда работаем сразу на всех уровнях. При этом возможна работа как с физическим телом, так и на энергетическом уровне с тем же физическим телом, я бы сказала, что ее не всегда можно разделить. Следовательно, процесс терапии носит целостный характер и может проводиться на любом уровне клиентского запроса. Для меня существенно, что можно свести к минимуму помехи, связанные с личностью самого терапевта.

Теперь хочу повториться по поводу вербальных коррелятов запроса. Что, например, может означать запрос "меня никто не любит"? Практически все, что угодно. Если представить, представительство какой чакры идет в этом вопросе, то, скорее всего, —

Манипура. Как может измениться запрос, если он идет с Анаха-ты? "Я никого не люблю". Разница существенна. Значительно облегчает терапевтический процесс возможность уточнения реального запроса клиента с помощью системы чакр. Например, такая жалоба, как «меня никто не любит» — что это за запрос? Это может быть проблемой межличностного общения, экзистенциальным кризисом, эндогенной депрессией и чем угодно. Исключив психиатрический диагноз, можно попробовать работать с Манипурой по логике области активности чакры. Если работа не перешла в процессуальную — значит, мы ошиблись, и запрос был все-таки не с Манипуры. Можем проверить через структурную работу с Анахатой, если запрос шел с этого уровня, то тело само пойдет на работу с Анахатой. А так как мы знаем, что, работая с определенной чакрой, мы неизбежно захватываем в работе области двух соседних, то становится ясна «топография» проблемы данного клиента. А, следовательно, и стратегия терапии. Такой подход дает возможность значительно сократить время на выяснение реального запроса, так как мы обращаемся непосредственно к телу, следовательно, имеем дело со значительно меньшим сопротивлением (особенно, когда клиент не очень понимает, с чем вы работаете). Я понимаю, что выглядит слишком просто, но это только на словах. Области, которые, как мне кажется, могут быть включены в чакральный подход, это большая психиатрия, психосоматика и ряд соматических заболеваний. Но для меня это пока даже не гипотеза, а мечта. Помимо уточнения реального запроса клиента, Чакральный подход дает мне возможность разделить терапию и духовные практики, такие понятия, как духовность в психотерапии и уровни ведения клиента.

Что касается структурной работы по каждой чакре, то материала вполне достаточно для каждой чакры, поэтому подробно я на этом не останавливаюсь.



Сахарова Наталия Алексеевна

Сахарова Наталия Алексеевна, телесно-ориентированный психотерапевт (русский диплом по биосинтезу), член Совета Российской Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов, организатор международных программ и семинаров по телесно-ориентированной психотерапии. Закончила факультет психологии МГУ в 1982 году., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Международного университета природы, общества и человека «Дубна». Сфера интересов: психология движения, психология образования, тендерные различия психомоторного развития детей.

Sakharova Natalia (b.1959) Psychologist, Ph.D., biosynthesist-psy-chotherapist (Diploma of Russian Training for Biosynthesis), Board member of Russian Association of Body-Oriented Psychotherapists (RABOP), an organizer of the Program of International Training and Seminars in Body Psychotherapy. Graduated from the Moscow State University, Department of Psychology, in 1982 with the diploma (BA equivalent) of psychologist.

Works as assistant professor in the International University of Nature, Society and Man «Dubna» and psychologist-consultant. Field of interests — psychology of movement, psychology of education, gender differences in psychomotor development of children, body-oriented psychotherapy. Articles:

- Four factors of personal involvement of student into educational process — Ufa, 1992;
- Problems of psychology of education — Moscow, 1992;
- Reseach of the influence of the psychological attitudes on the educational prosses — Moscow, 1992;
- Problems of personal develoment in process of postgraduate education — Voronez, 1996, part 2;
- Psychological characteristics of involvement of adult people intocational activity — New Knowledge - 1999, №2;
- Psychology of Personality (program of special course) — Moscow State Pedagogical University, 2000;
- «Active» metods of education in teaching of psychology — Voronez, 2001;
- General psychoygy (educational text-book) — Duna, 2001;
- The Project of the Regulation «About Ethics Committee of RABOP» — the Bulletin of RABOP, 2002, 2;
- The «Motor fitlds» in Biosynthesis and the «Alive movement»in Biomechanics, the Bulletin of RABOP, 2002,

3.

Моторные поля как предмет исследования в научной и практической психологии

The "Motor fields" in Biosynthesis and the "Alive movement" in Biomechanics

In this paper are overviewed the main theoretical and experimental researches in the area of studying of the human movements, which were provided in psychology science that is a specific basis of the biosynthesis. The accent is made on the approaches and researches of movement performed by N.A. Bernstein who was the first to lead in the concept of "motor fields" and who also is the author of the biomechanics science (the physiology of human movement). N.A. Bernstein designed the movement of the animated body that is reproducing the form of the other bodies with the special term "alive movement". These movements have the inner connection with the process of seeking that includes the future orientation. N.A. Bernstein defined that the "alive movement" is a reactive, developing and a functioning organ (every temporary combination of powers, that is capable of performing the concrete movement). N.A. Bernstein used the concept of "the task of the movement" to characterize the living functions of this organ.

Even that the movement is made in the outer heometricfl space, it also has its own personal space. We use more of topology than metrics to characterize the motor field and we cannot specily the motor field with the straight lines and

the constant, identical lines. It is not a mechanical transfer of the body in space. The picture of movements is unique. The residual and unremoval dispersion in the time and in the traectories of the performance of the movements is necessary for the building of the personal motor field that every living being "carries with itself. We can define the motor field as the bigger or the smaller part of the heometrical space developed through the performance of the movement. Motor field is built of the seeking and trying movements that are investigating the s^ace in the different directions. Movement has not only the time axis and space axis, but also the meaning axis. A. V. Zaporozhec defined it as the inner picture of the movement, or the inner motorics.

Biosynthesis is investigating in practice the specifications of motor fields and the "problem of individual motor profiles" of concrete person (in the conception of N.A. Bernstein).

Как это часто бывает, многие ученые используют для описания предмета своего исследования одни и те же термины. Так, Д.Боаделла, основатель биосинтеза (направления телесно-ориентированной психотерапии), использует в своей работе термин «моторные поля». Но и в нашей стране термин «моторное поле» активно использовался и связан с именем отечественного ученого Н.А.Бернштейна, который является автором биомеханики (физиологии движений человека).

Проблема единства движения и психики не нова. Об этом писали Декарт, Спиноза, Ч.Шеррингтон, П.Жане, Ж.Пиаже. Обзор психологических работ, рассматривающих «живое движение» как единицу анализа психики» дает В.П.Зинченко в специальной главе одной из своих книг (1). Задолго до экспериментальных исследований многие ученые не только усматривали наличие внешних связей между движением и теми или иными психическими функциями, но и выделяли эти функции в самом двигательном акте. Связь между категориями движения и памяти отмечалась еще Аристотелем, который писал, что ощущение формируется под воздействием внешних предметов, а припоминание исходит из души : и то и другое отражается в движениях и что движение, связанное с припоминанием, оставляет в душе некоторый след (цит. по 1).

Экспериментальная психология изучает различные формы активности человека: рефлекс, реакцию, действие, поведение, деятельность. Им соответствуют такие научные направления как рефлексология, реактология, бихевиоризм, психологическая теория деятельности, которые часто пересекаются. Так, И.М.Сеченов был представителем и рефлексологии, и деятельностного подхода. В начале своей научной деятельности Н.А.Бернштейн, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.Р.Лурия изучали отдельные виды реакций и использовали понятия реакции и рефлекса. А.А.Ухтомский писал о единстве моторных, эмоционально-оценочных и когнитивных компонентов психики и подчеркивал ведущую роль в этом единстве движения и действия (1). Н.А.Бернштейн изучал соотношение реакций и движений, «наслоение реакций на форму движений».

Особенностью исследований, выполненных в русле психологической теории деятельности, как отмечает в своей книге «Экс-

периментальная психология исполнительного действия» Н.Д.Гордеева, было единство концептуального аппарата, используемого для описания внешних и внутренних форм поведения и деятельности (2). Основным понятием было понятие действия, которое обязательно имеет свои внешние и внутренние формы. Если действие имеет отчетливо выраженную внешнюю форму, его называют орудийным, инструментальным, исполнительным — предметным в широком смысле слова. Психическое же действие — это действие, не имеющее отчетливой внешней формы. Хотя это разделение весьма относительно. Н.А.Бернштейн называл движения одушевленного тела, воспроизводящие форму других тел, специальным термином «живое движение». Такие движения внутренне связаны с поиском, включающим в себя ориентацию на будущее. Как пишет В.П.Зинчен-ко, вместо описания «простого движения», характерного для традиционной физиологии и бихевиоризма, «мы приходим к реальности сложного, живого, предметного движения, решающего двигательную задачу и обладающего к тому же внутренней картиной» (1, с. 123). Для описания живого движения необходимы понятия, разработанные в трудах И.М. Сеченова, Ч.Шеррингтона, А.А.Ухтомского, Н.А.Бернштейна, А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева и др. Это такие понятия как «модель потребного будущего», «двигательная задача», «предвидение», «доминанта», «опробывание», «поиск», «повиновение движения предмету», «внутренняя моторика», «одухотворенность движения». Эти понятия и термины относятся к области физиологии активности и психологической теории деятельности. «Наиболее существенным признаком, отличающим живое движение от механистического, является то, что оно представляет собой не только и не столько перемещение тела в пространстве и времени, сколько овладение пространством и временем, то есть оно обладает чертами активного хронотопа» (1, с.112-113).

Понятие «хронотоп» ввел в психологию А.А.Ухтомский, который следующим образом описывал его свойства : «Увязка во времени, в скоростях, в ритмах действия, а значит в сроках выполнения отдельных моментов реакции, впервые образует из пространственно раздельных ганглиозных групп функционально определенный «центр». Тут вспоминается известное напоминание Германа Минковского, что пространство в отдельности, как и время в отдельности, являются лишь «тенью реальности», тогда как реальные события протекают безраздельно в пространстве и времени, в хронотопе. И в окружающей нас среде, и внутри нашего организма конкретные факты и зависимости даны нам как по-

рядки и связи в пространстве и времени между событиями» (цит. по 1, с.113).

Разработанные Н.А.Бернштейном методы регистрации и анализа движений и проведенные на их основе исследования позволили ему сделать вывод о том, что движения живого организма должны рассматриваться как своего рода органы и что можно провести аналогию живого движения с анатомическими органами по двум основным жизненным свойствам : «Во-первых, живое движение реагирует, во-вторых, оно закономерно эволюционирует и инволюционирует» (цит. по 1, с. 114). По Н.А. Бернштейну, живое движение — это реактивный, развивающийся функциональный орган.

Функциональный орган, как его понимал еще А.А.Ухтомский, — это всякое временное сочетание сил, способных осуществить определенное движение. В.П.Зинченко отмечает, что поскольку окружающий человека мир непредсказуем и динамичен, а рефлексов и инстинктов, помогающих ему адаптироваться в этом мире маловато, то естественно, что важным моментом выживания человека является его свобода и самостоятельность. «Эта свобода не может быть обеспечена врожденными, даже прекрасно функционирующими анатомо-морфологическими органами. АА.Ухтомский писал, что механизмы нашего тела не являются механизмами первичной конструкции. Их дополняют приобретаемые в процессе жизни и деятельности органы, получившие в немецкой философии, а затем в физиологии и психологии название функциональных. К числу таких функциональных органов относят движения, действия, образы восприятия, человеческую память, мышление, знания, сознание, эмоции, включая любовь и многое другое» (3, с. 141). Для характеристики жизненных функций таких органов Н.А.Бернштейн использовал понятие «двигательная задача».

Задача «построения движений» (или «двигательная задача») очень сложна. Живое движение в концепции Н.А.Бернштейна — это не реакция, а акция, не ответ на внешнее раздражение, а решение задачи. Живое движение, как отмечает В.П.Зинченко, менее всего похоже на механистическое перемещение тела в пространстве. Анализ рисунка движений, даже хорошо заученных и многократно повторяющихся в одной и той же ситуации, в том числе анализ их задающих, программирующих, собственно физических и коррекционно-контролирующих компонентов, свидетельствует об их уникальности. Хотя движение осуществляется во внешнем геометрическом пространстве, оно вместе с тем имеет и собственное пространство (1, с. 116).

На основании обобщения всей совокупности топологических и метрических свойств моторики в ее взаимоотношениях с внешним пространством Н.А.Бернштейн ввел понятие моторного поля. Моторное поле — это освоенная в результате осуществления движений большая или меньшая часть геометрического пространства. Если геометрическое пространство первоначально является перцептивно пустым, то строящееся моторное поле начинает заполняться своего рода «чувственной тканью». Моторное поле строится посредством поисковых пробующих движений, зондирующих пространство во всех направлениях. Базисом для каждой двигательной задачи Н.А.Бернштейн считал модель будущего. Он говорил о существовании двух форм моделирования мира : модели прошедшего-настоящего, или ставшего, и модели будущего. Вторая модель непрерывным потоком перетекает и преобразуется в первую. Это преобразование происходит в настоящем посредством живого движения. Без него будущее останется там, где находится, и не сможет перетечь в прошлое. В живом движении в единстве присутствуют пространство и время: перетекание времени из будущего в прошлое возможно лишь на основе активного действия в пространстве, на основе его преодоления и овладения им. Движение выступает в качестве необходимого соединительного звена между предвидением и памятью. Неизбежное рассогласование между ними преодолевается за счет «напряженного действия» в настоящем. Акты живого движения наполняют память и шаг за шагом строят будущее. Таким образом, живое движение — это активный хронотоп, средство преодоления и овладения пространством и временем. Это овладение возможно потому, что живое движение является средством трансформации пространства во время и обратно. Но хронотоп живого движения может развертываться во внешнем пространстве и времени лишь благодаря тому, что в нем присутствует свое собственное, внутреннее, субъективное пространство и время, которое вместе с тем является столь же реальным, как объективное пространство и время (1, с. 119). Движение имеет не только пространственные и временные координаты, но и смысловые. Поэтому многие ученые связывали движение с памятью, предвидением, с двигательной задачей. Как показывают многочисленные исследования, в функциональную структуру действия входят два когнитивных компонента: план-программа предстоящего действия, находящаяся перед собственно исполнительным компонентом действия, и контроль, связанный со схемами памяти, находящийся после него и завершающий движение (2, с. 34).

Благодаря сочетанию в живом движении внешних и внутренних пространственно-временных форм оно оказывается активным как в моменты развертывания, так и в моменты «покоя». Его неподвижность лишь кажущаяся: остановка — результат накопленного предшествующего движения и подготовка к будущему. «Покой» живого движения — это своего рода пространственно-временной разрыв между материальным и идеальным. В.П.Зин-ченко приводит примеры такого «покоя» : «... в острых ситуациях в моменты перехода от внешнего к внутреннему пространству-времени субъект переживает ощущение «вне времени» или «бесконечно растянутых мгновений». Для принятия решения необходима «отстройка» от ситуации, внутреннее проигрывание. Но такая отстройка не может быть длительной, поскольку ситуация постоянно изменяется и, следовательно, длительная отстройка может быть гибельной если не для субъекта, то для его дела» (1, с. 119-120). С другой стороны такая отстройка нужна, так как позволяет субъекту выйти за пределы ситуации и принять разумное решение. Значит, у человека должен быть какой-то механизм, координирующий реальное, ситуативное время и время реальное. Этот механизм-регулятор, таким образом, должен иметь двойной отсчет времени и, осуществляя контроль за возможностью и длительностью отстройки от ситуации, определять необходимый момент включения в нее. Существенные черты такого регулятора как раз и несет в себе хронотоп живого движения.

Кроме пространственно-временных характеристик живое движение обладает свойством предметности. А.В. Запорожец назвал это свойство внутренней картиной движения, или внутренней моторикой, то есть моторикой, одним из свойств которой является то, что она придает движению определенную пристрастность, направленность, в которой выражается внутреннее отношение человека к тому, что он делает. Она связана с личностными установками человека, с мотивами, определяющими его отношение к ситуации. Единство движения и психики настолько отчетливо, что можно сказать, что живое движение — это есть психика (1, с.124).

Биосинтез на практике исследует особенности моторных полей, «проблему индивидуальных моторных профилей» (в терминологии Н.А.Бернштейна) конкретного человека (4). Д.Боаделла, выделяя основные паттерны движений человека, разработал свою концепцию моторных полей, основываясь на концепции «сенсо-моторных» схем Жана Пиаже, морфогенетических полей Рупера Шелдрейка, концепции эмбриодинамических полей Эрика Блек-шмидта, «аффекто-моторных» схем Георга Даунинга (5). Моторные поля в биосинтезе описывают как спектр естественных дви-

гательных тенденций, так и патологические фиксированные жизненные установки, которые уменьшают двигательные возможности человека. Они рассматриваются как существующие на уровне тела вообще, так и на каждой фазе развития человека. Терапевт может видеть моторные паттерны клиента в характерной форме тела, привычных движениях, в его языке и особенностях восприятия окружающего мира. Вслед за Г. Даунингом, Д. Боаделла называет моторными полями паттерны реагирования, которые активизируются в процессе развития ребенка, и которые могут деформироваться в ходе адаптации. «Застревание» клиента в одном из моторных полей — показатель его психологических проблем, паттернов поведения и реагирования, своего рода индивидуальная психологическая защита. Но первоначальные аффекто-моторные схемы остаются в неизменном виде, их можно активизировать и с ними можно работать в процессе психотерапии.

Д. Боаделла выделяет 9 моторных полей, 8 из которых являются парными, представляя собой как бы два полюса какого-либо движения. Первая пара — это поле флексии (сжатия) и экстензии (расширения). Они описывают положение и движение человека в пространстве. Поле флексии ведет к собиранию себя или патологическому сжатию, сворачиванию, а поле экстензии — к увеличению протяженности и открытости к миру. Положительной стороной поля флексии является создание безопасности, собранность. Люди, склонные к сильному страху, тревоге, часто «застревают» в этом поле. Поле экстензии связано с ощущением открытости человека, освобождения. Д. Боаделла выделяет три вида поля экстензии и описывает их на примере движения рук: расширение (связанное с чувством свободы и силы), достижение (контакт с другими людьми) и раскрытие (контакт со своими чувствами). Отрицательной формой этого поля является истерическая дуга, чрезмерное выгибание тела человека (характерно для клиентов, не способных выразить сильный гнев).

Вторая пара моторных полей — поле тракции (притягивание и удержание) и поле оппозиции (отталкивание). Они связаны с ощущением человеком своих границ и силы, и, прежде всего, с формированием встреч в социальном пространстве, с качеством контакта с другими людьми (чрезмерная зависимость или автономия).

Третья пара моторных полей — поле ротации (вращательных движений) и поле канализации (прямолинейное и сфокусированное движение). Это два полярных направления движения в пространстве. В поле ротации проявляется гибкость, а в поле канализации — решительность продвижения к цели.

Становясь паттер-

нами характера, эти моторные поля особенно выражены у людей, которые «ходят вокруг да около» либо у слишком прямолинейных, сверхцелеустремленных людей.

Четвертая пара моторных полей — это поле активации (связанное с быстрыми движениями человека, характерно для сверхактивных людей) и поле абсорбции (поза отдыха). Они относятся к разряжающей симпатической фазе функционирования вегетативной нервной системы и к принимающей и регенерирующей парасимпатической фазе.

Эти восемь полей с полярной организацией интегрируются в поле пульсации, которое относится как к контакту с самим собой, так и к внешнему контакту (межличностному и с миром вообще). Это поле также отражает возможность свободной, адекватной ситуации перемены моторного поля, возможность комбинации моторных полей. Как интегрирующее поле, поле пульсации связывает дыхание, со связью дыхания с движениями, чувствами и когнитивной сферой человека.

Все выше сказанное сближает рассмотренные отечественные психологические теории и биосинтез.

Особенно очевидна связь биосинтеза с психологической теорией деятельности: моторные поля конкретного человека можно анализировать как через внешние действия (движения тела), так и через внутренние действия (движения мысли — когнитивный компонент, движение эмоций

— эмоционально-оценочный компонент). Это делает анализ психики человека более полным и живым, интегративным, что и соответствует самому названию данного направления телесноориентированной психотерапии — биосинтез.

Литература:

1. Зинченко В.П., Смирнов С.Д. Методологические вопросы психологии. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983.
2. Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия. — М.: Тривола, 1995.
3. Зинченко В.П. Живое знание. Психологическая педагогика. Материалы к курсу лекций. Часть 1. — Самара: СГПУ, 1998.
4. Березкина-Орлова В.Б., Ченцова Г.М. Что такое биосинтез // Энергия и характер. Журнал биосинтеза. — 1999. — №1. — С.4-13.
5. Боаделла Д. Моторные поля как основные паттерны потоков движения // Энергия и характер. Журнал биосинтеза. — 2002. — №2. — С.3-21.



Галина Тимошенко

Galina Timoshenko — psychologist-psychotherapist , the headmaster of the training center "PsyExLab", the member of body-oriented Psychotherapist Association Council of Russia, The member of Professional Psychotherapeutical League. She was graduated from Moscow State University (Lomonosow), has a big experience of psychotherapeutical work in psychiatry clinic & in the private practice. The teacher of Moscow Institute of Psychotherapy & Clinical Psychology, the author of educational programs for body-oriented psychotherapy, Group psychotherapy & for strategy & tactics in psychotherapy. The author of many author methods in the field of art therapy & body-oriented therapy. Contact: <http://www.psyextreme.ru>
gtimoshenko@mail.ru

+7(095)7761150

+7(095)7553506

Галина Тимошенко — психолог-психотерапевт, руководитель тренинго-вого центра «PsyExLab», член Совета Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов России, Профессиональной психотерапевтической лиги. Закончила факультет психологии Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова, имеет большой опыт психотерапевтической работы в психиатрической клинике и частной практике. Преподаватель Московского Института психотерапии и клинической психологии, автор обучающих программ по телесно-ориентированной психотерапии, групповой психотерапии и стратегиям и тактикам в психотерапии. Автор большого количества авторских методик в области арттерапии и телесно-ориентированной психотерапии. Контакты: <http://www.psyextreme.ru/>
gtimoshenko@mail.ru +7(095)755-35-06 +7(095)776-11-50

Исследование

как способ краткосрочной

групповой психотерапии

Research as a way of short-term therapy

The theme of the article is an author approach in group psychotherapy, which can be described as short-term problem oriented research groups (SPORG). The article contains the detailed description of the structure of the SPORG training, the setting of its orientation on the particular problem & research format & also the description of some ways of psychotherapeutic work in this mode. The SPORG training can be devoted to any particular problem, for example the relations with own & others aggression, emotional addictions, fears, jealousy, self-loving, the feeling of guilt & etc. The focus of what is going on is quite narrowly formulated theme, where everyone is motivated on the work with this theme, let us focus everything what the leader & participants have exactly on it, what let us to orient the group on getting some results. Besides, with the help of clear organization on the work to research one problem, the participant learn the effective mechanism of independent realizing & researching of any life problem. The research mode of the training is based on using special exercises, which model the settled problem, the participants of the group have a real possibility to disintegrate with this problem & to research from the equal position, meaning in this separate & particular way, in which it exists in their lives. The exercises we use are based on using the body metaphors & mostly are unique cause each of them is oriented on replaying some sides of the problem we research. Besides, the research mode is provided by special style of work of the leader, by special forms of sharing & integrating techniques (the short description of it you can find in this article). Such an orientation on researching a problem, not on the solving it let the participants first of all learn to make the conditions for the non-grating attitude to own experience, secondary to actualize creativity as a mechanism, which creates the adaptive behavior patterns & also to appeal to the best therapeutic recourse — to the definition of personal responsibility of the client.

Современные российские реалии накладывают значительный отпечаток на возможности психотерапевтической работы. Например, для российского клиента обычное западное представление о длительной психотерапии (два-три года) оказывается категорически неприемлемым, а краткосрочной психотерапией в современной России может называться работа в течение трех-пяти сессий. Это связано и с только формирующимся в обществе запросом на психотерапевтическую помощь, и с финансовым состоянием большей части населения, и с особенностями национального характера. Сколь мало ни соответствовало бы такое представление о длительности работы взглядам, сформировавшимся на Западе еще со времен З.Фрейда, но такова нынешняя российская действительность, и она требует от психотерапевтов готовности к работе в режиме цейтнота, или — что ближе нашему менталитету — аврала. Это приводит к необходимости создания новых способов работы, дающих возможность получать реальные результаты в приемлемые для клиента сроки.

Разумеется, все вышесказанное было не единственной предпосылкой к разработке того подхода к групповой психотерапевтической работе, о котором пойдет речь в предлагаемой статье. Как всегда и происходит в психотерапии, основной причиной стали личные интересы и предпочтения его авторов. Темой данной статьи является описание подхода к групповой психотерапии, который не слишком коротко, но достаточно точно можно охарактеризовать как *краткосрочные проблемно-ориентированные исследовательские группы (КПОИГ)*.

В статье мы попробуем дать общее представление о том, в чем состоит предлагаемый подход, на чем он основан, каковы его особенности и возможности.

1. Структура краткосрочной проблемно-ориентированной исследовательской группы.

Как же устроена проблемно-ориентированная исследовательская группа? Это интенсивный групповой тренинг, рассчитанный на два восьми-девятичасовых рабочих дня. Темой такого тренинга может быть любая проблема из числа тех, с которыми люди чаще всего оказываются на приеме у психотерапевта или психолога — например, взаимоотношения с собственной или чужой агрессией, эмоциональные зависимости, страхи, ревность, самолюбие, чувство вины и т.п. Сам факт выбора той или иной груп-

пы каждым из ее участников обозначает актуальность для него в данный момент именно этой темы, а значит, и определенную степень готовности с нею работать.

Обычно первый из них посвящен процессу *«разборки»*, второй — *«сборки»*. Будем называть *«разборкой»* процесс направленного углубления группы в заявленную проблему, при котором неизбежно происходит разрушение большого количества защитных механизмов, опосредующих в обычной жизни взаимодействие каждого из участников группы с проблемой. Понятно, что этот этап работы весьма болезнен для участников, но, к сожалению, миновать его — во всяком случае, в рассматриваемом формате работы — не представляется возможным. Тем не менее вполне реально максимально облегчить его за счет использования специальных процедур.

Процесс *«сборки»* состоит, образно говоря, из приведения в порядок обломков разрушенных накануне защитных конструкций, учета неразрушенного — иначе говоря, ресурса, — и составления проекта нового строительства — более адаптивного, удобного и менее затратного в строительстве и использовании.

В реальности КПОИГ эти два этапа выглядят следующим образом.

В первый день ведущий группы четко обозначает, во-первых, специфику проведения группы, особый упор делая именно на исследовательском ее формате. Далее проясняется тема группы в нескольких ракурсах, в которых находят свое отражение и психологического смысл исследуемой проблемы, и определенный философский пласт, углубляющий рассмотрение темы, и совершенно неожиданные, подчас даже провокационные с точки зрения на нее, и открытое обозначение личной позиции ведущего группы.

Продолжается тренинг *разминкой*, имеющей своей целью включение участников группы в групповой процесс, настройку их на возможность непривычных действий и взаимодействий в ходе группы и предварительное практическое ознакомление с заявленной темой группы. Почти всегда это разнообразные сюжетно-двигательные упражнения, напрямую связанные с основной темой, иллюстрирующие ее, проясняющие формы существования заявленной проблемы в реальной жизни участников или развивающие гипотезу. Уже на этом этапе участников группы ждут первые открытия на пути исследования темы группы, поэтому после разминки проводится обсуждение ее результатов (*шерринг*), причем иногда разминка и следующий за ней шерринг занимают больше половины первого дня. Такое развитие событий позволяет участникам сразу же углубиться в проблему и раскрыть свои переживания группе.

Все дальнейшее, в сущности, состоит из чередования специально подобранных *упражнений* и обсуждения их результатов. Здесь

важно отметить, что в структуре тренингов в формате КПОИГ существует вполне определенная закономерность: постепенное, от упражнения к упражнению углубление в проблему и затем неторопливое, пошаговое и кропотливо детализируемое выстраивание новых, конструктивных вариантов поведения. Такая детальность и медлительность, казалось бы, обычного процесса обусловлена общим настроем на постоянное и пристальное внимание участников к мельчайшим особенностям их внутренних процессов, что, в конечном итоге, и создает атмосферу *исследования*. Основная часть упражнений — или тематических исследований — проходит в жанре телесных метафор.

Большинство используемых упражнений не имеет аналогов в других терапевтических подходах, но это вовсе не говорит об уникальности нашего способа работы и претензий его авторов на собственную профессиональную исключительность. Просто основная их часть не является в строгом смысле слова упражнениями — скорее, это небольшие *тематические исследования*. Например, таким исследованием может быть особым образом организованная работа с песочными часами как метафорой расставания с близким человеком. Предлагаемые упражнения-исследования могут быть рассчитаны на индивидуальную работу каждого, на работу в парах, тройках и всей группой.

Понятно, что к концу второго дня должны быть предусмотрены определенные *интегрирующие процедуры*, потому что краткий формат проведения групп обязывает ведущего полностью завершить процесс сборки, прежде чем расстаться с участниками группы.

Отдельного внимания требует тема использования различных *предметов* в работе. На различных группах используются и различные предметы — иногда совершенно неожиданные. Каждый раз у основного предмета, который, собственно говоря, и будет воплощать исследуемую тему, своя функция, но практически всегда работа с предметом красной нитью проходит через все упражнения.

2. Исследовательский подход

Исследовательская и стереотипная жизненные позиции. Если допустить, что в жизни существуют идентичные по большинству параметров ситуации, то логично допустить также и то, что в этих ситуациях применимы одни и те же способы поведения. При этом предполагается, что небольшими различиями между ситуациями, сходными по какому-то числу параметров, при выборе варианта поведения вполне можно пренебречь. Именно на этих трех допущениях, чаще всего находящихся за пределами осознаваемого, и основываются стереотипные жизненные стратегии, то есть стратегии, предполагающие некий стандартный набор реак-

ций в ответ на определенный пусковой стимул. Иначе говоря, стереотипная жизненная стратегия оптимальна в условиях крайне малой вариативности окружающего мира при небольшом количестве значимых для анализа параметров. Правда, не стоит забывать и того, что стереотип потому и стал стереотипом, что в течение некоторого — и, скорее всего, довольно продолжительного — времени оказывался эффективным. Однако в реальности такое поведение зачастую приводит к высокой вероятности неэффективного поведения, то есть поведения, приводящего совершенно не к тому результату, который был запланирован.

Еще один недостаток преимущественного использования стереотипной стратегии состоит в том, что ее главное негативное следствие находится в прямом соответствии с законом Жана-Батиста Ламарка — «Неупражняемый орган атрофируется». Это обозначает, что человек в этом случае меняет не только стратегию, но и жизненную позицию, а значит, в значительной степени утрачивает способность совершать исследовательские действия и вообще

— относиться к жизни с позиции исследователя. Исследовательская стратегия поведения, в свою очередь, основывается на том, что даже идентичные по большинству параметров ситуации могут иметь существенные различия, не входящие в набор параметров, который является пусковым стимулом для стереотипной стратегии. Игнорирование этих различий и приводит в большинстве случаев к неудовлетворительному результату. Исследовательская же стратегия в том и состоит, что для человека, ею руководящегося, ни в одной ситуации не существует готовых решений. Необходимые варианты поведения в таком случае каждый раз выстраиваются заново.

Получается, что именно стереотипная жизненная стратегия является единственной возможной основой для рождения того, что называется «психологическими проблемами». При использовании исследовательской стратегии ход развития ситуации и его результат неизвестны по определению, а, значит, не могут быть причиной неудовлетворенности — любая неудовлетворенность порождается сравнением ожидаемого (или желаемого) с действительным. Отсутствие оценочности является еще одним безусловным — с точки зрения психотерапии — плюсом исследовательского отношения к жизни. В самом деле, для истинного исследователя не существует хорошего или плохого результата — он всего лишь проверяет собственные версии. Эта точка зрения на исследование, видимо, и породила банальную, но от того не менее точную фразу «Отрицательный результат — это тоже результат». В некотором смысле можно сказать, что исследование во взрослом возрасте — это то же самое, что игра в детстве.

При всей очевидности описанных выше преимуществ исследовательской жизненной стратегии было бы бессмысленно вести речь о том, чтобы отказаться от стратегии стереотипной. Для того, чтобы действовать эффективно и адекватно ситуации, человек должен, во-первых, в равной мере владеть обеими возможностями, во-вторых, уметь различать ситуации применения той или иной стратегии, а в-третьих, уметь произвольно любую из них задействовать. В сущности, именно такое отношение к жизни и предполагает чувство истинной личностной ответственности.

Таким образом, ориентация на *исследование* в психотерапии — в отличие от работы, ориентированной на *решение проблемы*, — дает нам возможность, во-первых, создать условия для безоценочного отношения к собственному опыту, во-вторых, актуализировать креативность как механизм, порождающий адаптивные поведенческие паттерны, и в-третьих, обратиться к самому что ни на есть терапевтическому ресурсу — к понятию личностной ответственности клиента.

В чем отличие исследовательского подхода от традиционного терапевтического? С точки зрения автора статьи, все существующие подходы к групповой психотерапии можно разделить на три основные группы — условно назовем их группами структурными, процессуальными и психотерапевтическими.

Структурные группы характеризуются наличием заранее определенного набора упражнений, в ходе выполнения которых участники групп получают некий опыт, оказывающийся в силу самой специфики используемых техник относительно прогнозируемым. Обычно на таких группах проработка материала, актуализирующегося в упражнениях, не является самостоятельной задачей, потому что их целью как раз и является получение участниками нового опыта, который они потом в своей повседневной жизни могут осмысливать и применять по собственному усмотрению. Такой формат групп достаточно часто используется в различных направлениях телесно-ориентированной психотерапии. С точки зрения исследовательского подхода структурный формат имеет некоторые — вполне возможно, весьма значимые — ограничения. Во-первых, личностная проблемная структура формируется не только за счет неполноты уже имеющегося жизненного опыта, но и за счет недостаточности механизмов его переработки и конструктивного усвоения, и если эти механизмы не подвергаются развитию и трансформации, то существует риск, что новый опыт точно так же не будет продуктивно интегрирован в систему личностных predispositions и отношений. Во-вторых, собственно межличностные отношения не являются отдельным предметом работы на таких группах (предметом становится, как уже было сказано, по-

лучаемый в ходе работы опыт), что, скорее всего, снижает ценность групповой динамики как основного механизма эффективности групповой психотерапии. Более того, в отдельных случаях групповая динамика может служить помехой для выполнения основных задач такой группы.

Процессуальные группы основаны на включении их участников в неструктурированный групповой процесс, актуализирующий различные внутренние содержания членов группы, которые и становятся предметом терапевтической работы. Такой формат характерен, например, для традиционной психодинамической группы, в которой групповая динамика и является основным предметом работы. *С точки зрения исследовательского подхода некоторые ограничения существуют и в подобных группах. Возможно, главное из них состоит в том, что степень глубины и значимости актуализированных переживаний в очень значительной степени зависит от личности ведущего и состава группы. Иначе говоря, существует очень много субъективных и объективных факторов, влияющих на результативность и глубину проработки предъявляемого материала.*

Психотерапевтические группы, строго говоря, изначально не ставят перед собой психотерапевтических целей, но происходящее на них в силу своей специфики может дать значимый психотерапевтический эффект. Таковыми можно считать тренинги креативности, терапии творческим самовыражением, а также некоторые другие группы, проводимые в жанре арттерапии и танце-двигательной терапии. Ограничения — разумеется, с точки зрения психотерапии, подобного формата, в том и состоят, что результат может касаться не актуального в данный момент и для данного клиента содержания или вообще иметь некий «витаминоподобный» эффект, когда улучшаются некие фоновые составляющие психической жизни человека. В некотором смысле такие группы, используя медицинскую терминологию, можно назвать «общеукрепляющими».

В отличие от описанных групп предлагаемый исследовательский формат работы, во-первых, предполагает обязательную и тщательную проработку актуализирующегося материала каждого из участников группы, во-вторых, неизбежность актуализации именно значимого материала, а в-третьих, четкую психотерапевтическую целенаправленность группового процесса.

Как выглядит исследовательский формат в групповой психотерапии? С одной стороны, можно сказать, что такой подход в работе обеспечивается самой структурой группы, о которой речь уже шла, а с другой все-таки представляется необходимым обозначить, какими средствами (помимо заранее заявленной конкретной темы группы и детальной проработки актуализируемых учас-

никами группы внутренних содержаний) обеспечивается способ работы в этом формате и соответствующая атмосфера группы.

Первым — и, возможно, главным — таким средством можно считать высокую степень неопределенности заданий, которая, во-первых, делает необходимым самостоятельное осмысление их участниками, а во-вторых, дает возможность каждому вложить в это задание свое собственное конкретное содержание и значимый именно для себя ракурс рассмотрения проблемы. Например, на группе, посвященной проблеме безвыходных положений и недоступных возможностей, участникам дается задание выбрать среди нескольких десятков запертых навесных замков один, который по каким-либо характеристикам соответствует тому безвыходному положению, которое имеется на данный момент в их жизни, а затем найти в пространстве зала, где проводится тренинг, место, которое подходило бы для переживания этого безвыходного положения, и положить там замок. Разумеется, эта инструкция относится только к начальной фазе упражнения, которому в целом посвящена половина рабочего дня группы, то есть фактически одна четверть всей длительности группы, но она дает достаточно наглядное представление о той степени неопределенности задач и критериев правильности их выполнения, которая принята в рамках КПОИГ.

Вторым значимым средством обеспечения исследовательского подхода на наших группах является медленный темп всей работы

— начиная от больших промежутков времени, отводимых на выполнение каждого из упражнений, и заканчивая очень обстоятельным обсуждением с каждым членом группы его впечатлений и переживаний от участия в каждом упражнении во время группового шерринга. Такая неторопливость работы дает каждому возможность, с одной стороны, осмыслить, а иногда и переосмыслить свое отношение к исследуемому материалу внутри любой, сколь угодно неопределенной инструкции, с другой — получить опыт глубинного и пристального внимания к собственным чувствам, желаниям и убеждениям — иногда даже впервые в жизни,

— а с третьей стороны — погрузиться в очень открытый и интимный контакт с другими участниками за счет обнародования ими, в свою очередь, собственных переживаний.

Третьим способом дать участникам группы возможность отнестись к собственной проблеме с исследовательской позиции на наших группах служит максимально возможная скрупулезность ведущего в прояснении мельчайших подробностей актуализируемого материала. Такое внимание к каждому произнесенному слову, жесту и изменению выражения лица, во-первых, опять-таки дает возможность каждому человеку обратить самое пристальное

внимание на все, с ним происходящее, а во-вторых, позволяет ведущему по едва заметным внешним маркерам добраться до глубинных неосознаваемых переживаний и личностных смыслов.

И, наконец, четвертым, но отнюдь не последним по значимости способом реализации исследовательской позиции является позиция ведущего группы, предполагающая самый живой, непосредственный и глубокий его интерес к любому, пусть даже самому, казалось бы, малозначительному оттенку того, что происходит с каждым членом группы. Это позволяет ведущему не занимать ни позицию «решателя проблем», ни позицию мудрого гуру, ни позицию опекающего и поддерживающего родителя. Иначе говоря, именно такой вариант поведения дает возможность предложить каждому из участников группы равные партнерские отношения двух взрослых людей — единственные отношения, которые способны обеспечить совместное проведение успешного исследования.

3. Ориентированность на конкретную проблему *Как построить ЦЕЛЕСООБРАЗНУЮ*

психотерапию? В нашей жизни мы встречаемся с двумя категориями принципиально различных явлений. Одни из них изначально четко ориентированы на некий желаемый результат, который и определяет планирование, осуществление и корректировку действий, составляющих само событие — именно их мы и называем целесообразными. Такие события имеют весьма конкретные критерии собственной успешности и неуспешности и вполне определенную структуру. И хотя в ходе осуществления каждого из действий, входящих в событие, образ желаемого результата может видоизменяться, это все же не меняет самой сущности деятельности подобного рода. Понятно, что такого рода действия и дают нам возможность адекватно адаптироваться в социуме, достигать своих целей и предсказуемо изменять свою жизнь — иначе говоря, именно они обеспечивают нашу адаптивность.

Другие же явления, напротив, обладают чисто процессуальными характеристиками — то есть не подразумевают ориентации на какой-нибудь конкретный результат и не обладают точными критериями правильности протекания. Таковы, например, практически все виды собственно общения — с друзьями, с природой, с сексуальным партнером и т.п. Все эти занятия имеют значение сами по себе независимо от конкретных итогов их протекания. Скорее наоборот — направленность на какой-либо определенный исход такого события лишает его собственной сути, привлекательности и необходимости. Именно деятельности такого рода дают нам возможность быть самими собой, то есть отвечают за нашу аутентичность.

Можно сказать, что гармоничному человеку нужно обладать тремя главными умениями: умением ставить перед собой цели и достигать их, умением свободно и безраздельно отдаваться течению) событий, не задумываясь о последствиях, а главное — умением отличать, когда требуется одно, а когда — другое. Отсюда следует, что для успешной психотерапии необходимо, чтобы сам психотерапевтический процесс включал в себя процедура, корректирующие и те, и другие нарушения. И вроде бы такое утверждение выглядит вполне логичным, и вряд ли кто-нибудь из коллег возьмется его всерьез оспаривать, — однако это вовсе не обозначает, что все используемые в современной психотерапии парадигмы и подходы учитывают его в реальной психотерапевтической практике.

Во многих направлениях психотерапии (к ним можно отнести арттерапию, некоторые подходы в телесно-ориентированной психотерапии, холотропное дыхание и пр.) существует большое количество методов и подходов, которые оказываются для клиента исключительно привлекательными *процессуально* и которые не редко потом становятся ценны сами по себе — независимо от наличия или отсутствия реальных позитивных жизненных изменений, ими инициированных.

Понятно, что в некоторых случаях такие варианты развития терапевтического процесса обусловлены личными качествами конкретного специалиста, — однако не исключено, что предпосылки для этого содержатся и в используемой им психотерапевтической парадигме.

Дабы по мере возможности избежать подобных последствий, и был, собственно говоря, придуман проблемно-ориентированный формат.

Что дает проблемная ориентированность психотерапевтической группе? Как уже говорилось, программа каждой группы ориентирована всего лишь на одну конкретную проблему. Достоинства! такого варианта работы также значительны. Фокусировка происходящего на достаточно узко сформулированной теме, на работу с которой каждый из членов группы изначально замотивирован, позволяет сосредоточить все имеющиеся в распоряжении и ведущего, и участников ресурсы именно на ней. В сущности, само по себе это позволяет — явно или неявно — задать группе явственную ориентированность на получение некоего определенного результата. Кроме того, за счет четкой организации работы по исследованию одной отдельно взятой проблемы участники группы осваивают эффективный способ работы (или механизма) самостоятельного осмысления и исследования любых жизненных затруднений.

С методологической точки зрения, проведение проблемно-ориентированной работы дает ведущему возможность постоянно вести целенаправленную работу, а не увлечься процессом применения терапевтических техник или реализации некоей определенной парадигмы, чем, на наш взгляд, серьезно грешат многие современные психотерапевтические методы.

С другой стороны, необходимо отметить, что изначальное задание темы группы отнюдь не создает необходимости пренебрегать тем актуализируемым материалом, который этой теме не соответствует. Совершенно естественно, что по ходу работы члены группы затрагивают самые разнообразные, иногда очень далекие от рассматриваемой проблемы стороны своей жизни, и тогда любая из них исследуется с не менее пристальным вниманием — просто ракурс этого исследования соотносится с основной темой работы.

4. Использование предметов как метафор исследуемой проблемы

Практически на каждой группе, проводимой в формате КПО-ИГ, в качестве овеществленной метафоры заявленной проблемы используется какой-нибудь предмет. Тема расставанго* с близким человеком, как уже говорилось, воплощена в виде песочных часов, работа с агрессией осуществляется через разнообразные взаимодействия с пламенем свечи, тема риска в общении представлена обычными чашечными весами и т.д. Причем «проблемный предмет» не просто присутствует в пространстве группы как обозначение рассматриваемой темы, а постоянно включен в предлагаемые упражнения или действия — точнее, сами упражнения изначально конструируются как способы взаимодействия с этим предметом. Фактически отношения с этим предметом (или предметами, поскольку в большинстве случаев такая вещественная метафора дается каждому участнику) на протяжении группы являются моделью, при помощи которой члены группы исследуют свои взаимоотношения с самой проблемой.

Применение конкретных предметов как символов исследуемого явления предоставляет участникам группы массу возможностей. Во-первых, это позволяет каждому вынести проблему во внешний план, иначе говоря, разотождествиться с нею. Тот же принцип, в сущности, является одним из механизмов психотерапевтического воздействия во множестве арттерапевтических техник. Во-вторых, достигнутая таким образом «вещественность» проблемы автоматически заземляет само видение проблемы каждым членом группы, лишает ее ореола таинственности, неразрешимости и непостижимости. В-третьих, материальное воплощение исследуемого явления помогает участникам максимально сконцентрировать свое внимание,

миновать многие обычные защитные механизмы, конкретизировать значимое содержание, не отвлекаясь на частности.

И последнее. Выше уже говорилось о том, что «взрослое» исследование — это в определенном смысле продолжение детской игры со всеми ее атрибутами. И с этой точки зрения неожиданное использование привычных предметов как раз и погружает участников группы в атмосферу игры, а значит, дает эффект весьма своеобразной возрастной регрессии, когда человек возвращается не в свои ранние переживания, а в специфически детский способ взаимодействия с окружающим миром, позволяющий чувствовать себя свободным, всемогущим, непосредственным и творческим. Таким образом, группа получает доступ к колоссальным дополнительным игровым ресурсам детства.

5. Использование телесных метафор в предлагаемых упражнениях

Большинство упражнений, используемых в формате КПОИГ, построены в рамках метафорического подхода в телесно-ориентированной психотерапии (ТОП). Ведь, в сущности, с определенной точки зрения всю телесно-ориентированную психотерапию можно разделить на два больших направления: одно из них работает с телом на языке самого тела (сюда можно отнести большинство направлений ТОП — начиная от вегетотерапии В.Райха и заканчивая бодинамикой Л.Марчер и биосинтезом Д.Боаделлы), другое вступает в диалог с телом на языке сознания, то есть осмысляет различные телесные проявления как специфические формы существования событий душевной жизни человека. Это — второе — направление и представляет собой метафорический подход в ТОП. В этом контексте телесной метафорой называется установление нового смыслового соответствия по каким-либо определенным признакам между двумя различными содержаниями, хотя бы одно из которых представлено в телесном выражении.

Из всех терапевтических функций телесной метафоры для описываемого способа групповой работы особенное значение имеют диссоциирующая, социализирующая и трансформирующая. Под диссоциирующей функцией терапевтической метафоры в данном случае понимается ее способность, будучи средством овеществления или экстерниоризации проблемы, давать клиенту возможность буквально «увидеть со стороны» свою проблему и самому найти пути ее решения. Трансформирующая функция метафоры — это ее способность в процессе психотерапии быть подвергнутой изменению, которое само по себе дает клиенту возможность сконструировать новую модель взаимодействия с проблемой и даже ее опробовать. Социализирующая функция метафоры состоит в том, что осмысление метафорических образов помогает человеку раз-

вить в себе способность к формированию специфического человеческого опыта, основанного на переносе. Иначе можно сказать, что на основе работы с метафорой одной конкретной ситуации человек получает чрезвычайно важный опыт отношения к любому собственному проявлению как к определенной метафоре, которую можно применять к целому классу подобных проявлений. Так формируется механизм глубинного осмысления своих действий и отношений с последующим переносом результата этого осмысления на другие сходные ситуации — и, что особенно важно, не по принципу сходства по отдельным параметрам, а по принципу целостного подобия.

Исходя из этого, можно сформулировать, что конструирование предлагаемых группе упражнений на основе телесных метафор при работе формате КПОИГ позволяет:

- помочь каждому члену группы диссоциировать себя и проблему для получения доступа к конструктивному ее исследованию;
- дать возможность участникам запустить конкретные механизмы трансформации своего отношения к проблеме и поиска оптимального ее решения;
- через метафорическую работу с конкретной темой освоить некий концептуальный механизм осмысления своих взаимоотношений с собой и окружающим миром, основанный на анализе конкретных жизненных событий как моделей общих закономерностей этих отношений;
- за счет использования именно *телесных* метафор получить иной, более заземленный ракурс видения проблемы и обойти многие защитные механизмы, существующие на рациональном уровне.

6. Заключение

Сформулируем основные достоинства краткосрочных проблемно-ориентированных исследовательских групп. Предлагаемый формат работы позволяет:

- помочь членам группы восстановить равновесие в использовании исследовательской и стереотипной жизненных стратегий;
- построить планируемый психотерапевтический процесс, ориентированный на достижение его участниками конкретного результата;
- тщательно проработать имеющийся у каждого из членов группы актуальный жизненный материал;
- через метафорическую работу с конкретной темой освоить некий концептуальный механизм осмысления своих взаимоотношений с собой и окружающим миром, основанный на анализе конкретных жизненных событий как моделей общих закономерностей этих отношений.



Елена Леоненко

Elena Leonenko — psychologist, director of children's psychological center. Has a big experience in individual and group correction work with children and adults. Lecture of Moscow institute of psychotherapy and clinic psychotherapy, author of teaching program for Play Therapy, Sand play and group psychotherapeutic with children. Contact: <http://www.psyextreme.ru>

elena_leonenko@mail.ru

gtimoshenko@mail.ru

+7(095)7761150

+7(095)7553506

+7(095)2743668

Елена Леоненко — психолог, директор детского психологического центра. Имеет большой опыт психологической индивидуальной и групповой коррекционной работы с детьми и взрослыми.

Преподаватель Московского Института психотерапии и клинической психологии, автор обучающих программ по игротерапии, юн-гианской песочной терапии и групповой работе с детьми. Контакты: <http://www.psyextreme.ru/> elena_leonenko@mail.ru +7(095)274-36-68 +7(095)776-11-50

Метафора и телесная метафора в психотерапии: опыт осмысления и систематизации

Е. Леоненко, Г. Тимошенко

Elena Leonenko, Galina Timoshenko

Metaphor and Body Metaphor in Psychotherapy — the Attempt of Comprehending and Systematization

The purpose of this article is attempt of systematization ideas of metaphor in general and body metaphor in particular, searching for working definitions of these conceptions, forming ideas of classification of verbal and body-oriented psychotherapeutic metaphors, their functions, mechanism of their creation, and providing of their psychotherapeutic effectiveness.

Apart from forming clear definitions of verbal and body psychotherapeutic metaphors authors of this article are making an attempt of bringing together all their functions from different sources and add two new ones that were never described before. Besides, authors introduce division of all described metaphor's and body metaphor's functions into two groups — functions that are impossible to see fulfilled in any other way (metaphor's specific functions) and other ones concerning to which metaphors is only one of the ways for realization (metaphor's non specific functions). Further in the article two classifications of corporal metaphors are presented — expressive and **impf** ssive metaphors and diagnostic metaphors. In their turn diagnostic metaphors are divided into proper diagnostic, demonstrational diagnostic and therapeutic metaphors that in their part includes resort and transformational ones. For every group is given the reasons for separation, definitions and descriptions of appropriate metaphor's types and methods of psychotherapeutic applications. New idea is introduced for investigation of forming body metaphor — model of mediate vital functions. Basing on this concept, description of fundamental importance of methods of designing metaphorical therapeutic intervention is made. Besides, particularly this concept introduced by authors gives them opportunity to present their view on base of mechanism of efficient use metaphors in psychotherapy.

Термин «метафора» является одним из самых употребляемых в современной психотерапии — и вместе с тем одним из самых неопределенных. Еще менее понятно, что такое телесная метафора, хотя пользуются ею в работе отнюдь не только телесно-ориентированные психотерапевты. Вообще говоря, психотерапия — это наука, в которой многие базовые понятия не имеют сколько-нибудь строгих определений. К таким понятиям вполне можно отнести контакт, принятие, доверие, ответственность и т.п. При этом понятно, что такие сложные абстрактные понятия не могут быть приняты на аксиоматическом уровне, как многие понятия в точных науках. Возникает удивительный парадокс: в реальной практической работе с клиентом психотерапевт апеллирует к вышеназванным — никак не обозначенным — понятиям, одновременно призывая клиента к «называнию своими именами» его чувств, отношений, желаний, эмоций, целей и пр. Ориентируясь на некую мифическую «традицию» в интерпретации заведомо многозначных понятий, ни психотерапевт с клиентом, ни психотерапевты в профессиональном общении не могут быть уверены, что говорят об одном и том же. В принципе, существуют два возможных пути разрешения этой ситуации: либо в каждом конкретном случае собеседники будут вынуждены договариваться о значении используемых слов, либо следует все же отнести к психотерапии как к науке и выработать единую систему номинации хотя бы основных терминов. На это можно возразить, что обилие психотерапевтических направлений и школ не дает возможности для подобной однозначности, — но тогда определения базовых понятий должны быть сформулированы в каждом отдельно взятом направлении. Именно поэтому и написана эта статья, целями которой являются попытка систематизации представлений о метафоре вообще и телесной метафоре в частности и поиск рабочих определений этих понятий. Кроме того, по мере возможности мы попробуем сформулировать ответы на следующие вопросы:

- Чем отличается телесная метафора от вербальной?
- Какие функции выполняет телесная метафора, отличаются ли эти функции от функций вербальной метафоры, и если отличаются, то чем?
- Можно ли составить пригодную для практической работы классификацию телесных метафор?

— Каковы механизмы формирования телесных метафор?

— С помощью каких механизмов обеспечивается психотерапевтическая эффективность использования телесных метафор?

Что такое метафора? В многочисленных статьях на эту тему исследователей самых различных отраслей научного знания имеется достаточное количество определений метафоры. С одной стороны, все они не слишком противоречивы, но с другой, как уже упоминалось, не претендуют на строгость. Мы попытались классифицировать эти определения и просто наименования по изначальной научной специализации их авторов.

Итак, с *филологической точки зрения*, «метафора — вид тропа, перенесение свойств одного предмета (явления или аспекта бытия) на другой по принципу их сходства в каком-либо отношении или по контрасту. Метафора — это скрытое сравнение»(5). «Сравнение — образное словесное выражение, в котором изображаемое явление уподобляется другому по какому-либо общему для них признаку с целью выявить в объекте сравнения новые, важные свойства» (5). Относится при этом метафора к категории тропов, определяемых как «преобразования единиц языка, заключающиеся в переносе традиционного наименования в иную предметную плоскость. [] Троп одна из разновидностей фигур, охватывающая фигуры переосмысления.»(5). Вероятно, представление о «фигуре переосмысления» и положило начало использованию метафор в психотерапии. С точки зрения этимологической, «слово «метафора» можно разбить на две части: мета (имеет два значения: 1) после, над, через, за, пере; 2) совместно, сообща) и фора (движение).

Иными словами:

1) метафора как-то связана с объединением,

2) но это объединение совершенно отличается от механической суммации, сложения, тут нечто большее — взаимовлияние, взаимосвязь элементов, в результате каждый элемент получает новые свойства.» (14).

Обратимся к *философской точке зрения* на предмет нашего разговора. Ортега-и-Гассет в своей статье «Две главные метафоры» (8) весьма лаконичен: «метафора — это перенесение имени». И далее: «Она [метафора] исходит из полного — и, как известно, мнимого — тождества между конкретными предметами, чтобы вычленил из него лишь то, что установлено неоспоримо» (8). И в качестве вывода: «Понять же всеобщую связь между объектом и субъектом, иначе говоря, способность разумения, можно только сравнив ее с другой формой связи, частичной. Результатом сравнения и будет метафора» (8).

Совершенно естественно, что с *социологической точки зрения* метафора выглядит по-другому: «метафора — это информационный канал, связывающий два отделенных друг от друга мира» (14). Легко заметить, что это определение метафоры само по себе является метафорой. Кроме того, потрясающий смысл оно приобретает именно с точки зрения психотерапии — метафора в нем предстает тем самым желанным способом установления контакта с клиентом, при котором и психотерапевт, и клиент имеют возможность не отказываться от своей собственной языковой индивидуальности в угоду нахождению общего языка. Если вспомнить знаменитые круги Л.Эйлера, то психотерапевтическую метафору в социологическом понимании можно рассматривать либо как зону пересечения кругов, один из которых является обозначением внутреннего мира клиента, а другой — внутреннего мира терапевта, либо как построение изначально не существующей связи между кругами. Немного иначе звучит следующее определение: «Метафора — это структура, фильтр, принцип отбора, связи и структурирования [] содержания по смысловому совпадению.» (14). То же самое мы видим у Ортега-и-Гассета. В его уже цитированной статье есть насыщенный исключительно важным для психотерапевта смыслом пассаж, приводить который мы ввиду его объемности не будем. Возьмем на себя смелость изложить его своими словами. Разные признаки одного и того же предмета «обречены на совместное существование: друг без друга они не встречаются и, при всех различиях, неразлучны» (8). Иными словами, любое сравнение, в том числе, естественно, и метафора, возможно лишь при вычленинии одного или нескольких признаков из всей совокупности признаков, имеющих у данного предмета, и абстрагировании от всех прочих.

Еще одно, на наш взгляд очень интересное с психотерапевтической точки зрения, «социологическое» определение метафоры дается в рамках информационно-коммуникационного подхода: «культуру можно рассматривать как коллективный интеллект. А если так, то к ней приложима метафора мозга. Подобно тому, как наш мозг состоит из двух полушарий, культура нуждается в двух системах — двух способах отражения информации. Минимальное мыслящее устройство включает в себя как минимум две системы, между которыми действуют сложные механизмы обмена информацией. Одна из этих систем дискретна, другая — континуальна. При переводе информации из одной системы в другую неизбежно возникают проблемы эквивалентности: четко очерченной области в сфере дискретности соответствует лишь смысловое пятно с размытыми границами в сфере континуальной. Собственно, это совмещение двух несовместимостей и есть троп. Поэтому всякое

наглядное изображение абстрактной идеи есть метафора. Цель метафоры не в том, чтобы с помощью определенной семантической замены высказать то, что может быть высказано и без ее помощи, а передать такую информацию, которая иным способом передана быть не может. Между прямым и переносным значением не существует взаимоднозначного соответствия, а только приблизительная эквивалентность» (9). Немного пофантазировав, мы можем допустить, что дискретная (иначе говоря, точечная) система обработки информации имеет отношение к фактической стороне действительности, а континуальная (целостная), соответственно, — к ее смысловой стороне. И тогда, осуществляя процесс проецирования (или, с точки зрения Т. Парсонса, совмещения) со сферы дискретности на сферу континуальности, автор метафоры наполняет фактическое понимание некоего предмета собственным личностным смыслом. Если говорить при этом о психотерапевтическом процессе, то речь может идти как о самостоятельном клиентском действии осмысления фактической стороны предмета или явления, так и о совмещении клиентской дискретной картины предмета или явления с осмыслением этой фактуры терапевтом посредством проецирования на его (терапевта) континуальную сферу.^Г

И еще один момент, важный, с нашей точки зрения, для точности понимания приведенного выше и всех прочих определений метафоры: термин «соответствие» в этом контексте используется, скорее всего, в его математическом (соответствие между множествами), а не бытовом понимании. С этой точки зрения, соответствие совершенно не обязательно обозначает аналогию, сходство и пр. Ведь соответствие между множествами может быть очень различным: множество А равно множеству В, каждый член множества А есть произведение члена множества на какой-нибудь коэффициент, соответствие между множествами А и В отсутствует (нет никакой закономерной связи между членами этих двух множеств) и т.д. Иными словами, установление соответствия между множествами и есть вычленение определенного признака, по которому эти множества (или, в нашем случае, содержания) сопоставимы друг с другом.

На фоне уже проанализированного, понятие метафоры *в психологической литературе*, надо сказать, выглядит довольно невыразительно. В «Психотерапевтической энциклопедии» под редакцией Б.Д. Карвасарского читаем: «Психотерапевтическую метафору в литературе определяют как способ решения психологической проблемы через термины, принадлежащие к другой области. Таким образом, психотерапевтическая метафора представляет собой новеллистический способ презентации психологических затруднений и способов их разрешения» (12). В нейро-лингвистическом

программировании, которое метафоры использует весьма широко, дается следующая формулировка: «Метафора представляет собой новеллистический способ репрезентации чего-либо; это многоуровневый источник нового света, бросаемого на старые темы. Целью терапевтических метафор является инициация сознательного или подсознательного трансдеривационного поиска» (3). Обратимся к «Большому энциклопедическому словарю» (М., 1997): «Деривация — образование слов в языке по существующим моделям с помощью аффиксации, чередования звуков, словосложения, стяжения, развития новых значений и других средств». Мы получаем еще один новый взгляд на метафору как на процесс образования новых моделей по аналогии с уже существующими.

В очень информативной и структурированной статье Д. Трунова об использовании метафор в психотерапевтической работе мы обнаружили следующее определение: «Психотерапевтические метафоры — это сообщения, в которых информация, исходящая от пациента или психотерапевта, представлена в терминах, принадлежащих другим областям человеческих знаний, то есть в символической форме» (16). Это определение нам кажется вполне логичным и приемлемым, однако, на наш взгляд, в нем содержатся некоторые ограничения в понимании психотерапевтической метафоры: во-первых, в нем отчетливо прослеживается понимание метафоры как чисто *словесной* конструкции, во-вторых, понятие метафоры определяется через понятие символа. При этом само понятие символа, являющееся в психотерапии еще более многозначным и еще менее определенным термином, не задано.

В большинстве других научных источников понятие метафоры используется, по всей видимости, как аксиоматическое — сродни понятию точки в геометрии. Да и в приведенных определениях, на наш взгляд, научные понятия в значительной степени подменяются эмоционально-лирическими отступлениями. Кроме того, легко заметить, что оба определения с очевидностью сужают смысл понятия метафоры до уровня наполненных скрытым смыслом историй («новелл»).

С учетом всех приведенных определений нам кажется чрезвычайно важным сделать один принципиальный вывод, к которому подводит структура слова «сравнение». Говоря строго, это слово, будучи отглагольным существительным, само по себе обозначает действие. Если взять близкую нам по тематике метафору «глубины бессознательного», то метафорой является не слово «глубины», а само **действие сравнения**, иными словами — то соотношение, которое мы сами устанавливаем между этими двумя словами посредством их сопоставления. Таким образом, в процессе метафо-ризации, или уподобления, изначально содержится указание на

некое *действие*, которое остается как бы «за кадром», в свернутом виде. Чтобы это сопоставление стало метафорой, человек, воспринимающий метафору, это свернутое действие должен опознать, развернуть и затем самостоятельно совершить. Таким образом, в метафоре априори заложена необходимость совершения определенного внутреннего действия.

И еще одно, очень значимое для нас в контексте последующего поиска определения телесной метафоры, замечание. Как легко заметить, в приведенных пониманиях термина «метафора» психологами имманентно содержится возможность предъявления метафоры *психотерапевтом клиенту* и практически отсутствует противоположно направленное действие. Таким образом, метафора оказывается чем-то внешним по отношению к предъявляемому клиентом содержанию, и между этими двумя частями собственно метафоры (история, рассказанная клиентом — история, рассказанная по этому поводу терапевтом) существует только односторонняя связь (от терапевта к клиенту). Такое понимание метафоры исключает возможность непосредственного использования предъявляемого клиентом содержания как одной из двух составных частей метафоры и полноправного включения клиента в сам процесс конструирования. Попробуем пояснить. Из представления о целостности человеческой личности во всех ее проявлениях можно вывести следующее допущение: в каждом из этих проявлений в свернутом виде содержится вся информация о структуре личности, личной истории, проблемных зонах и пр. Иначе говоря, любое действие человека определено всей целостностью его существования — подобно тому, как в капле воды представлены ее химический состав (H_2O), физическое содержание (наличие примесей и т.п.) и наличное состояние

(температура). Из логики этого допущения следует, что любое проявление человека в некотором смысле есть метафора всей его личностной структуры в целом и каждой ее составляющей в частности. Забегая вперед, можно сказать, что в любом телесном проявлении человека также содержится вся эта информация — разумеется, в свернутом виде. И все это колоссальное метафорическое поле традиционным психологическим пониманием термина «метафора» исключается из метафорической психотерапевтической работы.

Попробуем подытожить то, что необходимо включить в определение психотерапевтической метафоры. Во-первых, это понимание метафоры как *действия установления соотношения* между двумя содержаниями. Во-вторых, необходимость *вычленения* одного или нескольких значимых для данной метафоры признаков из всей их совокупности и *абстрагирования* от прочих. В-третьих, понимание метафоры как действия, сутью которого является

не просто уподобление, а некое новое *осмысление* существующего фактического материала. В-четвертых, возможность использования не только метафоры, специально сконструированной или выбранной в определенных целях психотерапевтом, но и применения некоего *фактического содержания*, предъявляемого клиентом, *как пока еще не развернутой метафоры*.

Рискнем попробовать сформулировать собственное определение исследуемого понятия. Итак, *психотерапевтическая метафора — это установление нового смыслового соответствия по каким-либо определенным признакам между двумя различными содержаниями, одно из которых предъявляется клиентом — осознанно или неосознанно*.

Что такое телесная метафора? Термин «телесная метафора» был впервые введен в научное описание представителями когнитивного направления в лингвистике М.Джонсоном и Дж.Лакоффом (другое название для телесной метафоры, предложенное этими же авторами, — «концептуальная метафора») (17). «Согласно когнитивной теории, изучающей способы хранения и обработки информации в сознании человека, метафора — один из основных способов познания мира, когда мы думаем об одной сфере в терминах другой, осуществляя таким образом классификацию реальности. Поскольку первой сферой человеческого опыта является собственное тело, в психике присутствуют образно-схематические понятия, которые осознаются как некоторые понятные и хорошо знакомые структуры, исходя из телесного опыта. Затем они применяются к абстрактным понятиям. Называние таких абстрактных сфер и происходит при помощи телесной метафоры, которая играет роль отсылки к знакомому, всем известному: рукой подать (недалеко), не видеть дальше своего носа (не обладать прозорливостью)» (4). И в этом случае, несмотря на всю значимость сформулированных положений, определение телесной метафоры не дается, обозначается лишь ее происхождение в онтогенезе.

Самое главное, на что имеет смысл обратить внимание в приведенном отрывке, — это принцип параллелизма между различными сферами человеческого существования. Имея в виду этот принцип параллелизма, можно обозначить основные направления подобного проецирования: возможно обозначение, с одной стороны, явлений душевной сферы жизни человека через явления его телесной жизни (проекция «душа — тело»), с другой стороны — проведение параллелей между его телесным функционированием и событиями душевной жизни (проекция «тело — душа»). Эти направления очень хорошо прослеживаются у В.Баскакова: «Анализ используемых в телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике методов

показывает, что основные причины, заставляющие психологов-практиков, психотерапевтов, обращаться к данным методам, могут быть сведены в следующие основные группы:

[...]3. Тело как своеобразная «материализация» (воплощение) структуры личности и психологических проблем.

4. Тело как канал и способ «аргументации» и воздействия на личность» (1).

Очевидно, что первая из приведенных групп относится к диаде «душа — тело», а вторая — к диаде «тело — душа».

В целом подобное представление о соотношении телесных проявлений человека и его душевных событий прослеживается и в других источниках. К примеру, принцип обозначения явлений душевной сферы жизни человека через явления его телесной жизни (диада «душа—тело») используется в проективных рисуночных тестах: «Мы никуда не можем деться от соматической закрепленности наших желаний, конфликтов, компенсаций и социальных установок» (6).

Механизм формирования проекции душевных событий на телесную жизнь человека описывает в своей статье К.Мусин: «Каждая мысль человека (или точнее, элементарная мысль) есть совокупность образа, проскакивающего в сознании, и мышечных напряжений, которые продуцируются сравнением собственного тела с образом. Образ и телесное напряжение неотделимы друг от друга: воспроизведение набора телесных вибраций однозначно порождает образ в сознании. Телесная реакция может быть совсем незаметной и состоять из почти неуловимых идеомоторных движений. Таким образом, тело является как бы универсальным аналоговым аппаратом запоминания. Животные, в том числе и простейшие, не обладающие мозгом человека, тем не менее демонстрируют навыки запоминания и даже обучения — где они хранят информацию? И демонстрируют они свое «воспоминание» движениями тела» (7). И далее: «При создании образа практически всегда неизбежны ошибки. Это влечет за собой ошибочную в той или иной степени реакцию. Элементарная мысль есть совокупность образа и комплекса микронапряжений тела. Каждый образ рисуется с помощью тела» (7). Собственно говоря, специфическая диагностика в телесно-ориентированной психотерапии и основана на том, что любое телесное проявление человека есть своего рода метафора какого-либо феномена его внутренней жизни.

Диада «тело—душа» (или, иначе, проведение параллелей между телесным функционированием человека и событиями его душевной жизни) рассматривается многими авторами. Невозможно обойти рассмотрением взгляд основоположника телесно-ориентированной психотерапии В.Райха на этот вопрос. В книге «Анализ характе-

ра» он пишет: «То, что биофизиологические состояния отражаются или отображаются в психических моделях поведения, полностью вписывается в рамки нашего знания о психофизиологических связях. Однако имеет место таинственный факт, который до сих пор остается невыясненным. Дело в том, что язык, как и восприятие поведения других, бессознательно переводит соответствующие психологические состояния не только метафорически, но и напрямую» (13). Интересный взгляд представлен в статье В. Баскакова и М.Баскаковой: «Пословицы и поговорки представляют для нас особый интерес, поскольку это — наиболее устойчивые и сохраненные временем выражения, своеобразный кристаллизованный опыт наблюдений за наиболее характерными признаками телесных проявлений» (11). И даже «чистый философ» Ортега-и-Гассет не мог пройти мимо этого параллелизма: «Почти весь понятийный аппарат психологов — чистые метафоры: слова со значением тела приспособлены косвенно обозначать движения души» (8). С одной стороны, все приведенные отрывки опять-таки не дают точного понимания того, что можно назвать телесной метафорой, но с другой, они вводят в зону нашего рассмотрения конкретные *телесные* содержания, предьявляемые клиентом. В сущности, именно телесный характер предьявления хотя бы одной из двух составных частей метафоры и может определить ее специфически телесный характер. При этом можно предположить, что для нас не имеет принципиального значения, кто именно предьявляет это телесное содержание — клиент или психотерапевт, равно как не важно и то, что явилось начальной, иницилирующей частью метафоры — телесное содержание или вербальное. Ведь легко представить себе ситуацию, в которой на некое словесное сообщение клиента терапевт дает обратную связь в виде телесного обозначения своего отношения к этому сообщению.

Теперь у нас есть основания сформулировать определение собственно телесной метафоры. Итак, *телесная метафора* — это установление нового смыслового соответствия по каким-либо определенным признакам между двумя различными содержаниями, хотя бы одно из которых представлено в телесном выражении.

Какие функции выполняет метафора и телесная метафора? С этим вопросом разобраться, возможно, проще всего, потому что в литературе достаточно много структурированных описаний функций, которые выполняет метафора в психотерапевтическом процессе. Рассмотрим самые, на наш взгляд, полные и четкие. Например, у Н.Пезешкиана мы находим *функцию зеркала* («Образный мир историй позволяет приблизить их содержание к внутреннему «Я» человека и облегчает идентификацию с ним»), *функцию модели* («Истории — это по своей сути модели. Они отобра-

жают конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их разрешения или указывают на последствия отдельных попыток решения конфликтов»), функцию *опосредования* («В психотерапевтической ситуации конфронтация врач-пациент ослабляется тем, что между этими двумя полюсами появляется посредник в виде истории»). Кроме того, автор описывает использование историй как «помощников в *возвращении на более ранние этапы* индивидуального развития», как *альтернативных концепций поведения* и *инициаторов изменения позиции* (все цит. по 10).

Развернутую и четко структурированную классификацию функций психотерапевтических метафор дает Д. Трунов (16). При этом его классификация построена на других основаниях, нежели та, которую приводит Н.Пезешкиан. Д.Трунов выделяет следующие функции:

- экспрессивная (с помощью метафоры клиенту легче выразить трудный для вербализации опыт, чувства, настроение и пр.);
- диагностическая (то, что выбираемые клиентом образы детерминированы его сознательными и бессознательными мотивами, дает терапевту основания для определенных диагностических выводов);
- диссоциирующая (метафора как средство овеществления или экстерииоризации проблемы позволяет клиенту буквально «увидеть со стороны» свою проблему и самому найти пути ее решения);
- поясняющая (метафора позволяет воплотить в наглядную и потому более понятную для клиента форму некие абстрактные психологические теории и понятия);
- манипулятивная (метафора дает терапевту возможность более или менее мягкого воздействия на клиента, например, через косвенную оценку);
- развивающая (метафора дает возможность клиенту узнать и освоить новые культурные и поведенческие нормы и модели);
- оформительская (метафора украшает речь терапевта и за счет этого делает ее более выразительной и запоминающейся для клиента).

Весьма интересную функцию метафор формулирует Ортега-и-Гассет: «Мы нуждаемся в ней не просто для того, чтобы, найдя имя, довести наши мысли до сведения других, — нет, она нужна нам для нас самих: без нее не возможно мыслить о некоторых особых, трудных для ума предметах. Она не только средство выражения, но и одно из основных орудий познания». И далее:

«Метафора — это действие ума, с чьей помощью мы постигаем то, что не под силу понятиям. Посредством близкого и подручного мы можем мысленно коснуться отдаленного и недостижимого» (обе цит. по 8).

Получается, что метафора — это средство разговора о глубинных сторонах человеческой психики.

Нам представляется необходимым добавить ко всему перечисленному выше еще две существенные функции терапевтических метафор.

Формулирование первой из них придется предварить кратким обоснованием. С определенной точки зрения можно сказать, что у человека имеется две системы формирования жизненного опыта. Одна из них устроена точно так же, как у любого другого живого существа на планете, и имеет в своем основании научение путем формирования условного рефлекса. Принцип порождения опыта внутри этой системы состоит в формировании относительно стереотипных реакций в относительно одинаковых условиях. В принципе, для человека эта система имеет значение, с одной стороны, создания базовых (витальных) установок при взаимодействии с окружающей средой, а с другой — обеспечения экстренного реагирования. Но эта система не предоставляет ни возможности переносить свойства одной ситуации на другую, сходную по каким-либо неочевидным или неосновным признакам, ни переноса чужого опыта на собственную жизнь. Иначе говоря, только человек способен учиться на чужих ошибках и делать конструктивные, распространяющиеся на целый класс жизненных ситуаций выводы. Этим целям служит вторая система формирования жизненного опыта — специфически человеческая. Как легко понять из сказанного выше, эта система как раз и основана на способности *переносить* опыт из одной ситуации в другую. Понятно, что наличие второй системы позволяет резко сократить общее количество ошибок, необходимых для выработки достаточно адаптивной жизненной стратегии. Попробуем проиллюстрировать это утверждение на примере. Человек с развитой второй системой формирования опыта входит в незнакомую дверь, не глядя под ноги. Пол за дверью оказывается, например, разобраным, и человек падает и ушибается. Итогом такого опыта для него является не только то, что он *именно в эту дверь* с этих пор станет входить осторожно, и не только то, что он вообще будет сначала смотреть себе под ноги, входя *в любую незнакомую дверь*, и даже не только то, что его осторожность распространится на *любую дверь*, но то, что он сделает для себя общий вывод относительно того, что *в любой незнакомой ситуации ему следует сначала дать себе время на то, что оценить внешние условия*.

Таким образом, получается, что способность строить метафоры и осмысливать их значительно повышает уровень адаптивное-

ти человека. Иными словами, работая с клиентом посредством метафор, мы помогаем ему развить в себе способность к формированию специфического человеческого опыта, основанного на переносе. Назовем эту функцию метафоры *социализирующей*.

Вторая предлагаемая нами функция терапевтической метафоры может быть названа *трансформирующей*. Подразумевается, что работа с метафорой может не ограничиваться ее предъявлением или даже прочтением, истолкованием и осмыслением. Сама метафора некоей проблемной реальности клиента в процессе психотерапии может быть подвергнута трансформации, которая сама по себе даст клиенту возможность сконструировать новую модель взаимодействия с проблемой и даже ее опробовать. Хочется отметить, что функция изменения позиции по Пезешкиану подразумевает нечто принципиально иное: «Большая часть наших историй выходит за рамки простого описания событий. Они неожиданно вызывают новое переживание, подобно тому, какое бывает при оптических обманах: в сознании человека без особого труда с его стороны происходит изменение позиции, которое воспринимается с изумлением и вызывает переживание «ага!» (10[^]. Здесь, во-первых, отсутствует какое бы то ни было трансформирующее действие самого клиента, а во-вторых, изменение позиции происходит за счет введения новой информации в его картину действительности.

И еще одно важное замечание. Мы уже не раз говорили о том, что метафора — это установление соответствия по определенным признакам, вычлененным из всей их совокупности. Не получается ли тогда, что любую дальнейшую работу с метафорой мы можем проводить, опираясь лишь на эти изначально вычлененные признаки? Иначе говоря, если человек сравнил свое самоощущение с маленьким необитаемым островом в огромном океане, желая передать свое чувство заброшенности, безысходности и одиночества, вправе ли мы напомнить ему, что и у океана есть берега, и на необитаемом острове есть живые существа? И если вправе, то на каком основании — ведь первоначально он имел в виду сходство совсем по другому признаку? Нам кажется, что такое действие со стороны психотерапевта было бы вполне правомерно, потому что процесс вычленения значимых для сравнения признаков имеет значение только на самом этапе уподобления одного содержания другому. Когда метафора уже сформирована, две ее составные части в определенном смысле теряют свою обособленность и превращаются в некую новую целостность.

Прежде чем сформулировать общий список функций терапевтических метафор, нам кажется важным разделить все их функции на две основные группы. В одну из них войдут те функции, которые специфичны для метафор, то есть те, которые нельзя

осуществить никаким иным способом (*специфические функции*). В другую — *неспецифические функции*, то есть те, по отношению к которым метафоры являются всего лишь одним из способов их осуществления.

Тогда общий список функций терапевтических метафор будет выглядеть следующим образом:

Специфические функции метафор:

- *экспрессивная* (Пезешкиан, Трунов);
- *диссоциирующая* (Пезешкиан, Трунов);
- *расширяющая восприятие* (Пезешкиан);
- *выражающая невыразимое* (Ортега-и-Гассет);
- *социализирующая* (авторы статьи);
- *трансформирующая* (авторы статьи).

Неспецифические функции метафор:

- *регрессивная* (Пезешкиан);
- *манипулятивная* (Трунов);
- *развивающая* (Пезешкиан, Трунов);
- *поясняющая* (Пезешкиан, Трунов);
- *диагностическая* (Трунов);
- *оформительская* (Трунов).

Попробуем посмотреть на этот список с точки зрения его применения к телесным метафорам. С очевидностью обнаружится, что исключить из него придется только оформительскую функцию — исходя из самого ее определения. А вот диагностическая функция метафор перейдет в разряд специфических, так как диагностика в телесно-ориентированной психотерапии опирается именно на телесные воплощения личностной проблематики, которые сами по себе в некотором смысле являются метафорой.

Какие существуют виды телесных метафор? Нам не удалось найти в литературе сколько-нибудь определенного ответа на этот вопрос, поэтому мы взяли на себя смелость предложить собственные варианты подобной классификации. Напомним, что телесная метафора — это установление нового смыслового соответствия по каким-либо определенным признакам между двумя различными содержаниями, одно из которых представлено в телесном выражении.

Мы уже выяснили также, что в основе природы телесной метафоры лежит, с одной стороны, осмысление явлений душевной сферы жизни человека через явления его телесной жизни, а с другой — проведение параллелей между его телесным функцио-

нированием и событиями душевной жизни. Собственно говоря, на этом и может быть основана первая классификация основных типов телесных метафор. Итак, телесная метафора может существовать: — в виде наличного материального субстрата каждого явления психической жизни человека (см. статью К. Мусина (7)). Назовем такую метафору *экспрессивной* (от английского express — выражать); — в виде попытки телесного воплощения тех или иных сторон его внутренней жизни. Этот тип метафоры вполне логично будет обозначить как *импрессиивную* (от английского impress — производить впечатление). Основанием для другой классификации может служить базовая — неспецифическая для метафорической работы — функция телесной метафоры или, иначе говоря, цель психотерапевта при использовании той или иной телесной метафоры. С этой точки зрения телесные метафоры — раfто как и любые другие психотехники — можно подразделить на *диагностические* и *терапевтические*. Попробуем снова дать хоть сколько-нибудь четкое представление о том, что имеется в виду.

Под *диагностической психотехникой* мы понимаем любое действие, целью которого является получение некоей информации о тех или иных *характеристиках клиента* или сложившейся у него проблемной ситуации, имеющих на момент каждой конкретной сессии. При этом важно отметить два момента, касающихся этого определения. Во-первых, речь идет только о том, что имеет отношение к прошлому или настоящему клиента, то есть к уже имеющемуся состоянию. Во-вторых, в понятие диагностических психотехник мы включаем не только те, которые раскрывают определенные характеристики клиента или его проблемной ситуации для терапевта (чисто *диагностические* приемы и методики), но и те, которые выявляют для самого клиента те или иные аспекты собственного существования, прежде его осознанию недоступные (условно назовем эти действия *демонстрационно-диагностическими*).

Терапевтической психотехникой мы называем любые действия терапевта, направленные на *изменение* наличного состояния клиента. Для терапевтических приемов и методик мы тоже хотели бы предложить разделение на две основные группы. Одну из них можно назвать *ресурсными* психотехниками, — в нее входят все те действия терапевта, целью которых является обнаружение клиентом собственного ресурса для совершения необходимых ему изменений и поиск доступа к нему. Вторая включает в себя техники,

которые имеют целью собственно формирование у клиента представления об образе желаемого результата изменения и действиях, обеспечивающих его достижения (назовем их *трансформационными* психотехниками).

Попробуем привести примеры телесных метафор, имеющих отношение к каждой из этих групп.

В группу собственно диагностических телесных метафор входят все те метафоры, на основе которых осуществляется телесное считывание в различных психотерапевтических школах (например, в бодинамическом анализе Л.Марчер, диагностике по паттернам дыхания А.Выховски или в биоэнергетике А.Лоуэна).

Очень наглядным примером демонстрационно-диагностической телесной метафоры может являться следующее упражнение. Два человека, глядя друг другу в глаза, становятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга; ноги каждого при этом плотно сомкнуты. Задача каждого из них — взаимодействуя только кистями рук, заставить другого потерять равновесие, не потеряв при этом равновесие самому. Потерей равновесия считается шаг хотя бы одной ногой. В ходе описанного взаимодействия, являющегося очевидной моделью любого взаимодействия, цели участников которого противонаправлены, очень наглядно для участников выявляются их привычные поведенческие паттерны и жизненные стратегии. Примерами ресурсных терапевтических метафор могут служить такие известные упражнения, как «бег за ресурсом» и «зоопарк». В первом из них клиент сначала вспоминает такое место в своем прошлом, где ему было совершенно безопасно, комфортно и радостно, а затем, лежа на спине и с силой ударяя в пол согнутыми ногами, «бежит» к этому месту. Виртуально «достигая» своего изначально — по инструкции — ресурсного места, клиент фактически признает наличие у него в данный момент того самого — возможно, давно забытого — ресурса и, кроме того, получает (осознанно или неосознанно) понимание того, что ресурс стоит того, чтобы потрудиться при его нахождении.

Во втором — групповом — упражнении каждый участник группы представляет себе двух различных животных, одно из которых, например, является в его представлении самым смелым (сильным, умным и т. д.), а второе — соответственно самым трусливым (слабым, глупым). Затем группа делится пополам, — одна половина оказывается в роли своих смелых животных, а вторая — в роли животных трусливых — и в течение десяти-пятнадцати минут «животные» взаимодействуют друг с другом, разумеется, без слов, воспроизводя при этом движения и повадки своих прототипов. После этого половины группы меняются «ролями». В этом уп-

ражнении у каждого участника группы есть много шансов, во-первых, найти ресурс в позиции, в которой его, казалось бы, нет совсем (например, человек начинает осознавать, что слабое животное вынуждено быть более гибким в выборе моделей поведения), а во-вторых, реально ощутить собственным телом те возможности, которые поначалу были для него чисто интеллектуальным конструктом.

Классическим трансформационным терапевтическим упражнением можно считать известный «росток», когда группе дается задание, выполняемое, однако, каждым в индивидуальном режиме: «Представьте себя семечком, зернышком, косточкой — всем, из чего может вырасти любой цветок, дерево, куст, овощ и т.д. У вас будет примерно полчаса на то, чтобы с вашим зернышком или семечком произошло то, что должно с ним произойти. Чье-то семечко станет яблоней и, может быть, успеет даже дать урожай, у кого-то только проклюнется крохотный росток, а для кого-то так и не наступит время прорастить». Далее в инструкции отмечается, что не стоит ни заранее планировать, во что вырастет семечко, ни интерпретировать то, что произойдет. Поскольку по самому произнесенному тексту понятно, что речь в упражнении не идет о том, что имеется в ситуации (понятно, что в «анамнезе» каждого из участников группы нет опыта прорастания из семечка), то все происходящее имеет смысл изменения, роста, совершенствования, развития как такового.

В качестве другого примера трансформационного использования телесной метафоры можно описать известный вариант работы, при котором клиенту предлагается сначала найти телесное выражение некой имеющейся у него проблемной ситуации, затем — такое же воплощение ее желаемого разрешения, и потом медленно пройти путь от проблемы до ее решения как последовательность поз (или иных телесных метафор), каждая из которых являлась бы конкретным этапом на этом пути.

Очень важно отметить, что тип используемой метафоры определяется не столько самой конкретной техникой, сколько целью, которую преследует психотерапевт, предлагая клиенту (либо группе) то или иное упражнение. Понятно, например, что приведенное демонстрационно-диагностическое упражнение вполне может быть использовано как трансформационное за счет того, что выполняющий его (особенно, если работа происходит в группе, и у каждого есть возможность попробовать свои силы с разными партнерами) может попробовать разные — в том числе и не применявшиеся им прежде — стратегии взаимодействия. «Зоопарк», в зависимости от целей терапевта, может стать и диагностическим, и демонстрационно-диагностическим, и трансформационным. Таким

образом, отнесение какой-либо метафоры к тому или иному типу зависит не от самой ее структуры, а от целей ее использования.

Попробуем соотнести между собой две классификации — по целям использования метафоры (диагностические и терапевтические) и по первичности происхождения (метафоры экспрессивные и импрессивные). Понятно, что любая из диагностических метафор оказывается информативной лишь постольку, поскольку она основывается на наличном состоянии человека, то есть на том, что *уже есть*. Иначе говоря, стать диагностической может только экспрессивная метафора в силу первичности в ней телесного субстрата устойчивых поведенческих паттернов, эмоциональных реакций и т.п. Терапевтическая же телесная метафора может быть только импрессивной, поскольку она по самой своей сути ориентирована на изменение, то есть на то, чего *сейчас нет*.

Каковы механизмы формирования диагностической телесной метафоры? Не найдя в литературе практически ни одного упоминания об этом вопросе, мы опять-таки рискнули предложить собственный вариант ответа на него.

Мы уже говорили о том, что в каждом проявлении человека — в том числе, разумеется, и в телесном — в свернутом виде содержится вся информация обо всех сторонах его жизни. Однако хотелось бы знать, за счет чего и каким образом происходит подобное «сворачивание». Для прояснения этого нам кажется очень важным сформулировать одно базовое утверждение: человеческое (а впрочем, наверное, и любое другое) тело в своей естественной, природной структуре устроено таким образом, чтобы быть в состоянии предоставить средства для достижения любых целей своему обладателю. Иначе говоря, гармоничное тело человека в принципе способно удовлетворить любые потребности, которые у него и населяющей его души могут возникнуть. Впрочем, тело, приспособленное к невротическому существованию, также обеспечивает невротика удовлетворение его специфических невротических потребностей — но уже за счет потребностей истинных, на удовлетворение которых оно оказывается не вполне способным или вовсе неспособным.

Можно сказать, что человеческое тело существует одновременно как минимум в двух своих ипостасях — как собственно *физическое тело* (в любом понимании этого выражения) и как *способ существования* данного человека в окружающем мире. При этом восприятие человеком его собственного тела, равно как и его реальный способ обращения с этим телом относятся скорее именно ко второй упомянутой ипостаси — к индивидуальному способу существования. Подобные искажения восприятия и естественного функционирования тела как раз и обуславливаются невротической — или проблемной — ограниченностью самого способа суще-

ствования. Или, проще говоря, реальные телесные ограничения клиента являются точной моделью его личностных ограничений. Проблемная модель едина, поскольку она есть способ существования человека в мире. Загипсованная нога налагает вполне однотипные ограничения на любую деятельность травмированного человека, в которой эта нога должна использоваться. Человек в каждый конкретный момент времени не может существовать иначе, чем существует, и способ этого существования жестко модулирован всей целостной системой ограничений.

Иными словами, любое конкретное телесное проявление человека можно рассматривать как форму существования его личной модели опосредствования жизнедеятельности. Эта модель функционирует как система ограничений, сформированных всем ходом личностного развития каждого отдельного человека.

Если рассматривать все имеющиеся в человеческом наличии возможности — физические, физиологические, когнитивные, — то конкретная модель опосредствования ограничивает каждую из них в соответствии с собственной конфигурацией. Можно сказать, что во всех своих проявлениях человек ограничен вполне определенным образом — т.е. в одной и той же мере и с одних и тех же сторон.

Очевидно при этом, что такая модель, конечно же, не является статичной, а постоянно корректируется.

Но тогда получается, что любое телесное проявление человека также изначально является «откорректированным» его личной моделью опосредствования, и, изучив особенности этого конкретного проявления, можно сделать выводы о структуре этой модели.

Естественным образом возникает вопрос, на какие именно особенности телесных проявлений следует обратить внимание, чтобы получить требуемую нам информацию. В наиболее общем виде ответ на этот вопрос можно сформулировать следующим образом: поскольку закон сохранения энергии в психологии обладает ничуть не меньшей силой, чем в физике, то для нас будут информативными любые особенности того или иного телесного действия, увеличивающие затраты энергии на его совершение. Но для того, чтобы иметь возможность практически воспользоваться этим положением, нам представляется необходимым предложить хотя бы общий план анализа этих особенностей. Попробуем предложить несколько вопросов, ответив на которые, психотерапевт (или сам клиент) сможет получить довольно обширную диагностическую информацию. Вспомнив при этом известное нам из филологической литературы определение метафоры как тропа, то есть фигуры перевода значения в иную плоскость, мы сможем каждый вопрос рассматривать как проекцию изначального содержания на различные смысловые плоскости:

1. Вопрос *«откуда?»* проецирует телесное действие (позу, жест, мимику и т.д.) в плоскость *причинности*. Ответом на этот вопрос может быть поза, жест и пр., которые предшествовали исследуемому действию, логически приведя к его совершению.
2. Вопрос *«куда?»* дает нам проекцию на плоскость *целенаправленности*. Ответом, по аналогии с предыдущим, может быть поза, жест или целостное действие, которые с точки зрения телесного удобства вытекают из исследуемого.
3. Вопрос *«зачем?»* относится к плоскости *осмысления*. Ответ на него скорее будет вербальным, нежели телесным и даст нам информацию о том, какие выгоды или преимущества может получить клиент от данного действия. Словесный характер ответа не переведет метафору в вербальную, так как, согласно нашему рабочему определению, для телесной метафоры достаточно телесной представленности одной из частей метафоры.
4. Вопрос *«а надо ли?»* даст нам проекцию на плоскость *отстранения*. Ответ — опять-таки скорее вербальный — будет состоять в том, чего лишится клиент, отказавшись от осуществления этого действия.
5. Вопрос *«сколько это стоит?»* характеризует проекцию на плоскость *эффективности* (или цены). Ответ, в сущности, состоит в сопоставлении выигрыша от действия с его «ценой» (энергетической, эмоциональной и пр.). Интересным вариантом анализа действия с точки зрения этой плоскости может стать исследование тех чисто телесных ограничений, которые налагает на клиента данное действие, поза и пр.
6. Вопрос *«за счет чего?»* относится к плоскости *ресурса*. Ответ на него может быть как вербальным, так и телесным.
7. Вопрос *«как еще?»* дает проекцию исследуемого действия на плоскость *аналогий*. Ответ подразумевает иные варианты получения тех же выигрышей, которые клиент намеревается получить за счет совершения данного действия.

Каковы механизмы действия терапевтической телесной метафоры? Честно говоря, в психологической и психотерапевтической литературе нам не удалось найти полноценного ответа и на этот вопрос. Имеют место только отдельные высказывания на эту тему. М.Блэк, например, объяснял механизм действия метафоры как соединение понятий с последующей взаимофильтрацией связанных с ними комплексов общепринятых ассоциаций (2). В уже многократно цитировавшейся книге О.Свирепо и О.Тумановой (14) мы находим: «Метафора влечет за собой сдвиги в значении слов (вспомним, что ее составляющая *rho*га переводится как «дви-

жение»). Столкновение идей в метафоре порождает новый смысл, который не может быть сведен ни к одной из этих идей в отдельности, ни к простому их соединению». Понятно, что оба приведенных отрывка имеют отношение к пониманию самого механизма образования метафоры и никоим образом не смогут помочь нам в поисках ответа на наш вопрос относительно именно телесной метафоры.

Несколько ближе к нашей теме подходят В.Суровцев и В.Сыров: «эффект метафоры является продуктом контраста между обычным и необычным, где первое служит фоном для второго». И далее: «Аналогия и сравнение могут быть верными либо неверными, но ничего подобного нельзя сказать о метафоре. Она вряд ли связана с абстрагирующей силой познания и не обязана отвечать требованиям логических правил.

Посредством метафоры, скорее, происходят замещения значения, подстановка одного вместо другого. Так, говорится, что «люди — волки», а не «люди как волки» (15). Однако и в этом случае мы только имеем основания предполагать, что может помочь клиенту в *осознании* какой-либо значимой для него информации, но так и не узнаем, какое же *трансформирующее действие* оказывает на реальную жизнь его работа с метафорой.

Мы попробуем сформулировать собственные представления о том, как же, собственно говоря, изменяется реальная жизнь клиента в результате того, что он во время терапевтической сессии проделывает с телесной метафорой.

Поскольку мы уже предположили, что ограничения, предусмотренные личной моделью опосредствования жизнедеятельности, накладывают свой единообразный отпечаток на каждое проявление человека, то, с одной стороны, преодоление этих ограничений одним и тем же образом затруднено в любом действии, а с другой — такое преодоление, будучи все-таки осуществлено в одном действии, изменяет всю целостную модель. Осуществить малейшее преобразование телесной метафоры или конструирование новой клиент окажется способен не раньше, чем проработает ограничение, породившее специфику трансформируемого фрагмента. Таким образом, сам факт того, что во время терапевтической сессии человек сумел хоть как-то изменить исходную метафору, говорит нам о том, что, с одной стороны, его модель опосредствования также уже претерпела некие изменения (иначе он просто не смог бы совершить действия, на которые внутри прежней модели не был способен), с другой — что во время работы он получил возможность выбора между двумя разными способами существования, а с третьей — собственно опыт преобразования модели жизнедеятельности.

Таким образом, мы попытались обобщить и дополнить имеющуюся в литературе информацию о терапевтической метафоре вообще, телесной метафоре в частности, ее видах, функциях и меха-

низмах ее психотерапевтического воздействия. Разумеется, тема терапевтической телесной метафоры достойна более полной и глубокой разработки, которая дала бы возможность значительно подробнее проанализировать такие вопросы, как, например, способы и особенности ее диагностического и терапевтического использования в индивидуальном и групповом процессе, перенос, контрперенос и другие риски при ее применении, конструирование метафор, особенности психотерапевтических интервенций при метафорической работе, возможности трансформации и т.д. Будем надеяться, что эта работа еще впереди.

Библиография:

1. Баскаков В.Ю. Телесно-ориентированная психотерапия и психотехника: обобщение и сравнительный анализ существующих подходов. В кн.: Телесность человека: междисциплинарные исследования. М., 1993
2. Блэк М. Метафора. Теория метафоры. М., (1990
3. Гордон Д. Терапевтические метафоры
4. Кирилина А.В. Тендер: лингвистические аспекты. М., Институт социологии РАН, 1999.
5. Литературный энциклопедический словарь. М., 1987
6. Маховер К. Проективный рисунок человека. М., 2000
7. Мусин К. Телесная метафора (первая попытка изложения), [http:// forum.msk.ru/files/020724201109.html](http://forum.msk.ru/files/020724201109.html)
8. Ортега—и-Гассет Х. Две главные метафоры, <http://orel.rsl.ru/nettext/foreing/ortega-i-gtasse/kant.html>
9. Парсонс Т. Понятие общества: компоненты и их взаимоотношения. Американская социологическая мысль. М., 1996
10. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. С.-Пб., 1995
11. Психосоматические метафоры в русском фольклоре. В кн.: Свободное тело (хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике). М., 2001
12. Психотерапевтическая энциклопедия (под ред. Б.Д.Карвасарского). С.-Пб., 1998
13. Райх В. Анализ характера. М., 2000
14. Свирепо О.А., Туманова О.С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. М., 2004
15. Суровцев В.А., Сыров В.Н. Языковая игра и роль метафоры в научном познании, http://www.philosophy.nsc.ru/journals/philscience/5_99/02_SUROV.htm
16. Трунов Д. Использование метафор в психотерапевтической работе. http://lacan.narod.ru/ind_met/Default_5.htm
17. Lakoff G., Johnson M. Metaphors we live by. Chicago, 1980



Khandogin Valeriy Alexanderovich Born in 1953 in Novosibirsk. First higher education — technical, candidate of technical science since 1986. Beginning his carrier, he successfully works at fields of applied mechanics and optics in Laboratory of holographic methods in Novosibirsk State Technical University. He is an author more than 40 scientific works in this fields. Interest to the depth psychology gradually took first place in his activity and came to be professional. In 2004 he defended diploma paper at the Siberian Institute of Psychoanalysis on theme: «Magic lamp of kundalini: analytical research hatha — yoga in Russia » by the speciality « psychologist — analytical psychologist ». Participant certificated seminars to the theory and practice of contemporary psychoanalysis (Mid — Manhattan Institute, 2003), body — centered psychotherapy in limits of several years program of RABOP since 2001, hatha — yoga from 200 — hours program of European yoga — alliance. Also has certificate on practice manual therapy from Novosibirsk Science — Research Institute Traumatology and Orthopedy at 1992.

Member of Siberian Association Analytical Psychologists since 1998, candidate in members Russian Association
Хандогин Валерий Александрович

г. Новосибирск

Хандогин Валерий Александрович 1953 г. р.

Первое высшее образование — техническое, к.т.н. с 1986 г. В начале своей карьеры успешно работал в областях прикладной механики и оптики в Лаборатории гологра-фических методов Новосибирского Государственного Технического Университета. Автор более сорока научных работ в этих областях.

Интерес к глубинной психологии личности постепенно занял главное место в деятельности и стал профессиональным. В 2004 году защитил дипломную работу в Сибирском институте психоанализа на тему: «Волшебная лампа Кундалини: психоаналитическое исследование хат-ха — йоги в России» по специальности «психолог — психоаналитик». Участник сертифицированных семинаров по теории и практике современного анализа (Mid — Manhattan Institute, 2003), телесно — ориентированной психотерапии в рамках многолетней программы АТОП РФ с 2001г., хатха — йоге по 200 — часовой программе Европейского йога — альянса. Имеет также сертификат на практику по мануальной терапии от НИИ травматологии и ортопедии г. Новосибирска 1992г. Член Сибирской ассоциации психоаналитиков с 1998г., кандидат в члены Российской Ассоциации телесно — ориентированных психотерапевтов

of Body — Oriented psychotherapists (RABOP) since 2001, founder and president Yoga Federation of Novosibirsk since 2003. Partner Novosibirsk's cartel, mastering psychoanalysis by J. Lacan in limits of program « Freud's field». Main field of interests in professional activity is establishment and research psychotherapeutic and psychopathogenic potentials contemporary hatha — yoga not on East, based on synthesis indian hatha — yoga, european psychoanalysis and contemporary concepts of body by V. Raich, A. Lowen, L. Marcher, V. Baskakov, D. Boadella, T. Brouning. Article «Mythology space of new Russian hatha — yoga: man's version» believed to that trend. Since 1997 conducts group yoga — trainings, which everyone duration 2,5 hours, in tens a week.

(АТОП) с 2001г., основатель и президент Новосибирской федерации йоги с 2003г. Участник новосибирского картеля по изучению психоанализа Ж. Лакана в рамках программы «Фрейдово поле». Основная область интересов в профессиональной деятельности состоит в констатации и исследовании психотерапевтического и психопатогенного потенциалов современной хатха — йоги не на Востоке на основе синтеза индийской хатха — йоги, европейского психоанализа и современных концепций телесности В. Райха, А. Лоуэна, Л. Марчер, В. Баскакова, Д. Боаделлы, Т. Браунинга. Именно к этому направлению относится статья «Мифологическое пространство новой российской хатха — йоги: мужская версия».

С 1997 г. проводит по 10 групповых йога — тренингов по 2,5 часа каждый в неделю.

Мифологическое пространство новой российской хатха-йоги: мужская версия

Как известно, в русском и других европейских языках не существует понятий, аналогичных таким индийским понятиям, как прана, чакры, кундалини. Из-за этого усвоение теории индийской хатха — йоги в восточных культурах происходит метафорически и полностью изменяется скрытым материалом бессознательного. В статье рассматриваются некоторые психические содержания, актуализируемые увлечением хатха — йогой в российской культуре. Материал статьи основан на личном опыте автора проведения групповых йога — тренировок по 2,5 часа каждый, по 10 тренировок в неделю с 1997г. Подобные исследования необходимы для осознания психопатологии йоги в восточных культурах, выделения и систематизации ее психотерапевтического потенциала как одного из методов телесно — ориентированных психотренингов.

It is known, that there is no concepts in Russian and other european languages, which could be seen as the analogues of such indian concepts like « prana », « chackra», « kundalini ». Because of that reason the mastering of the theory of indian hatha — yoga in uneastern cultures happens in metaphorical way and completely depends on the dissemble material unconscious. The author of this article considers some psychical contents, which could be actualized by passion for the hatha — yoga in Russian culture. Material of this article is based on the author's personal experience conducting of a group yoga — trainings since 1997, ten trainings per week, 2,5 hours each. Such researches are necessary in order to mark out and systematize the psychotherapeutic potential of yoga as one of methods body — centered psychotrainings and to realize the possible psychopathological effects of yoga in uneastern cultures.

Для меня, кому содержание этой статьи покажется слишком сложным, хочу сказать, что заниматься йогой по простой и понятной теории, — это подобно попыткам разминировать атомную бомбу, следуя рекомендациям детского журнала «Сделай сам». Теория реальной йоги сложна или очень сложна, как и сама йога.

Контексты и вопросы. Миф о волшебной лампе Кундалини. Зачем нам нужны чудеса ? Пример: определения йоги. Старая сказка на новый лад. Символы сценариев взаимоотношений в йога-группе. Пример: мой тренерский опыт. Почему все не так? Почему Емеля не Иван ? Вариант Гудвин, Великий и Ужасный. Йога вне мифа.

Контексты и вопросы

Современные системы саморегуляции и телесно-ориентированного психотренинга, ассоциирующие себя с индийской хатха-йогой, находятся на подъеме своего развития и популярности среди наиболее активной части нашего общества. Каждый уважающий себя спортивный клуб стремится ввести у себя группы по йоге. С определенностью можно констатировать рост массового интереса к йоге, пик которого еще впереди. И это явление заслуживает специального исследования, так как оно запускает какие-то заметные индивидуальные и массовые процессы. Встреча с йогой преобразует любого человека. Изменяются его внешний вид, манеры, привычки, характер. Однако радикальность изменений: их степень, глубина и направленность — слишком часто не соответствуют ожидаемым. Неотвратимо возникает вопрос: почему? Каждый из нас обязательно что-то слышал о йоге и уже составил о ней свое собственное мнение. Как правило, ей отводится роль последнего и безусловно надежного средства, которое точно даст эффект даже тогда, когда все другие средства окажутся бессильными. Но вера во всемогущество йоги основана не на рациональных доводах и точных знаниях, а на типичных архаических довербальных переживаниях, формирующих не только скрытые смыслы наших последующих переживаний, но и саму структуру организации психических процессов. Здесь возникает второй вопрос: как?

Считается, что хатха-йога пришла к нам с Востока, из Индии. А для нас уже стало привычным, что Восток — дело тонкое, потому что там еще живы и встречаются чудеса. Йога воспринимается

как одно из них, точнее, как настоящий и неистощимый источник чудес. И тогда появляется третий вопрос: зачем нам это надо?

Три заданных вопроса: почему?.., как?.., и зачем?.. — вовсе не исчерпывают круг актуальных спорных тем, порожденных современной хатха-йогой. Они даже могут показаться не главными. Дело не в вопросах, а в ответах на них. Попытаемся разобраться в том, откуда и как возникают ответы на подобные вопросы. Даже самый поверхностный, но беспристрастный обзор смыслового пространства новой российской (украинской, европейской, американской) хатха-йоги не может оставить никаких сомнений в его мифологическом происхождении и развитии. Архаические корни оживших в наши дни символов и составляют, как мне кажется, внутреннее единство внешне совершенно не связанных между собой вопросов о йоге.

Каково же мифологическое содержание новой российской хатха-йоги? Назовем его условно мифом о волшебной лампе Кундалини. Само название придумала моя дочь Ольга, студентка-психолог НГПУ. Ей первой приходится читать мои тексты о новой йоге и ее проблемах. Название показалось мне очень удачным, и как-то само собой закрепилось в нашем жаргоне.

Миф о волшебной лампе Кундалини

Плоды восточных духовных теорий дразнят нас манящим запахом экзотических сладостей. Кажется, стоит протянуть руку, и они одарят тебя уникальными способностями, которые волшебным образом превратят серые однообразные будни в дивное многоцветье праздника жизни.

Самым ярким цветком на чистейшем озере восточной мудрости видится нам белоснежный лотос индийской хатха-йоги. Прикосновение к нему открывает великую тайну человека, скрытую от него до поры под серыми покрывами скучной обыденности.

Это тайна о волшебной лампе Кундалини.

Где-то в глубине человеческого тела у основания позвоночника есть маленькая полость, похожая на лампу. Она называется муладхара-чакрой. В ней спит, свернувшись в 3,5 кольца, как змея, невиданная волшебная сила Кундалини. Силу можно оживить, поджигая лампу искусством хатха-йоги и став йогоином.

И тогда волшебная Кундалини будет служить йогоину, наделяя его чудесными способностями и сверхчеловеческими качествами — сиддхами. Он сможет становиться бесконечно большим, как вселенная, или маленьким, как атом, легким, как перышко, или тяжелым, как гора. Он начнет понимать языки птиц, животных и рыб, сможет укрощать их, подчиняя своей воле. Он получит способности плавать под водой сколь угодно долго, быть невиди-

мым, оставаться вечно молодым и здоровым, подчинять себе мужчин и женщин, оживлять умерших и делать многое другое.

Но сила волшебной лампы Кундалини будет служить йогину, пока он будет подчинять ей свои желания. Ужасное горе настигнет того, кто решит использовать ее в своих целях или захочет встать над ней.

Примерно, так выглядит общепринятое смысловое содержание /wp-эзотерического йогического мифа о волшебной лампе Кундалини. Конкретные личные варианты мифа обычно дополняются сюжетами об избранности главного героя в мистических (богоизбранности) или магических (в духе Кастанеды) тонах, которые не изменяют основное содержание. А в нем важными для нашей темы представляются следующие этапы:

1. Пробуждение от сна повседневности и решение изменить жизнь, обратившись к йоге.
2. Договор с силой: подчинение собственных желаний и самой жизни воле покровительствующей силы волшебной лампы Кундалини в форме принципов ямы и ниямы.
3. Преображение за счет покровительствующей силы.
4. Обретение способности творить чудеса.
5. Возможное нарушение договора и месть силы.

Теперь попытаемся понять является ли волшебная лампа Кундалини действительно новым мифом или это вариант какого-то известного старого мифа, реанимированного нашей современной культурой. Начнем с ответа на третий вопрос.

Зачем нам нужны чудеса?

С формально-логической точки зрения, чудом может называться любое беспричинное следствие. Но вера в чудеса и желание чуда, очевидно, является атрибутами психической жизни, а не формальной логики. Они возвращают нас в самый ранний период жизни, когда весь мир и собственное «Я» не отделены и составляют для нас одно целое. В этом возрасте человек воспринимает источник всех событий своей жизни как внутренний первоисточник. Истинные движущие силы событий (хлопоты родителей, погодные изменения и т.д.) оказываются вне восприятия, то есть не существуют. Возникающая таким образом иллюзия всемогущества, обладания полным контролем над миром, как известно (Н.Мак-Вильямс, 1998), составляет ядро примитивного психического процесса всемогущего контроля. А поскольку все мы родом из детства, то именно к всемогущему контролю редуцируются любые другие, как нам кажется-

ся, более взрослые формы контроля: над детьми, родственниками, обстоятельствами, силой, намерением: Таким образом, любые варианты установления контроля над любой частью жизни скрывают за собой регрессирующее желание чуда, точнее, обретение контроля над внутренним первоисточником чудес. Известно также, что вокруг примитивного контроля выстраиваются манипулятивные черты социопатических характеров. Лица, в характере которых преобладают манипулятивные тенденции, будут занимать центральные позиции в йогических группах и организациях, действующих по принципам йога-секты.

Попутно отметим, что процесс сектообразования включает формирование триады: харизматический лидер, особый ритуал поклонения богу и отношение к внешней культуре как к враждебной (Д. Майерс, 1996). В йогическом варианте человек, фиксированный на восстановлении ощущения всемогущества, внешне будет производить ощущение харизматического лидера, контролирующего первоисточник чудес. Остальные два условия секты будут реализованы, если он игнорирует роль бессознательного в психической жизни и ортодоксально переносит в нашу культурную среду философию и объяснительные модели Восточной йоги. Любопытно, что именно такая стратегия реализована Европейским йога-альянсом в его 200— и 500 — часовых программах подготовки тренеров. На мой взгляд, уже одна только эта тенденция объясняет остро негативное отношение к йоге со стороны христианских церквей всех конфессий. Однако йога не виновата в нашем отношении к ней и в том, какие бессознательные мотивации движут некоторыми ее фанатичными адептами.

Пример: определения йоги

Вернемся к всемогущему контролю как к оборотной стороне веры в чудодейственность йоги. И для примера рассмотрим, как понимают йогу в современной русскоязычной йогически индоктринированной среде.

Основным классическим источником, систематизирующим все базовые принципы йоги, считаются «Йога-сутры» Патанджали (2 в. до н.э.). Он сформулировал концепцию в виде восьми ступеней. Теперь она обычно называется аштанга-йогой Патанджали (ашта — восемь, анга — часть). Любую конкретную йогу, как путь самоисследования и самоизменения, часто соотносят с аштанга-йогой. Разных йог очень много. Н. К.Рерих говорил, что существует 1000 йог. Ю.Л. Каптен (1991) перечислил 29 из них: карма-йога, крийя-йога, кунта-йога, кундалини-йога, мантра-йога, янтра-йога, хатха-йога, раджа-йога и так далее еще 20 названий.

«Йога-сутры» Патанджали содержат 196 высказываний, раскрывающих современное автору понимание йоги. Хотя некоторые исследователи, например, Сьоман Н.Е. (1999), считает эту традицию мертвой, тем не менее до сих пор определение йоги по Патанджали принимается большинством авторов как отправная точка и конечный пункт правильного понимания предмета.

Определение йоги дается во второй сутре первой главы и состоит из четырех слов, которые в русской транскрипции звучат, примерно, так:

йогаши читта — вритти — ниродхах.

Академические переводы сутры известны. Для нашей темы важно отметить, что в них не используется понятие контроля:

Йога есть прекращение деятельности сознания 4 *Классическая йога (1992)*

Йога есть удержание материи мысли от завихрений.

Смирнов Б.Л. (1994)

Однако формулировки Патанджали записаны на санскрите, что открывает перед переводчиками широкие возможности для творческого самовыражения своих бессознательных интенций.

В неакадемических, но более распространенных вариантах перевода внимание акцентируется на слове контроль. При этом смысловые содержания переводов могут качественно отличаться друг от друга, до полной противоположности. Они наглядно демонстрируют как состояние умов, так и внутренние интенции и авторов современных текстов, и их (по)читателей. Несколько примеров.

Йога есть устранение неконтролируемых блужданий сознания

И.Журавлев, А.Воробьев. (2003)

Йога есть устранение неконтролируемых флуктуации состояния сознания.

А.Сидерский. (2003)

Йога высшего уровня есть контроль над формированием мыслей разумом. *Ар. Сантэм. (2000)*

Контроль, контроль, контроль

Важно отметить, что определение Патанджали не единственное классическое определение йоги. Более древние тексты «Бхага-вадгиты», входящие в состав эпоса «Махабхарата» (I тысячелетие

до н.э.), утверждают, что «йога есть равновесие и искусство в действиях» (Смирнов Б.Л. 1994). Это полярное Патанджали понимание йоги акцентирует дополняющие друг друга качества творческой дееспособности и неискаженного видения цели. В нем нет места ни для всемогущего контроля, ни для веры в чудо, и оно непопулярно среди последователей новой хатха-йоги. На мой взгляд, непопулярность определения «Бхагавадгиты» связано именно с отсутствием в нем базы для проявления всемогущего контроля.

Из всего сказанного можно сделать следующий вывод: новая вера в чудо волшебной лампы Кундалини востребуется для сублимации или реализации энергии социопатического радикала в йо-гически индоктринированной части общества, то есть у всех тех людей, кто уже составил свое мнение о йоге.

Причем их мнение не обязательно опирается на реальный опыт практики йоги.

Вера в чудо — не новое, а традиционное явление русской психической жизни. Соответственно, и прототип волшебной лампы Кундалини находится среди известных волшебных сказок.

Старая сказка на новый лад.

Начнем с простого вопроса: а зачем нам надо анализировать сказки и мифы? Ответ на него настолько же прост, насколько и не удобен для нашего самолюбия: сказки изображают не только то, что мы не скрываем и согласны признавать в себе, но и то, что мы в себе не признаем и прячем не только от других, но и от себя, в своем бессознательном. Ну и что? Казалось бы, спрятали и забыли, и пусть себе лежит в этом самом бессознательном сколько угодно — жить ведь не мешает. Ан, нет! Оказывается, что мы детерминированы именно тем, что скрываем в своем бессознательном. Иначе говоря, наши мысли, чувства и поступки, закрепленные в нашем мировоззрении, характере и телесных особенностях, в решающей степени определяются скрытым материалом бессознательного, а не, скажем, нашей свободой выбора или восприятием внешней и внутренней реальности. Свобода может оказаться мнимой, а восприятие — искаженным.

Сказка дает нам полную метафору без изъянов всех психических содержаний и осознаваемых, и бессознательных, в связной и согласованной форме. Расшифровывая эту метафору, можно многое понять в нашей действительности. Ведь в сказках ничего не скрывается, все предьявляется открыто. Именно эта их особенность позволяет восполнить тот недостаток бытия, который вводится в нашу жизнь всякий раз, когда что-то вытесняется в бессознательное и подменяет оттуда какую-то часть свободы нашего бытия на алгоритмическую predeterminedность механической программы.

Итак, спасибо сказке. Она не лжет.

Сейчас я собираюсь сформулировать базовое концептуальное утверждение: волшебная лампа Кундалини — это современный пересказ сказки «По щучьему велению» или «Про Емелю-дура-ка».

Сначала про саму известную сказку.

На мой взгляд, она состоит из трех самостоятельных частей, связанных между собой только внешне, то есть героями, а не внутренне, то есть смыслами. Каждая из этих частей сюжетно представляет собой отдельную сказку.

Условно эти части можно обозначить как:

1. Семейная история.
2. Хождение во власть.
3. Приключения и женитьба.

Таблица. Символьные соответствия трех сказок

Волшебная лампа Кундалини	По щучьему велению, 1-я часть	Сказка о рыбаке и рыбке	Смысловые содержания символов
Йогин-неофит	Емеля	Старик	Ребенок в фазе частичного воссоединения стадии сепарации-индивидуации, около 2-х лет.
Йога	Река	Синее море	Вечная материнская стихия.
Кундалини	Щука	Золотая рыбка	Креативность всемогущей матери.
Сиддхи	«По щучьему велению, по моему хотению»	Исполнение желаний Золотой рыбкой.	Реализация амбиций всемогущего контроля ребенком за счет матери.
Жизнь до йоги	Сон на печи	Первые 30 лет и 3 года трудового стажа.	Первые два года жизни ребенка или отрицание утраты матери.
Принципы ямы и ниямы	Договор со щукой.	Договор с Золотой рыбкой	Подчинение своих желаний материнской воле и сохранение симбиотической связи с ней.
Нарушение принципов ямы и ниямы.	отсутствует	Мечь Золотой рыбки.	Мечь всемогущей матери за попытку разрыва симбиотической связи с ней.

Например, сюжет первой и третьей частей воспроизводятся в двух отдельных сказках А.С. Пушкина: «Сказке о рыбаке и рыбке» и «Сказке о царе Салтане» Совпадают не только сюжеты, но и символичные ряды сказок.

Для нашей темы важна первая часть сказки «По щучьему велению», воспроизведенная А.С. Пушкиным в «Сказке о рыбаке и рыбке». Совпадения символических рядов оригиналов и пересказа в мифе о волшебной лампе Кундалини настолько очевидны, что не требуют дополнительной аргументации, сверх уже высказанной выше. Просто перечислим символические соответствия трех сказок в таблице.

Сказка «Про Емелю-дурака» уже анализировалась Н.Власюк (2002) и В.Медведевым ((2001). Особенно подробно первым автором. Не ставя под сомнение основные выводы ее удачного исследования о спесивости женского лона, хочу отметить лишь некоторые неточности в отношении интересующей нас сказки. Ее нельзя исследовать с позиции доэдипального конфликта, который предполагает невротическую структуру организации личности главного героя. Сказочный Емелша имеет доэдипальное пограничное личностное расстройство: он никогда не действует самостоятельно, не имеет четких границ самовосприятия, его самоидентификация не сформирована, он использует только примитивные защитные механизмы (отрицание, всемогущий контроль, проективную идентификацию — если судить по тексту сказки).

В сказке описана доэдипальная драма, фиксирующая героя на подфазе частичного воссоединения стадии сепарации-индивидуации: во всех своих действиях Емеля (Старик) постоянно обращается за помощью к всемогущей Матери, к ее вечной и всемогущей магии.

Старшие братья, по-щидимому, нормально прошли все стадии развития, так как они успешно социализированы. Младший брат, Емеля, не успел этого сделать. Можно предположить, что он потерял свою мать около 2-х летнего возраста и защищается от горя единственным доступным ребенку способом — отрицанием. В частности, поэтому он постоянно спит, а потом находит и замену матери в виде ее всемогущей магии. А судя по силе его грандиозных фантазий, его матерью была Василиса Премудрая, а не какая-нибудь простая крестьянка: только она смогла бы обеспечить атмосферу сверхпотворства и суровой дисциплины, в которой и воспитываются великие манипуляторы российской /?o/?-эзотерической реальности, такие как Емеля.

В тех случаях, когда мне удавалось собрать анамнез у йогических авторитетов, оказывалось, что отец присутствовал лишь номинально (так как был занят на важной работе) или реально отсутствовал, а мать была сверхдирективной, всезнающей (например, учительницей) и всеумеющей (отца-то нет дома), как и по сказке. В результате такого воспитания, в характере поклонников волшебной лампы Кундалини доминирующими оказываются со-циопатический или нарциссический радикалы по Н.Мак-Вильямс(1998).

Например, жизнь самого Емели лишена эмоций, он склонен к манипулятивным формам общения на основе всемогущего контроля, ведет хулиганский образ жизни (а Старик Пушкина — бом-жуёт), захвачен фантазиями неограниченного успеха, он не благодарен и никогда не раскаивается в содеянном.

Символы сценариев взаимоотношений в йога-группе

Возвращаясь к параллелям в российской йоге, отметим две важные особенности сказок, на фоне которых развиваются основные сюжеты.

Первая из них состоит в том, что женские персонажи не могут напрямую обратиться к женской магии, но легко и охотно используют ее через посредника: Емелю или Старика. В чем здесь дело?

Сначала отметим, что в народной сказке про Емелю отношения мужских и женских персонажей показаны лишь намеками. Но в сказке А.С. Пушкина они раскрыты достаточно подробно, чтобы сделать более определенные заключения на этот счет.

Гипотеза о нормальной зрелой человеческой любви должна быть отклонена, так как персонажи сказок имеют такой уровень личностных расстройств, который исключает взрослые отношения ге-нитальных характеров.

Инцистные сценарии, хотя и возможны, как показала Н.Вла-сюк (2002), но все-таки описывают лишь следовые влияния более ранних нарушений. Например, Старуха полностью обладает Стариком и реально, и символически.

Наиболее вероятной представляется следующая интерпретация отношений Емели с невестками и царской дочерью или Старика со Старухой. Эти женщины верят, что мать Емели — Старика обладала чем-то таким, что должно было бы быть и у их матерей, но почему-то этого не оказалось. Возникает поляризация переживаний идеализированной матери Емели — Старика и своей реальной, но плохой, дефектной матери, характерная для параноидно — шизоидной позиции М. Klein. И далее на ее фоне оживают символы зависти к волшебному, всеильному и бессмертному секрету матери Емели — Старика. Однако досказочная смерть реальной матери главного героя, которая унесла с собой тайну своего секрета, обесценивает фантазии женщин о достижении собственного совершенства и всемогущества до уровня безнадежности, цинизма и унижения Старика. Поведение Старухи становится гротескно кастрирующим, пока она опять не оказывается перед разбитым корытом своей несостоявшейся женственности.

В йогической группе тренеру присваивается роль гуру — Емели — Старика, которую он обязан выполнять, иначе он не сможет быть посредником в деле использования женщинами йогической

магии идеальной матери. В этой проективной идентификации тренера с ролью гуру задействуется гигантский довербальный энергетический потенциал параноидно — шизоидной позиции, который проявляется в полярных отношениях: от полного поклонения до абсолютного отвержения и яростного унижения.

Сохранить неискаженное самовосприятие тренеру очень сложно, так как и сам он может находиться во власти символов мифа о волшебной лампе Кундалини. Если он принимает роль гуру, то его группа эволюционирует в секту по уже описанному выше алгоритму формирования триады: лидер-гуру, занятия йогой как особый ритуал поклонения высшей силе, *роп*-эзотерическая доктрина волшебной лампы Кундалини как протест против ограниченности и враждебности внешней культуры.

Но если тренер обладает достаточным иммунитетом и не соглашается играть роль Емели — гуру, тогда он встречается с зеркальным явлением. Члены группы по-прежнему хотят, чтобы он был для них гуру. Например, так: «Я понимаю, что для всех других вы тренер, — обычный человек. Но я же знаю, что для меня одного (одной) вы гуру». И далее психические процессы выстраиваются вокруг примитивной идеализации, имеющей также довербальный характер. Признавая на словах независимость тренера, бессознательно и невербально некоторая часть группы продолжает требовать, чтобы он соответствовал их идеалу. Совершенно игнорируется факт невозможности подобного соответствия, хотя бы потому, что у каждого свой идеал. И тогда необходимость признания тренера как автономной личности оказывается для этой части группы непереносимой нарциссической травмой, за которой следует обесценивание тренера и уход из группы, то есть из возможного терапевтического процесса. Динамика группы становится неустойчивой, если, конечно, у тренера нет никакого другого понимания йоги, кроме идеологии волшебной лампы Кундалини.

Вторая особенность связана с поведением самого Емели в отношениях со своими старшими братьями. Он воспринимает заботу о себе, как и всякий 2-х летний ребенок, как естественную обязанность своих братьев и никогда не благодарит их за это, хотя и вознаграждает в конце третьей части. Но благодарность не сводится к вознаграждению. Она эмоциональна, а не материальна. Как известно, вознаграждают подданных, а благодарят равных. Но такого равенства как раз и нет среди героев сказки. Также и в йогойической группе взаимоотношения строятся вокруг темы долженствования и имеют инфантильный характер. Равенство и равноправные, уважительные отношения также редко встречаются в йогойических группах, как и в любых других группах и компаниях.

Наконец, теперь мы можем ответить и на второй вопрос. Русские отношения к йоге и в йоге развиваются по сценарию сказок «По щучьему велению» или «О рыбаке и рыбке». Вера в чудодейственность йоги связана с энергией социопатического радикала в характере человека. Именно эта энергия в первую очередь сублимируется или реализуется и тренером, и тренирующимися у него людьми. Женщины не могут напрямую обратиться к йогической магии. Им нужен посредник, исполняющий роль гуру. Групповая динамика либо неустойчива, либо направлена в сторону йога-секты. Психические процессы взаимоотношений в йога-группе строятся вокруг примитивной идеализации тренера до роли всемогущего гуру и удержания его в этой роли проективной идентификацией. Неизбежное обесценивание тренера позволяет проектору занять освободившийся пьедестал гуру и реализовывать свои фантазии о всемогуществе. Отрицание тренером отмеченных закономерностей означает их пунктуальное выполнение на невербальном уровне. Но признание и понимание еще не означает выхода из них. Для этого нужна другая йогическая парадигма.

Примитивные фантазии о всемогуществе патронирующего лица легко опознаются и в других сторонах жизни, например в нашей вере в справедливого царя («вот придет барин, барин нас рассудит»), вере в эффективность ученых и науки, убежденности в том, что, если врачи захотят, то могут вылечить любого человека и т.д. Определенная доля ощущения собственного всемогущества сохраняется в нас в ощущениях компетентности, творческой дееспособности и поддерживает нашу позитивную самооценку. По этой причине некоторая активность символов мифа нормальна. Особенно в начальной стадии реальной практики, когда другой идеологии еще нет. Проблемы в йоге возникают, как и в других сторонах жизни, из-за застревания на символах только этого мифа, из-за преувеличения или преуменьшения качества всемогущества. Внешне это проявляется в чрезмерной идеализации и последующем обесценивании других или себя. Нормальные степени идеализации ограничены представлением, например, о тренере как о компетентном специалисте в области йогического искусства. Но нельзя отрицать, что он в первую очередь — обычный человек, а тренер — лишь во вторую или даже в третью очередь. Аберрации восприятия нормального порядка вещей могут возникать и у тренера, и в его группе и являются источником проблем, порожденных мифом о волшебной лампе Кундалини.

Пример: мой тренерский опыт

Мой тренерский опыт основан на ежедневном проведении двух групповых йога-тренингов в день по 2.5 часа каждый в течение

6,5 лет с 1997 года. Это самый большой опыт в Новосибирске и один из самых длительных опытов в России. За прошедшие годы участниками моих групп были около 400 человек из всех социальных слоев: уборщицы, продавцы, инженеры, студенты, банкиры, программисты, удачливые и неудачливые бизнесмены и деловые женщины, бывшие бандиты и бывшие наркоманы, военные, домохозяйки. Особенно много врачей и психологов. Больше женщин, чем мужчин. Многие сами стали тренерами и ведут свои группы. С некоторыми из них сохранились теплые отношения, с кем-то испортились, как кажется, навсегда.

Оглядываясь назад с уровня сегодняшнего понимания отношений в йога-группе, я вижу, что сценарий «По щучьему велению» или волшебная лампа Кундалини разыгрывался не просто часто — он разыгрывался как правило. Особенно в тех группах, в которых тренер — мужчина, и в начальной фазе занятий. Цена понимания описанных трансферных отношений оказалась очень высокой, хотя и трудно выразимой. На память приходит одна китайская мудрость, которая звучит, примерно, так: если студент — медик хочет стать врачом, то он должен быть готов убить сто человек, а если врач хочет стать хорошим врачом, то он должен быть готов убить тысячу.

В нашем невесточном варианте эта мудрость имеет и вторую, оборотную сторону: если студент — медик хочет стать врачом, то он должен быть готов умереть сто раз, а если врач хочет стать хорошим врачом, то он должен быть готов умереть тысячу раз.

Так же и в йога-группе. Лишая практикующего иллюзий всемогущества, тренер метафорически убивает его, убивает в той части, которая связана с довербальными отношениями с матерью и очень чувствительна. Тогда и тренер в свою очередь должен быть готов к ответному обесцениванию, то есть к тому, что и он сам будет убит метафорически. Причем интенсивность реальных событий будет менее метафорической, если в характере практикующего доминируют нарциссические черты, и он склонен к зависимости от идеализации и обесценивания (Н.Мак-Вильямс, 1999), то есть к зависимости от символов мифа.

Ситуация усугубляется специфическими качествами йоги, погружающими человека в мир самоисследования, когда он сам становится центром своего внимания.

Актуализируются аутоэротические мотивации и склонности. Именно эти качества делают занятия йогой очень привлекательными для тех людей, чья личность организована по нарциссическому типу. Их аутоэротический потенциал не только актуализируется, но и значительно усиливается определенным воплощением фантазий их грандиозного «Я». Они становятся самыми фанатичными приверженцами йогического пути и быстро достигают

внешнего успеха, не склонны признавать парадигму глубинной психологии, предпочитая ей /w/7-эзотерическую мифологию. И здесь находятся корни еще одной йогической проблемы.

Усиленный аутоэротический заряд катектирует лишь часть Self, связанную с ego-идеалом. Он как бы раздувается, обеспечивая почву для развития грандиозных фантазий. Однако возникающий имидж, даже грандиозных размеров, не в состоянии обеспечить экспрессию реальных потребностей человека и всех его внутренних интенций. Перераспределение либидо в пользу ego-идеала не усиливает те части Self, которые реально нуждаются в дополнительной энергии. Возникает стандартное психосоматическое несоответствие между реальными внутренними импульсами, усиленными йогой, и наличными не изменившимися возможностями их выражения. А в результате оказывается, что йога может способствовать обострению или появлению психосоматической симптоматики или вообще превратиться в непрерывный процесс продуцирования психопатологии.

К сожалению, эти рассуждения не ограничены академической теорией и имеют удручающе много подтверждений на практике. Очень часто внешне продвинутые последователи хатха-йоги оказываются глубоко большими людьми (отметим, что слово хатха-йога вполне можно заменить на гимнастику, фитнес, цигун и т.д.).

Наконец, теперь мы обладаем достаточной базой, чтобы сформулировать ответ и на первый вопрос, который, на мой взгляд, кажется уже очевидным.

Почему все не так?

На сознательном уровне, каждый практикующий уверен в пользе хатха-йоги, в ее прогрессивном воздействии на человека соответственно внешнему содержанию мифа о волшебной лампе Кунда-лини. Но бессознательно, где действуют символы мифа, занятия йогой используются для исполнения архаических фантазий о всемогуществе или воссоединении с идеальной матерью. Таким образом, бессознательные, то есть телесные реакции на занятия не связаны с сознательно ожидаемыми и даже могут быть им противоположны. Мысленно ожидая одного, реально практикующий может двигаться в другую сторону.

Почему Емеля не Иван?

Предшествующий анализ обнаруживает еще одну связную символическую линию в пространстве скрытых психических содержаний сказок круга «По щучьему велению». Существование такой линии анонсировано вопросом, вынесенным в заголовок настоящего пункта. В самом деле, почему сказочной логике потре-

бывалось изменить имя сказочного героя с привычного для всех Ивана на Емелю?

Нет сомнения в том, что выбор имен в сказках никогда не является случайным и подчинен общей логике сюжета. Так, Василиса Премудрая не могла стать ни Верой, ни Надеждой, ни Любовью, ни, например, Ольгой. Этимологически имя Василиса, как известно, происходит от греческого слова «царица». А царица всегда призвана играть фрустрирующую или даже кастрирующую роль. И ее невозможно связать ни с верой, ни с надеждой, ни с любовью. В русской сказке эта роль также никогда не освящалась и поэтому не связывалась с именем Ольга, которое происходит от скандинавского «святая».

Продолжая этимологическую параллель, напомним, что имя Иван происходит от древнееврейского и означает «божью благодать», а Емельян — от римского — «соперник, участник состязания». Родившись как анекдотический сюжет (А.Н. Афанасьев, 1994), сказки про Емелю постепенно превратились в самостоятельную ветвь волшебного мироощущения, отражающего новые тенденции в организации российского бессознательного. Эти герои, как я собираюсь показать, оказываются противопоставленными друг другу в сказочном зеркале народной культуры. Точнее, сказочный Емеля соревнуется со сказочным Иваном, который, однако, об этом ничего не знает, да и не нуждается в каком-либо состязании.

Иван реально проходит ритуалы инициации для законного приобщения к миру взрослых мужчин. Он отправляется в дремучий лес своих бессознательных страстей, встречается там, не уклоняясь, со своим страхом смерти, отправляется в шаманское путешествие в по ту сторону реальность при посредничестве Бабы Яги Костяной Ноги, получает там покровительство своих предков в форме волшебных помощников, наделяющих его магической мужской силой (меч — кладенец, Сивка — бурка вещая каурка, бурый волк и т.д.), достойно возвращается в по сю сторону мир, получая заслуженную награду: пол царства, спасенную девушку, почет, уважение и т.д. (В.Я. Пропп, 1996).

Емеля не совершает сам ни одного подвига из стандартного и обязательного для реального сказочного героя списка, предусмотренного ритуалами инициации. За него все делает всемогущая мамка — щука — золотая рыбка, которая явно истосковалась без развлечений и работы и, забавы ради, позволила недотепе Емеле поймать себя. Конечно, Емеля отправляется в лес, но за дровами. Конечно, у него есть магические помощники, но место меча — кладенца и Сивки — бурки занимает уютная печь — лежанка. А вместо шаманского путешествия в по ту сторону мир, Емеля лишь отправляется будущим тестем (в бочке, чтобы не сбежал от своей

невесты) к месту своего постоянного проживания. Так ритуально утвержденное мужское начало в душе героя замещается имплантантом «вечно бабьего» по известному выражению Н. Бердяева. Так богоизбранный Иван превращается в вечного соперника всех и вся Емелю, нарциссический дефект которого уже никогда не может быть исправлен: не щука служит Емеле, а Емеля — щуке. Не совершая в реальности ничего сам, Емеля имитирует реальные действия Ивана. Он — первый пародист. Первый — не из-за того, что лучший, а потому, что сказочный, архетипический. Именно поэтому Емеля оживает каждый раз, когда на сцену жизни поднимается пародист. И конкретный жанр пародии не имеет никакого значения. Это может быть эстрада, цирк, йога, или бизнес, или психоанализ, или даже публичная политика.

Возвращаясь от общих рассуждений к нашей теме, заметим, что ортодоксальный перенос восточной йоги в западное культурное пространство оказывается наиболее грубой и поэтому относительно легко узнаваемой имитацией в исполнении новых йога-пародистов. О ней предупреждал еще в 1936 году К.Г. Юнг. Более изощренными, но не менее разрушительными оказываются имитации современных западных и восточных стилей, о которых К.Г. Юнг еще ничего не знал. По существу, любая ссылка на авторитет скрывает за собой имитацию. Только реальное творчество и постоянный поиск своего неповторимого пути позволит сохранить мужское начало Ивана, не подменяя его «вечно бабьей» имитацией в исполнении гурствующего Емели.

В йоге все так же, как и в обычной жизни, а в жизни так же, как и в йоге: пародисты часто оказываются более востребованными, чем те, кого они пародируют. Настораживающе выглядит факт высокой популярности жанра пародии, как в обычной жизни, так и в йоге. Не является ли эта тенденция отражением процесса вымывания мужественности в культуре современного общества? Или мужественность находит для своего отражения новые символы? Но тогда какие?

Вариант Гудвин, Великий и Ужасный

Напомню, что полный сюжет сказки про Емелю предполагает досюжетную смерть матери героя. Но реальные факты биографии новой генерации поклонников хатха-йоги, которым сейчас, как правило, от 20 до 40 лет, исключают это событие. Полная идентификация с Емелей оказывается невозможной, но остается крайне притягательной. Полный сценарий волшебной лампы Кундалини также не реализуется по разным и внешне совершенно случайным причинам, хотя адепт много и фанатично занимается и даже достигает внешнего успеха. На мой взгляд, глубинная причина здесь

общая: присутствие реальной матери обесценивает архаичные фантазии о всемогуществе идеальной. В частности, исключается покровительство вечной и всемогущей материнской магии йоги, которое в фольклорной традиции возможно только с участием тотемных сил по ту стороннего мира, а не реальной женщины по сю сторонней действительности начала 21 века. Всемогущество нового Емели — йога не признается как реальный, окончательный и неоспоримый факт ни им самим, ни его окружением. В результате возникает особая специфика фальши взаимоотношений в йога-группе, которую можно назвать йогическим иллюзионом. В современной сказочной литературе она воплощена в образе добродушного мошенника Гудвина, Великого и Ужасного волшебника Изумрудного города А.М. Волкова (прототип Ф.Л. Баума появился в русском переводе совсем недавно и не оказал такого заметного влияния, как пересказ А. М. Волкова).

Гудвин уже не способен творить чудеса, как Емеля. Но сама его жизнь зависит от того, верят ли его подданные в его способность творить чудеса, как это делают настоящие волшебники. Гудвин имитирует чудеса в соответствии со своими понятиями о жизни, он имитирует пародиста Емелю. Вся его жизнь пронизана страхом разоблачения, которая ориентирует личность на внешнюю оценку, не оставляя места ни для внутреннего нравственного закона, утверждаемого Иваном, ни для юридической законности Емели, творящего чудеса по праву обладания внутренним первоисточником. Российский Гудвин живет по понятиям так, как в старых сказках позволялось жить только животным (Аф. 14, Афанасьев 1984). В сказке «Лиса, заяц и петух» законопослушные собака, медведь и бык не помогли зайцу выгнать лису, а действующий по понятиям петух смог: его шантаж и наглость оказались сильнее изворотливости лисы: «Кукареку! Несу косу на плечах, хочу лису посечи! Поди, лиса, вон!».

Популярность сказок А.М. Волкова, а не Ф.Л. Баума, по моему мнению связана с тем, что он создал романтические образы героев, действующих справедливо, но вполне по понятиям, а не по нравственному или юридическому закону.

Таким таинственным образом Иван, Емеля и Гудвин становятся предстоятелями сказочной реальности соответственно перед древним божественным законом жизни, языческим правом юридического закона и новой жизни по понятиям. Можно сказать, что Иван живет в Истине, Емеля занят поиском Истины, а Гудвин вершит Истину по своим понятиям. Соответственно формируются и их роли в йога-группе. Иван принимает йогу как идеальное действие, которое свободно от пут привязанности и от которого не ожидаешь ничего, даже духовного прогресса (Дхарма Митра).

Емеля зовет к поиску Истины, на деле подменяя ее поиском чудес, овладением силой, намерением и обязательной ссылкой на чей-либо авторитет: имитатор невозможен без прототипа. Гудвин всегда занят только укреплением и подтверждением своего авторитета, и его цель всегда оправдывает средства. Он завидует Еме-ле и ненавидит Ивана. Проективные механизмы оказываются для него единственной формой организации психических процессов по принципу: «Если все вокруг такие плохие и недостойные, то именно мне предстоит поднять йогическое учение на должную высоту, о которой только я теперь имею понятие» (Отметим, что содержание и интерпретации этого пункта возникли из анализа реального случая).

<

Йога вне мифа

Легко могу представить себе тревогу и ответную негодующую реакцию или просто глухое отрицание йогически заинтересованных читателей на этот текст. Ведь я, как кажется, позволил себе усомниться во всемогуществе и любви их идеальных матерей. Нет, читатель. Я не сомневаюсь и не оспариваю этого. Я и сам такой же, как и Вы, родом из детства. И у меня также сохранились очень важные для меня представления и переживания о моей матери. Но может быть, мой анализ позволит Вам подняться на ступеньку выше и принять на себя ответственность за право на автономию и свободу. Это будет йога без мифа о волшебной лампе Кундалини. Но взамен ему появляется свобода творчества в создании нового научно-согласованного мифа о российской хатха-йоге. А может быть, Вы решите признать за собой право на всемогущество без посторонней помощи. Тогда это будет подтверждением мифа о йоге.

Йога без мифа возможна, если тренер понимает, что существует две йоги: Восточная и Западная. Причем вторая должна иметь свои объяснительные модели, основанные на глубинной психологии личности. Остается отметить, что описанные закономерности свойственны йога-группам с тренером-мужчиной. Именно поэтому в название статьи введено уточнение — мужская версия. Есть веские основания предполагать, что в группе тренера-женщины взаимоотношения строятся по сценарию других мифов и сказок, очень похожих на сценарий отношений Золушки и ее крестной-феи. В современном российском варианте фигура женщины — тренера — феи напоминает мне Василису Премудрую из статьи Нины Власюк (2002). Но исследования здесь еще не проводились, и окончательные выводы пока делать рано. И еще одно. В настоящей статье акцентирована негативная часть современной хатха-йоги, которая обычно или не замечает-

ся, или замалчивается, или не понимается. Но в йоге есть и огромная положительная сторона, которая, как я надеюсь, будет усилена именно подобными исследованиями границ йогической тени.

Литература

1. Ар Сантэм. Йога — способ жизни на Земле. — М: Ин-т ГАС, 2000.
2. Афанасьев А.Н. Народные русские сказки в трех томах. — М.: Наука, 1984.
3. Власюк Н. Спесь женского лона. В сб. Russian Imago-2001. — СПб: Алетейя, 2002.
4. Журавлев И., Воробьев А. Йога // Журн. Йога. №0. 2003.
5. Каптен ЮЛ. Основы медитации.— СПб: «Андреев и сыновья», 1991.
6. Классическая йога. — М: Наука, 1992.
7. Майерс Д. Социальная психология. — СПб.: Питер, 1996.
8. Мак — Вильяме Н. Психоаналитическая диагностика. — М.: Класс, 1998.
9. Медведев В.Н. Российская архетипика в зеркале народной сказки. — в сб. Russian Imago — 2000. — СПб.: Алетейя, 2001.
10. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки,— СПб.: Изд-во С-Пб. ун-та, 1996.
11. Сидерский А. Гимнастика йогов. В ж. Йога, № 0, 2003.
12. Смирнов Б.Л. Санкхья и йога // Бхагавадгита. — СПб.: А — cad, 1994.
13. Сьоман Н.Е. Йогическая традиция Майсорского дворца // Динамические практики в классической йоге. — К.: Ника-Центр, 2000.

ИНСТИТУТ ТАНАТОТЕРАПИИ

г. Москва

силами своих сотрудников и приглашенных специалистов

проводит:

- > конференции по танатотерапии;
- > индивидуальные сеансы танатотерапии;
- > индивидуальные психологические консультации по широкому кругу проблем (страхи, в т.ч. страх смерти; бессонница; аноргазмия; невынашиваемость беременности и др.);
- > чтение лекций и проведение семинаров в рамках обучающей и образовательной программ;
- > консультации организаций на предмет выявления в их жизнедеятельности деструктивных и «суицидальных» тенденций;
- > встречи в рамках Клуба танатотерапии и Клуба танато-терапевтов

издает

учебно-методические пособия по танатотерапии

ИНСТИТУТ ТАНАТОТЕРАПИИ

125047 Москва, а/я 104

www.thanatotherapy.ru

e-mail: vbaskakov@yahoo.com

Тел. (495) 789-789-1

Редактор-составитель *В. Ю. Баскаков*

Сдано в набор 14.01.2006. Подписано в печать 25.02.2006.

Формат 60x90 1/16.

Гарнитура TimesET. Печать офсетная.

Объем 13 усл.печ.л. Тираж 1000 экз.

Заказ № 917.

ООО Издательство «Институт Общегуманитарных Исследований» 119071, Москва, Ленинский проспект, д.18

Отпечатано с готовых файлов заказчика

в ОАО «ИПК «Звезда». 614990, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>