

РАБОТА СО СНОВИДЯЩИМ ТЕЛОМ*

АРНОЛЬД МИНДЕЛЛ

Самостоятельная работа со сновидящим телом

Еще одна особенность работы со сновидящим телом состоит в том, что ее можно проводить самостоятельно, наедине с собой. Очень важно попробовать поработать с собой без помощи терапевта. Ведь большинство из них склонны впихивать нас в свои теоретические схемы. Однако в силу ряда причин работа наедине с собой является весьма непростым занятием. Во-первых, она требует довольно строгой внутренней дисциплины и сосредоточенности. Во-вторых, если вы работаете с хорошим терапевтом, то его наблюдательность повышает степень вашего сознания, когда же вы в одиночестве, ваша открытость новым, неожиданным сигналам будет полностью зависеть от вашей любознательности. Однажды во время учебного семинара я попытался подсчитать количество возможных (чисто соматических) сигналов, которые должен распознавать опытный терапевт. У меня получилось что-то около четырехсот различных симптомов, сигналов и процессов. Среднему студенту, специализирующемуся на работе со сновидящим телом, требуется около четырех лет, чтобы научиться замечать по крайней мере три сотни таких феноменов и эффективно работать с ними. Кроме того, поскольку внутренняя работа способна стать весьма увлекательным занятием, она может выступить и в качестве средства избегания боли от столкновения с реальными внешними проблемами. Однако если вы совсем одиноки в этой жизни, если вы уже пробовали реалистически прорабатывать свои проблемы во взаимодействии с внешним миром, если вы изолированы (например, в больнице или дома) от людей, которые могли бы помочь вам, тогда у вас

* Окончание. Начало в №№1-3 за 1993г.

не остается другой альтернативы, как войти, с чьей-то помощью или без таковой, в мир собственного тела. Работа над собой поможет вам крепко встать на ноги, найти свой центр, установить глубокий контакт с вашим телом. Это будет и намного продуктивнее, чем выслушивать мнения о вашем внутреннем мире какого-нибудь профессионала, который не сумел проникнуть в суть ваших переживаний.

Самостоятельная работа со сновидящим телом – предмет еще мало исследованный. Хорошо известен интровертированный по своей сути метод активного воображения, разработанный Юнгом, оперирующий, в большей или меньшей степени, визуальными феноменами, вроде сновидений, либо слуховыми явлениями, такими как внутренний диалог. Под активным воображением Юнг подразумевал следование визуальному процессу или внутреннему диалогу: делая рисунки или записи, а затем вступая во взаимодействие с этими видениями и голосами, говоря от их имени, задавая им вопросы и т.п. Работа со сновидящим телом заимствует у Юнга философию активного воображения, а именно его связь с процессом индивида, и расширяет ее, привнося понятие многоканальности. Теперь такого рода работа становится более целостной, благодаря использованию кинестетического и проприоцептивного каналов. Очевидно, что эти телесные каналы приобретают особое значение, когда вы больны. Если вы попытаетесь визуализировать что-то, когда нездоровы или охвачены проприоцептивными ощущениями, ваш визуальный канал не подключится к вашему процессу и суть ваших проблем не будет затронута.

Фаза 1. Самоисследование

Работа со сновидящим телом по существу состоит в том, чтобы осознать сигнал и определить канал, в котором он находится, а затем усиливать этот сигнал до тех пор, пока не начнется процесс. Таким образом, если вы испытываете физический недуг, ваше сновидящее тело действует в проприоцептивном канале и очевидно, что вам захочется сосредоточить вашу работу над собой именно в этом канале.

Первый шаг заключается в том, чтобы прочувствовать свой симптом. Целенаправленно сосредоточьтесь на своем ощущении недомогания. Неважно, что вы под этим понимаете. На время забудьте о том, что вы *думаете* о происходящем с вами, и направьте внимание на ваше субъективное переживание болезни. Почувствуйте ее и начните ее исследовать, как если бы вы были ученым, изучающим природу неизвестного феномена человеческой жизни. При этом весьма полезно проникнуться духом «невежества». Этим вы освободите себя от привычных, общеизвестных представлений о теле и, отправляясь в неизведанный путь, уподобитесь Христофору Колумбу.

Если у вас, к примеру, озноб, тщательно исследуйте все связанные с ним болезненные ощущения так, как если бы вы не испытывали их прежде. Обратите внимание, где возникает озноб. Не связан ли он с

областью таза? Начинается ли он в спине, или его источник находится вообще вне вашего тела? Не довольствуйтесь общими терминами, такими как тошнота, сердцебиение, мигрень, артрит, лихорадка, множественный склероз, экзема, желудочные рези, давление и т.д. Это всего лишь абстракции. Желательно, чтобы вы, исследуя свой симптом, были при этом как можно более точными, терпеливыми и конкретными. Этот исследовательский этап весьма важен, так как здесь вы оставляете свои медицинские знания, которые позволяют объяснить вещи, но не пережить их. Вникните в особенности различных напряжений в вашем теле, выясните, меняется ли их характер со временем, прочувствуйте их. Можно даже красками разметить их на своей коже, сфотографировать этот узор и в дальнейшем использовать для медитации. Понаблюдайте за колебаниями температуры своего тела. Имеет ли ваша боль какую-то конфигурацию? Как она распространяется? Изучая свою боль, постарайтесь не двигаться. Просто лежите и чувствуйте ее.

Фаза 2. Амплификация (Усиление)

Большинство пациентов, испытывая сильную боль, начинают двигаться, чтобы отвлечься от этого ощущения. Если это в ваших силах, постарайтесь не двигаться и усилить боль. Максимально сконцентрируйтесь на болевых ощущениях. Слегка напрягите мышцы, почувствуйте пульсацию в голове, зуд в коже. Не расчесывайте тело! Не делайте ничего, что могло бы ослабить ваш дискомфорт, наоборот, замрите и ощущайте себя. Испытывать боль таким образом – все равно что иметь дело с редким, невиданным животным. Ваша цель – внимательно и отстраненно наблюдать происходящее, не впадая в искушение объяснить боль или избежать ее. Если вам трудно усилить телесный симптом, то это может означать, что вам не удалось его прочувствовать в полной мере. Один из способов более полного исследования симптома заключается в том, чтобы описать его другому человеку. Объясните ему, как он сам может создать подобную боль, или как можно образнее расскажите ему о том, что происходит внутри вашего тела.

Фаза 3. Переключение каналов

Если вам удалось выполнить все основные требования для исследования сновидящего тела, то третья стадия работы наступает сама по себе. Если вы выдержите достаточное время фазу амплификации, происходит удивительная вещь. Через некоторое время вы достигаете абсолютного предела того, что вы можете вынести, того, что вы можете пережить, и тогда происходит переключение каналов. Это означает, что с переживания своей боли вы переключились на нечто иное. Вас внезапно выносит из мира ощущений, и, прежде чем вы поймете, что произошло, вы начинаете видеть, слышать или двигаться. Конечно, возможно, что ваша проприоцепция при этом не изменится. Я наблюдал множество подобных случаев, когда функция симптома состоит в том, чтобы

подвести человека к сознанию своего тела и просто дать ему почувствовать, что он живой организм. Но, когда на самом деле произойдет переключение каналов, вас поразит то, как незаметно и быстро они меняются. На самом деле многие люди в этот момент полагают, что они просто ослабили сосредоточенность. Действительно, минуту назад они концентрировали сознание на своей боли, а сейчас они уже думают о своем соседе или воспроизводят мелодию, слышанную на днях. Конечно, если есть желание, вы можете вернуться к своей боли, но я бы на вашем месте попытался понять, что процесс переключился с проприоцептивного канала на слуховые или визуальные ощущения. Ваша задача теперь сводится к тому, чтобы быть расторопным и беспристрастным наблюдателем. Оставайтесь с этими переменами, подмечая, как сновидящее тело меняет свою форму. Теперь ваша задача – усилить процесс сновидящего тела в этом новом канале, точно так, как вы усиливали свою проприоцепцию. Вы сможете увидеть многое: лезвие ножа в эпицентре вашей боли, пламя в своей воспаленной гортани, стальной зажим в желудке, камень на своей спине, барабанчика в голове, бомбу в вашей опухоли и многое другое. Вы можете услышать голоса и продолжительные разговоры, шум битвы или музыку. Может быть, вы начнете двигаться и потом захотите продолжить это движение. Если у вас есть некоторая подготовка в области юнгианской психологии, то она подскажет вам, что можно делать с образами. Если вы знакомы с гештальттерапией, это поможет вам работать с голосами. Занятия танцами или йогой окажутся весьма полезными, когда дело касается движения. Повторяясь, замечу: то, как вы производите усиление в визуальном, слуховом или кинестетическом канале, зависит от вашего образования и подготовки в области психологии. Быть может, вас заинтересует обзор случаев, который я привожу в этой книге, и вы захотите скомбинировать те методы, которые я использовал для усиления процессов в различных каналах. Главное, мне бы хотелось, чтобы вы поняли одну важную вещь. Что бы вы ни делали со своими видениями, внутренним голосам или движениями, теперь (после переключения с проприоцептивного канала) у вас появляется вторая точка зрения, будь то картина, звук или движение, отражающая телесный симптом, который до этого вы только могли ощущать. Теперь вам доступен перевод на другой язык того, что делает ваше тело. Переключение канала является особым способом, при помощи которого ваше сновидящее тело пытается поведать вам о своей природе.

Теперь, если вы уподобитесь юноше из сказки «Дух в бутылке», вы сможете поговорить со своим давлением, визуализированным в виде духа-призрака. Тот парень поступал весьма мудро, взаимодействуя с агрессией своего сновидящего тела: с одной стороны, он не выпускал ее бездумно наружу, а с другой – не позволял ей просто оставаться внутри. Если вы относитесь к тем людям, которые внимательны к своим сновидениям, вы заметите, что все, что вы видите, слышите и делаете в результате усиления своих телесных сигналов, отражается в ваших снах. Теперь вы можете ре-

шить, как работать со своими телесными проблемами. Вы можете рассматривать их в свете своих сновидений, развивая сновидческую фантазию, сочинить историю про них, связать их с какими-то образами, поговорить с ними, разыграть с ними сцену или сделать все, что вам понравится.

Когда ваш процесс переключил каналы, продолжайте следовать тому, что происходит, с той же тщательностью и открытостью. Если вы представляете себе какую-то сцену, проникните внутрь ситуации и изучите все персонажи, присутствующие в вашем воображении. Если вы слышите голос, попытайтесь определить, принадлежит он мужчине или женщине, старику или юноше, ответьте ему, задайте ему допрос. Если ваше тело вдруг начинает спонтанно двигаться, следуйте за ним. Очень-очень медленно и осторожно следуйте за этим движением, сидите спокойно, ограничьте движения ног, наблюдайте, как ваши мышцы связаны с движением. Не торопитесь. Если вы достаточно терпеливы, работа со сновидящим телом войдет в вашу жизнь и вы просто-напросто осознаете все, что вы делаете, видите, слышите и чувствуете. В этом, собственно, и состоит суть дела. Трудно предугадать, куда приведет вас ваше сновидящее тело. Может быть, к здоровью, может – к более глубоким чувствам или, как знать, – к внезапному внутреннему прозрению.

Фаза 4. Завершение работы

Вы сами почувствуете момент, когда работа завершена. Либо вы просто почувствуете себя лучше, либо вы получите некоторое понимание своих симптомов и будете способны связать внутренний или внешний конфликт со своим симптомом. Ваша телесная проблема может обратиться желанием потанцевать, выговориться или начать писать. В любом случае смена канала дает вам возможность работы в другой форме, указывает другой путь переживания и понимания процесса вашего сновидящего тела.

У некоторых людей процесс идет несколько дальше; он движется от болезни к исцелению и далее – к пониманию. Последнее – не для всех. Большинство людей останавливаются, почувствовав себя лучше. Но, может быть, после окончания работы вы спросите себя: «Как моя работа связана с моими сновидениями? В чем ее значение для моей жизни и для моих личных проблем?»

Недавно ко мне обратилась женщина с сильной простудой. Грипп отнимал у нее все силы. Ее глаза были полуприкрыты, и я понял, что в таком интровертированном состоянии она представляет идеальный объект для самостоятельной работы, где я буду лишь свидетелем. Она закрыла глаза, легла на пол, укрывшись одеялом, и сосредоточилась на усиливающемся сердцебиении. Через некоторое время к ней пришло ощущение, будто она куда-то проваливается. Это ощущение визуализировалось в картину – ей представилось, что она падает. Вдруг

она вспомнила сновидение прошедшей ночи. Это был сон о деревьях, пораженных какой-то болезнью. Она почувствовала себя гораздо лучше. Три четверти часа спустя она поднялась и начала говорить. Ей захотелось выяснить, как связаны ее недомогание, сновидение и конфликты этого мира.

Эту последнюю часть работы мы проводили вместе. Ее деревья, то есть ее вегетативный процесс, были больны, поскольку в своей жизни она была погружена в бесконечную суету. Ей требовалось умерить свои амбиции, упасть и стать спокойным деревом. Ей нужно было стать спокойным деревом как в семейных ссорах, так и в профессиональной деятельности. Если она не делает этого сознательно, ее тело простужается и таким образом само утихомиривает ее.

Великие демоны

По тому, как ваши чувства, голоса, видения и движения изменили ваши симптомы, вы поймете, что работа со сновидящим телом затронула ваше физическое тело. Если вы разовьете в себе строгое, медитативное сосредоточение и поймете, как усиливать и сопровождать характерную перемену каналов, ваше ощущение тела изменится и будет оставаться в этом состоянии настолько долго, насколько вы способны завершить и прожить то, что подсказывают фантазии вашего сновидящего тела.

Тем не менее я хочу предостеречь вас от трех демонов, которые снова и снова будут пытаться нарушить ход вашей работы и свести успех к минимуму. Первый демон прикидывается вашим домашним аптекарем. Он выпрыгивает мгновенно и мешает вам с самого начала. Сблужив облегчить свои страдания при помощи аспирина или другого лекарства блокирует любую попытку вашего сновидящего тела развить процесс вашего внутреннего сознания.

Второй демон – это нетерпеливость. Он стремится ослабить вашу дисциплину и нарушить сосредоточенность, нашептывая вам, что вы потеряли нить своих действий. Нетерпеливость подразумевает ориентацию на результат, и вам не терпится попасть хоть куда-нибудь, вы теряете способность следовать запутанным путем процесса сновидящего тела, который бесконечно петляет, переключаясь с одного канала на другой.

Третий демон – это ваша смерть. На самом деле смерть может быть и союзником, но для большинства из нас она представляет проблему. Она шепчет вам на ухо, что вы смертельно больны. Она пытается убедить вас, что если следующая остановка на вашем пути не будет называться «Здоровье», вам конец. Смерть дурачит вас, заставляя желать лишь исцеления и не позволяя достичь нелегкого сосредоточения на боли или понять, что то, что называется патологическим симптомом, – это лишь непознанное сновидение, жаждущее реализации. Смерть говорит: «Если ты немедленно не исцелишься, ты пропал».

Мой опыт убеждает меня в том, что не существует простых и универсальных способов, при помощи которых можно мгновенно обрести дисциплину или избежать боли. Нет такой программы исцеления или личностного роста, которая удовлетворяла бы всех, и слава Богу. Никто не в силах предсказать, что произойдет с вами, когда вы выберете путь дисциплины, сосредоточения и усиления процесса вашего сновидящего тела. Работа со сновидящим телом поворачивает вас лицом к собственной индивидуальности, вашему мудрому «сновидящему гуру», который научит вас всему, что вам следует знать. Если вы нашли в себе мужество отказаться от привычных стереотипов мышления, если вы ощущаете в себе неразгаданную тайну, если вы смиренны, открыты и решительны, ваше сновидящее тело может научить вас тому, что биологическая жизнь – это, помимо прочего, еще и неизъяснимое чудо.

Стенограмма работы со сновидящим телом

Мне хотелось бы, чтобы читатель смог более конкретно представить себе, что происходит во время сеанса индивидуальной процессуальной работы. Конечно, не существует такой вещи, как типичная работа со сновидящим телом, потому что ее ход почти полностью определяется индивидуальными особенностями терапевта и клиента. И все же подробности конкретного случая способны многое прояснить. Я выбрал стенограмму, сделанную с одной из пленок, записанной во время учебного семинара. Я выбрал ее потому, что в этой работе я намеренно ставил перед собой задачи демонстрации и объяснения в отличие от сеансов в рамках частной практики, где такие задачи обычно не ставятся. Кроме того, эта стенограмма имеет то преимущество, что у участницы семинара, о которой пойдет речь, ярко выражена вербально-слуховая функция. Так, она охотно описывает многие из своих чувств, видений, голосов и движений, в отличие от людей проприоцептивного, кинестетического или визуального типа, которые переполнены чувствами, которые изощены в своих движениях и фантазиях, но не проявляют ни малейшего интереса к вербализации этих переживаний.

Ли, как зовут эту участницу семинара, хотела поработать над собой потому, что, по ее словам, она пыталась лучше понять свое тело и тем самым достичь независимости от медиков-профессионалов, которые не сумели помочь ей разрешить ее соматические проблемы. Ли около 35 лет. Это привлекательная, эффектная женщина. Она атлетично сложена. Она экономна в движениях, речь же ее мягка и внятна. На момент записи беседы она была беременна в четвертый раз и готовилась к четвертому аборту. Несколько месяцев раньше она попала в дорожную аварию, чуть не закончившуюся трагически. Кроме того, с недавних пор она страдала тем, что называла «физическим коллапсом», симптомом, характеризующимся сильными спазмами, которые затрудняли дыхание; она чувствовала себя совершенно изможденной и не находила в себе сил справляться со своими обычными обязанностями. Она неоднократно

обращалась за помощью к различным медицинским специалистам, включая даже оккультных целителей, но никто из них не смог ей помочь.

Наш сеанс проходил примерно в течение часа.

<i>Транскрипция магнитофонной записи</i>	<i>Комментарии</i>
<p>Арни. Привет, Ли. Ли. Привет, Арни. А. Ну, что у тебя произошло в последнее время? Л. Ну, я бросила работу и... мм, после этого со мной произошел физический коллапс. А. Физический коллапс? Что это значит? Л. Ну, это значит, что я пошла к врачу, сдала всевозможные анализы и мне сказали, что со мной все в порядке. Но в течение двух месяцев я не могла ничего делать. К десяти утра все мое тело краснело... Это было похоже на мононуклеоз, но я объясняю это физическим коллапсом. А вызван он тем, что все как-то разбалансировалось. По утрам я не могла встать с постели и чувствовала себя крайне усталой, сердце просто колотилось. Пытаюсь подняться и не могу. Мне не хотелось вставать с постели, я не могла работать, но работать все же приходилось. А. А ты ощущала какие-то внутренние зажимы или спазмы? Л. Нет, тогда нет. Это пришло позже. А. Позже? А что случилось позже? Л. Да много чего случилось. Ну, год назад меня впервые хватил спазматический приступ. Я пошла к врачу, и он сказал, что ничего страшного нет, что все у меня будет в порядке. Недавно у меня бы-</p>	<p>Арни и Ли сидят на полу вместе со всеми. Разговор начинается спонтанно. Никто не подталкивал Ли поработать над собой. Она эксплицитно тоже не предъявляла запроса по этому поводу.</p> <p>Описание Ли своего «физического коллапса» подсказывает нам, что она испытывает спонтанные кинестетические переживания, которые ей неподконтрольны. Во фразе о коллапсе отсутствует «я». Она не использует активно свои проприоцептивные ощущения. Ее основной канал визуальный. Она описывает свой коллапс не так, как она его чувствует, а так, как видит, то есть через цвет.</p> <p>Она говорит, что все как-то «разбалансировалось», из чего мы можем предположить, что ей, вероятно, самой тоже нужно потерять равновесие.</p> <p>И снова в ее речи описывается множество неподконтрольных движений. А с другой стороны, у нее нет сил, чтобы хотя бы встать с постели. Значит, кинестетический канал будет важной частью ее процесса.</p> <p>Здесь терапевт мог бы спросить себя, почему Л. «хватает», что и как добывается от нее ее спазм.</p>

ло еще два серьезных приступа.

А. Приступа чего?

Л. Ну, все началось, когда я бегала трусцой. Это не были тривиальные колики в боку. Спазмы не проходили дней пять. Они происходят где-то выше, внутри грудной клетки, под брюшной мышцей, вот здесь (*показывает Арни*). Я чувствую мощное непроизвольное сжатие, которое выходит наружу и сдавливает дыхание. Это напоминает мне родовые схватки, правда. И эти острые боли возникают у меня примерно каждые пять-десять минут. Сначала боли не проходят ни днем, ни ночью. Потом, в течение дней пяти, они постепенно становятся слабее, а затем совсем исчезают. Если мне не удастся дышать свободно и расслаблено, если я напряжена, тогда может возникнуть спазм.

А. А как спазмы прекращаются? Как-то сами уходят?

Л. Ага.

А. Сами, автоматически?

Л. Да, но я стараюсь работать с ними – я визуализирую их. Представляя внутри себя, как они выглядят, я пытаюсь расслабить свои зажимы. А кроме того, почему мне и захотелось прийти на этот семинар, мне действительно нужно понять, как интерпретировать те сообщения, или сигналы, которые мне посылает мое тело, и разобраться, что они означают. Я хочу научиться работать с собой, чтобы не болеть, чтобы не заболеть какой-нибудь действительно серьезной болезнью. А если это случится, и я и впрямь заболею, я хотела бы знать,

Интенсивность боли обычно пропорциональна недостатку проприоцепции. Может, она «беременна»? Если да, то чем?

Произвольная релаксация всегда представляет собой попытку устранить бессознательное. Л. сознательно стремится к состоянию расслабленности и не желает терпеть скованности и напряжения, хотя ее телу именно это и нужно.

Боль относится к области проприоцепции. Таким образом, визуализация боли извлекает ее из естественного для нее канала и вынуждает ее быть не тем, что она есть. Соответственно, визуализация подобного рода может усугубить боль, поскольку каналы способны сами к автоматическому переключению.

Здесь она проецирует на всю медицину свои собственные представления о теориях и методах лечения, вроде релаксации, здорового питания, глубокого дыхания, физкультуры и т.д.

как позаботиться о себе своими силами, потому что у меня мало веры в медицину. Ко всему прочему, в этом же году я попала в серьезную аварию. В мае. Я чуть не погибла. Я оказалась в больнице. Я ехала на велосипеде... ну, просто каталась на своем новом велосипеде. Впереди меня ехала еще одна велосипедистка, которая резко затормозила, и я не успела вовремя среагировать. В результате я прямо носом стукнулась о ее затылок. Ну, в общем, это был закрытый перелом какой-то кости, где-то глубоко внутри. Была повреждена артерия, и началось обильное кровотечение. Я вымочила в крови целую кучу носовых платков, пока меня довезли до больницы. Мне сказали, что, поскольку кровотечение не удастся остановить, требуется хирургическое вмешательство. Нужно было установить причину кровотечения, так как от таких вещей и помереть недолго. Вот тут я впервые узнала, что такое чувство настоящего ужаса. Единственное, что меня спасало в последующие дни, это инъекции демерола каждые три часа.

А. Ох-ох. Несладко же тебе пришлось.

Л. Да уж. Но это еще не все (*разражается громким, нервным смехом*). На днях я сделала маммографию, но оказалось, что с грудью у меня все в порядке. Я подозреваю, что у меня рак груди, который я сама на себя накликала. Я прошла один тест, и там было что-то не то, поэтому пришлось повторно сделать маммографию,

Бессознательный процесс проявляется в форме несчастного случая. Л. «наезжает» на другого человека и «стукается» об него. Это происшествие может быть интегрировано в сознании, если Л. осознанно «войдет в столкновение» с кем-то, т.е. вступит в конфликт.

Вместо того чтобы побыть с процессом столкновения, она отправляется в медицинское путешествие и пытается объяснить, а не прочувствовать, что с ней случилось.

Сегодня многие люди всерьез верят в то, что могут «накликать на себя рак». «Благодаря» современной психологии, люди, случись им заболеть, расценивают свою болезнь как грех, вместо того чтобы взглянуть на свою болезнь как на значимое событие.

но все оказалось о'кей.

А. А что вызвало опасения, какое-то уплотнение в груди?

Л. Да нет, ну, когда рассердишься или чего-то там... сразу в голову лезут мысли о раке груди. Черт! Я не хочу на себя накликать... То ли это от злости, а может, еще от чего-нибудь? А если и этого недостаточно...

А. Ха! Да конечно этого недостаточно!

Л. (*хохочет*). И правда, это еще не все. Знаешь, все это, как ни странно, не столько уж меня огорчает. Должно бы... но нет. А вот то, что я беременна и меня ждет очередной аборт... Даже не представляю, как это я умудрилась забеременеть (*громко и неестественно смеется*).

А. Это, наверное, проделки Зевса.

Л. (*смеется*). Нет, серьезно. Я уже два года использую натуральный метод предупреждения беременности, скрупулезно просчитывая все «опасные дни». Я слежу за своим телом, я знаю, что делаю (*голос срывается*), но не понимаю, как это случилось.

А. Почему ты не хочешь иметь ребенка?

Л. А?

А. Почему ты не хочешь ребенка?

Л. Не знаю, но вот беременею я постоянно. Вообще-то я не уверена, что хотела бы стать матерью-одиночкой и нести этот крест. Моя мать вырастила меня без отца, и этот пример меня мало вдохновляет.

А. Понимаю.

Л. Я имею в виду, что уж если заводить ребенка, то хотелось бы иметь здоровую семью. Кроме то-

Сначала она вообще не слышит вопроса, а потом не отвечает на него прямо. Почему? Что зарождается в ней?

На самом деле, вопрос стоит так: хочу я быть одинокой и жить без конфликтов или я хочу стать матерью и быть частью семьи?

Работу можно начать с чего угодно. В данном случае я заметил слабость в ее проприоцепции и попытался использовать ее хорошо развитый слуховой канал с тем,

го, я не знаю, смогу ли я в свои годы это сделать и вообще смогу ли я посвятить себя семье и воспитанию детей. Так что я не знаю. Вот так. С моим телом происходят разные вещи, и я не понимаю, как читать эти сообщения. Как в тот раз с велосипедом, какого черта это случилось? Ведь это действительно серьезно.

А. Угу. Я слушаю рассказ о твоих взаимоотношениях с телом, и у меня создается впечатление, что ты его как бы организуешь. У тебя есть хорошая программа: ты думаешь о том, что надо телу, например, физические упражнения. Ты следишь за своими месячными циклами, измеряешь температуру и все такое. Но у тебя чисто внешнее отношение к своему телу. Я замечаю, что у тебя отсутствует проприоцептивное переживание своего тела. Это означает способность почувствовать внешние события изнутри, общаться с телом на его собственном языке.

Л. Мне действительно это трудно, и я думаю сейчас, неужели из-за этого я попадаю в такие ситуации, как тот случай с велосипедом.

А. Возможно. Я не уверен полностью, но мне хотелось бы прямо сейчас поработать с тобой над этим.

Л. Ладно, но только у меня слишком слабо развита интуиция, чтобы отслеживать всякие тонкие вещи.

А. Интуиция здесь не при чем. В том-то и дело. Интуиция не может помочь воспринимать телесные сигналы, тебе интуиция не

чтобы исследовать ощущения ее тела.

Ее проприоцептивные ощущения спутаны, не дифференцированы. Ее чувство «обычного» объясняется тем, что она находится в своем слабом канале. Дефицит проприоцепции восполняется интеллектуальными суждениями.

Это заявление также касается слабой проприоцепции. Оно сообщает мне, что не надо слишком настойчиво расспрашивать о чувствах и теперь следует перейти к работе с образами.

Это ее видение относится к области телесных чувств и движений, потому что она видит нечто, что может «собираться», «разрушать» и «поглощать».

Здесь визуализация переключается на слуховой канал.

Трудно проследить логику в том, что говорит Л. Но если мы обратим внимание на употребляемые ею глаголы, мы обнаружим, что она чувствует себя в безопасности, когда видит и слышит процесс своего тела, и что возможно сейчас она готова почувствовать его напрямую. Ее сила проявляется только в условиях угрозы.

понадобится. Иногда это даже опасно – тужиться проявить интуицию в отношении своего тела.

Л. Вот-вот, а я этим все время и занимаюсь.

А. А теперь, в то время как ты сидишь здесь, на этом месте, не могла бы ты рассказать мне словами, только не очень быстро, что сейчас происходит в твоём теле. Почувствуй это и опиши мне.

Л. Хорошо. Это просто. То есть я думаю, что это просто. Я попытаюсь описать. У меня начинается покалывание в щеках и затылке. И, знаешь, я чувствую мое обычное напряжение, идущее от затылка вниз, которое как бы пытается *(делает глубокий вдох)* прервать мое дыхание.

А. Ты отлично понимаешь; что-то пытается прервать твоё дыхание. Как оно это делает? Почувствуй свою грудную клетку, диафрагму и попробуй выяснить, как ты прерываешь своё дыхание.

Л. Да, но мне это трудно почувствовать. У меня все время возникают какие-то зрительные образы.

А. Это интересно, что ты визуализируешь происходящее с тобой. Хорошо, скажи, какие сейчас у тебя возникают образы?

Л. Мое видение напоминает черное облако, тучу или пар, который собирается вокруг моей грудной клетки и в дыхательной области. И вот он очень медленно начинает поглощать меня. Но не разрушает, не пожирает, нет, поглощает, но в другом смысле... Как будто очень мягко подчиняет себе *(издает звук, похожий на свист ветра)*.

А. *(усиливает шум ветра)* Так?

Хаотический отчет такого рода типичен для начальной стадии процессов в слабом канале, где одновременно происходит множество неподконтрольных вещей. Она снова в проприоцепции.

Закрывается дверь... Я спрашиваю себя, насколько она способна устанавливать границы между собой и другими?

Ее щеки краснеют, глаза опущены вниз, и темп речи замедляется. Ее проприоцепция стала значительно сильнее и уже готова отключить слуховой канал. Теперь она говорит почти шепотом.

Я пытаюсь амплифицировать изменение в ее голосе, свидетельствующее о сильном внутреннем

(Ли смеется.) Ага, покажи мне еще раз.

Л. *(изображает шум ветра).* Ну, так, очень спокойно... и начинает прерывать дыхание, вот как сейчас. Но иногда это не проходит так спокойно, как сейчас.

А. Спокойно и постепенно прерывает его.

Л. Сейчас это так, потому что здесь я в безопасности. Если я не в столь безопасном месте, я прерываю дыхание очень, очень быстро.

А. Да ну? Как же ты это делаешь?

Л. Я сокращаю брюшные мышцы.

А. Как это?

Л. Я просто их напрягаю.

А. Как ты сокращаешь свои брюшные мышцы? Так? Ух, ух...

Л. А еще и мышцы груди, вообще все мышцы, единым движением. Я просто сама чувствую, как все сжимается. Правда сейчас этого не происходит, но...

А. А что *сейчас* происходит?

Л. *(вздыхая).* Сейчас я чувствую комок в горле.

А. Ты чувствуешь комок в горле.

Л. Ага.

А. Душит?

Л. Да, трудно глотать. Как будто там закрывается дверь, ну словно что-то мешает проходить воздуху.

А. Угу.

Л. Ну и конечно, голова, как всегда *(грустно смеется)*, кружится и пустеет. Потом это прекращается здесь и переходит куда-то сюда, и все это давление некуда выпустить.

А. Там внутри сильное давление, которое некуда выпустить?

Л. Ага *(она замолкает, пытаясь почувствовать свою голову, потом показывает на горло).*

конflikте.

Здесь присутствует явный двойной сигнал. Он объясняется тем, что идея снятия блока – идея чисто интеллектуальная, она не связана с телесным процессом, который смеется над этой идеей.

Ее недавнее путешествие к исцелению имело своей целью снять блок, но вопреки этой цели, она хотела просто выплакаться и выпустить свои эмоции, полагая, что это исцеляет. Ее тело напрягалось в ответ на подобное врачевание.

Ее блок появляется только тогда, когда она хочет исцелиться своими силами или с чьей-то помощью. Это соответствует ее представлениям о том, что нужно ее телу.

Здесь я продолжаю работу с ее телом, которое делает вещи, противоположные тому, что ее сознание считает нужным для ее тела.

Ли выглядит гораздо лучше, ей явно полегчало, она улыбается.

А. Понятно, что ты там чувствуешь? *(в горле и в голове).*

Л. *(вздыхая).* Скованность, сдавленность, трудно сглатывать, ну почти как...

А. Почему бы тебе не пойти дальше и не почувствовать этот зажим в твоём горле. Изучи это, просто для себя. Понаблюдай, что это такое – «сжатое горло», пока не сможешь научить меня, как мне почувствовать самому зажим в горле. Изучи все до малейших деталей. *(Наступает тишина, пока Ли изучает свое сжатое горло.)*

Л. *(после нескольких минут молчания).* Я чувствую: то, что происходит там, эта штука внутри – это гланды.

А. Что они делают?

Л. Они словно поднимаются. Как будто сдвигаются со своего места. И кажется, что гортань начинает распухать до той точки, где... она сужается... может быть, в половину... она распухает и почти полностью закрывается...

А. А что происходит с твоим голосом?

Л. Мне становится трудно говорить. Я чувствую, как голос садится и я начинаю хрипеть. Из-за этой закупорки я начинаю ощущать давление *(она дотрагивается до горла).* Я явно чувствую блок в горле и боюсь снять его, потому что разрыдаюсь *(разражается громким смехом).*

А. Понимаю.

Л. Это обратная сторона моих слез. *(Пауза.)* Давно я пережила одну вещь и хотела бы кратко рассказать тебе об этом. Около двух недель назад я испытала первый в своей жизни опыт

Ли говорит, что её тело действует не так, как ей это объясняли другие. Она чувствует себя лучше, сдерживая свои чувства. Её блок пропадает.

Теперь блок переключался в область темени, давайте разберемся почему.

Объяснение и демонстрация своего телесного ощущения кому-то другому имеет то преимущество, что при этом фокус страдания смещается в сторону проприоцепции больше, чем обычно.

Здесь руки Л. лежат на моей голове, она играет роль каски и внезапно обнаруживает, что может отдать свою внутреннюю проблему, или каску, или напряжение, мне. Здесь терапевт принимает на себя болезнь пациента, подобно шаману.

Давление на голову мне приятно отчасти потому, что Л. следует регулировать эти вещи самой, а не предоставлять это мне. Она играет «хорошего» пациента.

Я провоцирую её телесную пробле-

телесного исцеления. Я была на приеме у врача, который знал о всех моих бедах. Он попросил разрешения осмотреть мой живот. Я сказала ему: «Конечно, пожалуйста». Он даже не касался меня руками. Одна его рука находилась где-то в области моего солнечного сплетения, а другую он приблизил к моему горлу. Я почувствовала, как оно напряглось. И тут в моем теле стало что-то происходить, как будто он вытягивал из меня что-то, начиная процесс освобождения. Я тяжело дышала, меня слегка трясло, и тут хлынули слезы...

А. А теперь этот блок вернулся на свое место.

Л. Я думаю, он всегда там. Он просто не всегда такой сильный.

А. Хорошо. Давай не будем пытаться вытащить его наружу, а постараемся его использовать. Может, ты попробуешь на некоторое время сдержать свои слезы.

Л. *(радостно)*. Да, я смогу.

А. Сдержи слезы, и, если смысл, если функция этого разбухания состоит в том, чтобы не дать тебе говорить, тогда помолчи некоторое время и посмотри, сможешь ли ты сдерживать свои рыдания *(наступает тишина, Л. сдерживает дыхание)*. Хорошо, а теперь попробуй зажаться и запрятать свою печаль внутрь.

Л. *(после долгой паузы)*. Забавно удерживать свою печаль с помощью дыхания. Я всегда считала по-другому. Мне казалось, если я буду сдерживать дыхание, чтобы подавить свою печаль, то я заболею и создам у себя новые блоки.

му, чтобы больше о ней узнать.

Каска, спазмы – это ее советчики, которые говорят ей, что она слишком пассивна, слишком «хороша».

Л. теряет голову, в том смысле что она «взрывается», попадает в разные передряги и т.д., и ей нужна защитная каска. Она либо подавляет эмоции, либо отдается им полностью.

Работа со сновидящим телом идет органическим кружным путем и приближается к центральной проблеме по спирали. Часто это требует массы терпения и уважения к пациенту. Теперь спазм перемещается в желудок.

Если хорошо осознавать свои проприоцептивные ощущения, можно обнаружить, что в этом канале происходит множество вещей. Эти вещи подобны спонтанным мыслям, постоянно пронизывающим внутренний диалог в слуховом и визуальном каналах.

Но вот сейчас блок в дыхании пропал!

А. Ага, продолжай и отпусти свое дыхание. В этом-то и есть парадокс.

Л. *(очень спокойно, спустя некоторое время).* Я чувствую, мое темя... как будто у меня на голове что-то вроде каски.

А. Она сильно жмет?

Л. Жмет вот здесь, она сдавливает... стягивает, как тугой бинт.

А. Мне хотелось бы это почувствовать. Не могла бы ты одеть мне на голову такую же каску? Мне хотелось бы самому испытать это – никогда не доводилось носить касок.

Л. Хорошо. Ну, для начала тебе надо почувствовать, что ты пытаешься себя отпустить и дать чему-то в твоей голове вырваться наружу. Ну вот так: «Ох, нет, ничего не выходит!»

А. Ага, что-то уже выходит.

Л. И у тебя в темени начинает закрываться дверь.

А. *(начинает действовать в роли Л., пытаясь вырваться из рук Л., которые крепко держат его голову).* Откройся!

Л. Начинается покалывание, а эта дверь все не открывается, и просто начинается покалывание, все сжимается, как будто стягивается тугим бинтом. *(После короткой паузы она вдруг говорит со смехом.)* Порой мне кажется, что я отдаю все это тебе!

А. Ну давай мне это, я смогу использовать это. Для чего бы мне это использовать? А теперь, слушай, давай иди дальше и отдай это мне. Мне это нравится, это где-то даже очень приятно. А давай

Я ложусь на то место, где недавно лежала она сама, принимаю ее позу и подражаю ее голосу и выражению лица. Кроме того, я пользуюсь ее излюбленными выражениями.

Л. действует как создатель боли, надавливая и толкая меня в живот обеими руками.

Сейчас она в своем слабом канале, я же подбадриваю ее и усиливаю ее движения вербальным путем. Ее лицо посылает сигналы, подразумевающие удивление. Ее руки действуют сейчас сами по себе. Ли удивляет их самостоятельность. Она бросает взгляд на мои чресла, и в голову ей лезут запретные мысли.

Ее смущение, безусловно, частично вызвано тем, что она находится в центре внимания аудитории, все смотрят на нее. Но кроме того, оно вызвано и тем, что теперь проявилось сновидящее тело и на поверхность вот-вот выйдут совершенно непредсказуемые

посмотрим, смогу ли я снять с себя эту сдавливающую каску. Давай, ты будешь надевать ее на меня, а я постараюсь ее снять.

Л. Ладно.

А. Эй, каска, слезай с меня!

Л. *(в роли каски)*. Снять хочешь?

А. Ну, вообще-то ты довольно милая, только слегка тесноватая.

Л. *(в роли каски, надавливая Арни на голову)*. Ты такой «хороший» пациент!

А. Да, я очень хороший пациент.

Л. Я твое укрытие, я защищаю твою голову.

А. А зачем?

Л. Гм-м... Я не уверена...

А. Ли, а бывает такое, что ты злишься настолько, что взрываешься, ну просто выходишь из себя?¹

Л. Ага, я это люблю.

А. Тебе нравится выходить из себя?

Л. Ага.

А. Каска говорит: мне нельзя выходить из себя.

Л. Нет, мне кажется, ты можешь выйти из себя.

А. Я?

(Очень долгая пауза, Ли очень тиха, потом она кладет руки на живот.)

А. Что ты там чувствуешь?

Л. Я чувствую, как сюда приливает кровь.

А. Что еще ты чувствуешь в своем теле?

Л. Когда я начинаю думать о своем теле, все это опять возвращается.

А. Хорошо, давай позволим этому вернуться. Я бы предпочел по-

вещи.

Здесь я переключаю каналы, используя сильный визуальный канал для регулирования проприоцепции.

А вот и неожиданная информация. Ее спазмы во многом связаны с тем, что ей хочется ощупывать и ласкать себя. А так как этому чувству сопротивляются, оно усиливает себя и проявляется в виде зажимов и напряжений.

Ли начинает ласкать меня, как если бы я был ею.

Я замечаю ее смущение и теперь использую слуховой канал, чтобы позволить ей управлять ситуацией и углубить ее проприоцепцию.

Теперь может возникнуть печаль

¹ Американская идиома «to blow one's top» дословно означает «взрывать свою макушку» - Прим. перев.

работать с тобой над твоими симптомами, чем позволить им скрыться где-то. Что бы ни захотело прийти, пусть приходит. Собственно в этом и есть суть того, что мы с тобой сейчас делаем. Я хочу объяснить твоему разуму, чем мы занимаемся, хорошо?

Л. Ладно.

А. Знаешь, я пока не заинтересован в том, чтобы избавить тебя от твоих симптомов. Мне бы хотелось использовать их и помочь тебе вступить с ними в более тесный контакт. Ведь в начале ты сказала, что именно этого ты и хочешь. И вот я работаю с разными вещами, которые возникают, показывая тебе некоторым образом, как с ними работать. А что происходит с тобой сейчас?

Л. *(снова кладет руки на живот)*.

Ох, становится хуже.

(Л. закрывает глаза, ложится на пол и сообщает, что чувствует боль в области кишечника. Я прошу ее прочувствовать эту боль как можно отчетливее, и, когда Л. пытается объяснить мне, что представляет собой ее боль, я прошу ее продолжать объяснения и чувствовать свое тело. Теперь она выступает в роли создателя боли, надавливая руками на брюшную полость.)

А. Продолжай делать то, что ты делаешь. Ты будешь создателем боли, который это делает, а я буду Ли, ладно? Сыграем в эту игру?

Л. Идет. На самом деле это не так уж и больно.

А. *(в роли Ли)*. Эй ты, создатель боли, мне не так уж и больно, ты

по поводу жажды любви, но блок появляется снова, потому что для нее контакт со своими чувствами еще не стал целостным телесным процессом.

Незаконченные фразы свидетельствуют о том, что возникли новые переживания, которые еще не принимаются полностью. Здесь процесс любви трансформируется в какой-то другой процесс.

Теперь Л. меня душит.

Физически она душит меня, в то время как сама посылает двойной сигнал, говоря, что не может душить. Я обыгрываю это амбивалентность, чтобы увидеть, в каком направлении склонен двигаться ее процесс.

Теперь, вместо того чтобы быть жертвой спазма в горле, она переживает сновидящее тело как свою собственную силу.

Перемена в ее голосе говорит нам, что всплыл еще один запрещенный факт: она сильна, но не использует

чего это расшалился у меня в кишках?! (Пауза. Потом к Ли.) Будь свободней и делай что делаешь, Ли, и делай это достаточно долго, чтобы верно понять, что же ты делаешь с Ли как создатель боли.

Л. Хорошо. (Она сосредоточивается на своих руках). Ну никак я не могу тебя обрюхатить (громко и смущенно смеется).

А. Давай, давай, ты можешь меня обрюхатить, если захочешь. Эй, ты просто продолжай работать с Ли. Ну представь, что у меня кудряшки и пышная грудь.

Л. У меня не получается. Я не могу заниматься этим у всех на виду, я смущаюсь.

А. Что тебя смущает?

Л. Меня смущает именно то, что я могла бы сделать с Ли (смущенный смех). Я не знаю.

А. Хорошо, давай представим, что все ушли. Что бы тебе хотелось сделать с Ли? Давай. Все ушли из комнаты, и ты собираешься заняться с Ли чем-то весьма смущающим тебя, тем, чего не должны видеть другие.

Л. Я не могу.

А. Я знаю, что ты не можешь. (Ли смеется.) А можешь ты это увидеть, визуализировать?

Л. Да.

А. Ага, и как ты это видишь? Что ты делаешь с Ли?

Л. Это видение никак не связано ни со спазмами, ни с их приближением. Мне видится, как я ласкаю себя. Делаю себе приятно.

А. Ага, ну давай, поласкай ее.

Л. В моем видении? (Смеется.)

А. Ты имеешь в виду, что занялась

свою силу.

Наконец, мы слышим, что спазм – это агрессия, теперь частично актуализированная.

Здесь я усиливаю ее боязнь силы. Л. подошла к одному из своих краев, исходной точке развития, телесных проблем и сновидений. Кто на нее нападает? Может, это ее пассивность блокирует ее силу?

Я использую ее сопротивление, относясь к нему с уважением, и даю ей другие средства, которые помогут ей выявить ее силу. Л. мгновенно принимает мое предложение и сжимает мою руку, демонстрируя силу.

Теперь она становится более конгруэнтной, тон ее голоса, ее внутренние спазмы и ее внешняя демонстрация силы – все сливается в один сигнал: сила.

Теперь работа полностью проходит в проприоцептивном и кинестетическом каналах. Внезапно, когда борьба становится интенсивней, Л. делает открытие и опять становится «вербальной».

бы мастурбацией?

Л. Да нет, я бы просто стала ласкать себя.

А. Покажи мне, как бы ты ее ласкала, дай хотя бы намек.

Л. Ну, я стала бы гладить ее грудь.

А. А-а, ну давай, вот она перед тобой.

Л. *(начинает ласкать Арни).* О Господи, мне не верится, что все это происходит на наших занятиях!

А. Мне тоже! Если хочешь, можешь поговорить с ней, пока ее ласкаешь.

Л. Я бы сказала ей, что люблю ее и что хочу *(начинает плакать)*... заботиться о ней.

А. Угу, ты любишь ее и хочешь заботиться о ней. *(Теперь в роли Ли.)* Да, мне нужна твоя любовь и твоя забота.

Л. *(делает судорожный вздох).* Становится трудно дышать. А потом у нее опять начинаются спазмы.

А. *(все еще в роли Ли).* Что ты сейчас со мной делаешь? Я – Ли, и я спрашиваю тебя, создатель спазмов, зачем ты это делаешь? Не думаешь ли ты, что я знаю, как надо о себе заботиться? *(Ли кладет свою руку на бок Арни и сжимает его.)* Зачем ты щипаешься? *(Ли вздыхает. Пауза.)* Ну продолжай делать это своими руками.

Л. Ох, я не знаю, как... я не знаю.

А. Ну, используй свои руки, хорошенько поработай руками. Вот так, замечательно. Ух, твои руки! *(Арни продолжает издавать нечленораздельные звуки, нежно урчит, ему явно нравятся щипки Ли.)* Ох, вот так вот заботятся по-

Теперь мы видим, почему ей было недостаточно просто любить себя. Ей нужно защищать себя от других. Она должна разродиться силой и обрести возможность вербально постоять за себя.

Еще одна незаконченная фраза.

Здесь виден край Л., ее ограничение. Она хотела бы уметь устанавливать границы между собой и другими, но пока еще не может делать этого. Она не может оттолкнуть других, поэтому они давят на нее изнутри.

Здесь просматриваются пределы возможностей Л. Эта точка станет исходной для ее развития.

Причина ее печали в том, что она не использует свою женскую силу.

настоящему!

Л. Интересно, это все равно что переходить от...

А. Давай, давай, делай это для меня.

Л. (*кладет руки на горло Арни*). Я хочу показать тебе одну вещь.

А. Давай, покажи мне. Держи меня за шею и не трусь. Я буду Ли, а ты давай души меня, если хочешь.

Л. Нет я не могу.

А. Не можешь – не надо.

А. Ну, может быть, я просто притворюсь...

А. Ага, ты просто притворись, что делаешь это.

Л. Я притворюсь. Я слишком сильна, и если я попробую взаправду, я тебя задушу на самом деле.

А. Ты что, действительно такая сильная?

Л. Да.

А. Насколько ты сильна?

Л. Даже толком не знаю, потому что по-настоящему я никогда не использую свою силу (*голос дрожит*).

А. Совсем не используешь?

Л. Только для упражнения. Я не использую ее в агрессивных целях.

А. Ты не используешь свою силу в агрессивных целях?

Л. Да, я не могу.

А. (*игриво*). Тебе нельзя этого делать.

Л. Я не могу этого делать.

А. Понимаю.

Л. Я не думаю, что смогла бы воспользоваться своей силой, даже если бы на меня напали.

А. Ты бы не стала себя защищать?

Л. Я бы сильно колебалась.

А. Я тоже. Я признателен тебе за

Голос Ли слаб, хотя ее физическое противостояние мне не ослабевает.

Она понижает голос, что говорит о ее конфликте с функцией самозащиты.

Затем конфликт переходит во внутреннюю сферу. На какое-то мгновение у нее возникает спазм.

Ее голос становится сильным и агрессивным. Я подхватываю этот сигнал.

Процесс защиты ушел внутрь, на мгновение она ощутила спазм, но потом смогла вывести его вовне в физической форме, отталкивая завоевателя со значительно большей силой.

Внезапно каналы переключаются. Здесь, на своем пределе, она делает открытие и садится на свое место.

Ее внезапная мысль подобна сновидению. Она рисует ей картину проблемы, образ края, у которого она стоит.

то, что ты не стала душить меня за шею, но, может быть, ты попробуешь сдавить мое запястье. Используй свою силу. Ух, ох-ох, да ты и впрямь сильна! О Боже! Иди дальше и посмотри, что еще ты можешь сделать. Ты никогда не используешь свою силу как-то еще? Очень сильные руки. Ну-ка попробуй теперь другой рукой. У тебя хорошие, сильные руки! *(Л. закатывается громким смехом, но этот смех явно отличается от того монотонного, низкого смеха, который от нее слышали раньше.)*

А. Ага, продолжайте в том же духе, сильные руки! *(Стоит полная тишина, слышно лишь, как Л. кричит от напряжения, используя свою силу.)*

Л. Знаешь, как мне хотелось бы употребить свою силу?

А. Хотелось бы знать.

А. Хочу, чтобы я наконец могла сказать другим, чтобы они катились к такой-то матери *(смеется)*, да, к такой-то матери!

А. Ты хотела бы так сказать?!

Л. Я хотела бы уметь за себя постоять и выразить это именно так.

А. Понимаю, катитесь к такой-то матери.

Л. Да, оставьте меня наконец. Я бы хотела, гм...

А. Катитесь. Тебе хотелось бы сказать: катитесь к такой-то матери! *(Л. заходится истерическим смехом.)* К едренефене, так?

Л. Я имею в виду, что, может быть, я бы сказала это более вежливо, ну, «к такой-то матери!» это не совсем то.

А. Ну а почему бы тебе для начала

Она выглядит спокойной и расслабленной, покачивает головой. Теперь она поняла, что я имел в виду.

не произнести это в более вежливой форме?

Л. *(вежливо)*. Пожалуйста, оставьте меня в покое.

А. *(агрессивно)*. Ни за что!

Л. *(шепотом)*. Это печально...

А. *(опять провоцируя ее)*. Так ты хотела бы уметь сказать другому: катись к такой-то матери!

Л. Да, я бы сказала: «Эй, знаешь, мне здесь не нравится, мне здесь нехорошо». Или: «Как хочешь, а я ухожу, подонок!»

А. Ага.

Л. *(голос срывается)*. Я хочу это сделать.

А. Ты только что это сделала.

Л. Да *(всхлипывает)*.

А. Тебе жаль, что ты этого не делаешь? Так я понял твою печаль?

Л. *(плача)*. Да.

А. Угу. Твоя сила сжимает тебя саму, вместо того чтобы защищать тебя от давления окружающих. Ты ужасно открыта и беззащитна.

Л. Да. Слишком беззащитна.

А. Слишком беззащитна. У тебя прекрасные, сильные руки. И мне кажется, что одна из причин, почему ты накачиваешь мускулы, кроется в том, чтобы ты могла почувствовать свою собственную силу.

(Теперь я принимаю ее телесный сигнал, меняю каналы, и мы снова начинаем толкаться. Внезапно она становится очень сильной, но затем отступает. Я опять ее провоцирую).

А. А вот и я! *(Я бросаюсь на нее.)* Я собираюсь вторгнуться в твои частные владения. *(Ли отталкивает меня, вскрикивая при этом.)* Отлично. А теперь

посмотрим, сумеешь ли ты отгалкивать меня и говорить мне что-то при этом.

Л. (смеется, потом затихает).

Не знаю, смогу ли я.

А. Здесь твой предел. Я понимаю, что в данный момент мы находимся на границе того, что ты можешь сейчас. Если не можешь – все в порядке.

Л. Расскажи мне еще раз, как ты захватываешь мою территорию.

А. Ладно. Мое вторжение состоит в том, что я не оставляю ни малейшего места для тебя. Я хочу, чтобы ты была милой и приветливой, и еще я хочу, чтобы ты делала то, что я тебе говорю.

Л. (пауза, потом мягко). Я не хочу, чтобы ты так делал. Нет. Я не позволю тебе делать это!

А. Так!

Л. Нет, ты не... У меня спазм в...

А. Вот незадача! Я не хочу, чтобы ты была собой.

Л. Я не хочу бороться с тобой, отгалкивать тебя.

А. Не вижу выхода из этой борьбы *(Ли смеется.)* Ведь иначе все эти толчки обращаются внутри тебя в спазмы.

Л. Черт возьми, точно так!

(Ли толкается, демонстрирует еще одно свидетельство своей силы, распрямляя спину и изгибая руки.)

Л. Знаешь, о чем я сейчас подумала?

А. Гм-м?

Л. Когда я попала в аварию... Я была в больнице. Меня навестил один мой друг. Мы разговорились, и он сказал, что о чем бы он меня ни попросил, я не смогу ему отказать. Предложи он мне

отписать мой дом, и я это сделаю.

А. Так.

Л. И меня мгновенно озарило: он прав.

А. Ох ты, прямо озарило?

Л. Да, мне легче расстаться со своим домом, чем... (*голос дрожит*) сказать: «Нет, зараза, мой дом тебе не достанется!»

Л. (*продолжительное молчание, Ли очень тиха*). Я хотела бы пойти дальше и поработать еще.

А. Угу. Хорошо. Теперь посмотри, что происходит. Твое лицо обращено ко мне. Твое тело откинута назад, так же как и мое, тогда как твой торс повернут в противоположную от меня сторону. И это говорит мне, что в данный момент твое тело не намерено делать то, что ты решила сделать сознательно.

Л. Хорошо. Мне, наверное, следует понаблюдать, что делает мое тело, а не просто говорить какие-то вещи.

После работы мы сделали перерыв, а потом собрались снова, чтобы обсудить сеанс. Во время перерыва. Ли вызвалась рассказать мне свой недавний сон. В этом сновидении она гостила в доме своей подруги, по ее словам, «личности чрезвычайно пассивной, которая совершенно не может за себя постоять». В ее сновидении они обе спали на большой двуспальной кровати, и подруга Ли все время наваливалась на нее, так что той приходилось ее отпихивать. Это сновидение точно отражало ход нашей процессуальной работы. Во время сеанса мы добрались до края Ли и тем самым автоматически стали работать над ее сновидением.

В случае Ли кинестезия является слабым каналом. Тут она подчиняется воле бессознательного. Переживания, имеющие место в слабом канале, кажутся непонятными и опасными. Они испытываются как нечто, действующее совершенно автономно и не поддающееся контролю. Например, в сновидении Ли подруга наваливается на нее. Ранее она говорила, что с ней случился «физический коллапс», а описывая аварию, утверждала, что ее «бросило вперед». Ее это не организует активно события, а только переживает или реагирует на происходящее. «Коллапс»

и бросать» – это кинестетические глаголы, обозначающие движение. Если бы у Ли слабым был слуховой канал, она бы слышала голоса. Если бы проприоцепция была недостаточно развита, ее беспокоили бы странные ощущения. При слабо развитой способности к визуализации ее одолевали бы образы сновидений или какие-то видения. Движения тела, так же как и употребляемые глаголы, указывают нам на слабость того или иного канала. О плохом слухе часто говорит поворот левого или правого уха в сторону собеседника, о слабом зрении – прищуривание, о неразвитой проприоцепции – хронические боли. В случае Ли невыразительность ее поведения говорит о слабой кинестетике.

Мы достигаем «края» слабого канала, когда говорим: «Я не могу». Такое заявление указывает на то, что мы могли бы сделать и что будем в силах сделать в ближайшее время. Если Ли говорит: «Я не могу отталкивать людей», тогда в своих сновидениях она будет отодвигать от себя что-то, расчищая собственное жизненное пространство, становясь более определенной в межличностных отношениях, устанавливая в них приемлемую для нее дистанцию. Обнаруживая «край» в слабом канале, процессуально ориентированная работа со сновидящим телом имеет дело со сновидениями, даже если сами сновидения могут и не упоминаться в ходе сеанса. В случае Ли мы работали с проблемой отталкивания, не имея ни малейшего понятия, что ей приснилось накануне. Процессы словно кружатся вокруг границы личности, края сновидений. Я часто прошу своих клиентов рассказать о своих снах (если они не делают это произвольно), чтобы проверить свою работу и быть уверенным, что я действительно слеую их процессу. Сновидения в форме зрительных образов наглядно демонстрируют конфигурации процессов, которые пытаются произойти, придавая целостность и связанность всей работе со сновидящим телом. Работа с Ли показывает, как ее сновидящее тело проявляет себя физически. Оно сковывает ее реальное тело изнутри; прерывает ее дыхание с помощью спазмов в груди, когда она становится излишне мягкой; оно скручивает желудок спазмами и душит, демонстрируя свое присутствие и силу. Оно толкает ее вперед навстречу несчастным случаям тогда, когда она сама хочет остаться не при чем. В своем сознании Ли программирует себя на то, чтобы быть обыкновенной женщиной, пассивной и мягкой, которая испускает монотонные, миролюбивые вербальные сигналы. Таким образом, ее реальное тело рассогласовано с ее сновидящим телом, проявляющим себя только в форме вторичных процессов. Реальное тело Ли действует как механический аппарат, в который вдохнули жизнь, и в то же время его мучит неизвестный дух.

Для Ли индивидуация означает конгруэнтность со своим сновидящим телом. Она должна прочувствовать, как она создает у себя спазмы, стать более сильной, активной и определенной. Конгруэнтность требует мужества для того, чтобы переступить через край, который она сама определила для себя во взаимоотношениях с другими, и подвергнуть

сомнению некоторые из базисных установок своего сознания. Все это, во-первых, предполагает, что следует прочувствовать симптомы по мере того, как они проявляются в проприоцептивной форме, а затем отпустить их, разрешить им самим себя выразить и (особенно это касается случая Ли) не гадать и не теоретизировать по поводу их значения прежде времени.

Чем дальше мы раздвигаем свои интеллектуальные и физические границы, тем менее драматичной становится взаимосвязь сновидящего тела и реальности. В тех областях, где человек уже преодолел свои «края» и действует спонтанно, он живет своим сновидящим телом, почти не осознавая этого. Тем не менее у каждого человека существует большое количество «краев», определяющих границы возможных для него действий. Эти ограничения представляют собой явления того же рода, что и бессознательные телесные симптомы, сновидения и проблемы во взаимоотношениях. С точки зрения сновидящего тела, чем больше проблем у человека, тем сильнее мотивация для его индивидуации.

У края смерти

Когда человек оказывается перед лицом смерти, степень сознания его сновидящего тела неизмеримо возрастает. Угроза потери нашего реального тела заставляет дух сновидящего тела выражать себя более мощно, чем в обычных условиях. Нередко страх смерти проистекает из того, что большинство людей совершенно не осознают свое сновидящее тело и начинают считаться с ним, лишь когда их к этому принуждают обстоятельства. Так, умирающих людей мучит неизвестность того, что случится в момент смерти. Большинство из них охвачены тревогой. Причина их паники кроется в том, что на протяжении всей своей жизни они идентифицировали себя исключительно со своим реальным телом и никогда не переживали свою встречу с болезнью или духом как проявлением сновидящего тела. Здесь мне вспоминается сказка братьев Гримм, в которой к одному из персонажей приходит Смерть. Тот спрашивает ее, зачем она явилась так внезапно. Смерть же впадает в гнев и отвечает: «Глупец! Я приходила к тебе каждую ночь, когда ты засыпал, и каждый раз, когда тобой овладевал недуг. Я всегда была поблизости, просто ты меня не замечал».

Мой опыт работы с умирающими позволил мне открыть один важный и поучительный феномен, происходящий на пороге смерти. Незадолго до наступления смерти люди порой чувствуют, что они выздоровели и у них опять все в порядке. Они пытаются встать с постели, покинуть больницу и выйти на улицу. К некоторым из них приходят сновидения, после которых они чувствуют себя исцеленными. Одна женщина за день до своей смерти рассказывала мне, что она чувствует себя так хорошо, что хочет уйти из больницы и пойти в магазин, чтобы выбрать себе новое платье. Один мужчина незадолго перед смертью

поведал мне, что хотел бы грядущей зимой отправиться в горы, чтобы покататься на своих любимых горных лыжах.

Другой мужчина рассказывал мне, что умирание – странная вещь: ты хочешь встать с кровати, чтобы зашнуровать ботинки, а шнурки распадаются на атомы. Когда эти умирающие люди пытаются следовать за своими внутренними чувствами и видениями, все это обычно заканчивается тем, что они без сил валятся на пол. Очевидно, что у умирающего продолжают функционировать зрение, слух и чувства. Фактически они продолжают испытывать проприоцептивные ощущения, хотя их тело весьма слабо связано с телом реальным. В отличие от нормального, здорового человека, чье сновидящее тело генерирует спазмы, боли и жизненные импульсы, которые можно связать с реальными механизмами, у умирающего внутренние чувства, спазмы и произвольные движения не привязаны к реальным механизмам. На пороге смерти сновидящее тело являет себя людям в форме просветления или ясновидения. Люди чувствуют, что могут перемещаться в отдаленные места, и часто действительно видят, слышат и чувствуют происходящее там, хотя их реальные тела прикованы к постели. Их сновидящее тело теперь почти свободно, ему подвластно невозможное, потому что их проприоцепция больше не связана с напряжением, болью и агонией их физического тела.

Большую часть своей жизни мы идентифицируем себя с нашим реальным телом, которому досаждают тело сновидящее. Оно пронзает нас болью, создает невероятные сны, вынуждает нас галлюцинировать и слышать голоса. Оно проявляется в проекциях, проблемах во взаимоотношениях и парапсихологических феноменах, которые страшат нас не хуже снов. Однако и перед лицом смерти мы все еще убеждены в том, что находимся в реальном теле, хотя на самом деле мы уже представляем собой сновидящее тело. Теперь для умирающего бессознательными являются уже не сны тела; само его реальное тело, связанное со сновидящим телом, становится неосознаваемым! Умирающий, пытающийся встать с постели, находится в своем сновидящем теле и не понимает, что его реальное тело уже не в силах делать то, что ему нужно. Он хочет продолжать планировать будущее – покататься на горных лыжах, выписаться из больницы и т.д. Он совершенно обескуражен, обнаруживая, что он не может этого сделать. Его новая форма бессознательного – это реальный мир, а не мир снов.

Наблюдая за этим процессом извне, мы склонны будем заключить, что сновидящее тело трансцендирует тело реальное. Похоже, что природа нашего зрения, слуха и наших чувств имеет трансцендентальный характер и обусловлена существованием вечного тела. Очевидно, что и восприятие, и каналы имеют вселенскую природу, это не механизмы, к которым мы подсоединены. Моя способность водить рукой во время письма; моя способность видеть, когда я читаю книгу; мое ощущение горячего солнца на спине и дар слышать, как море накатывает на берег – все это

способности моего сновидящего тела. В течение моей жизни эти способности развиваются с помощью реального тела, наделенного глазами, ушами и руками. Но реальное тело – это только игровая площадка для сновидящего тела. Реальное тело ограничивает нас, но в то же время и учит нас ходить. И в будущем настанет день, когда мы будем готовы ходить самостоятельно и покинем свою детскую площадку, свое реальное тело. Смерть научит нас двигаться без помощи ног и видеть без помощи глаз. Мы отбрасываем реальное тело как костыль и рождаемся, так сказать, для восприятия в смерти.

Но смерть – это не только космический опыт восприятия. Она может нести с собой и глубокое страдание, и истощение всех сил. Если вы не осознаете свою способность воспринимать, то есть не осознаете, что вы сами – сновидящее тело, если вы оставляете свою целостную личность за пределами сознания, тогда и перед лицом смерти вы будете в том же смятении, что и при жизни. Без осознания своей целостной личности вы представляете себя либо как реальное тело, либо (уже на смертном одре) как сновидящее тело, вместо того чтобы понять, что вы сами, в основе своей чистое сознание (*pure awareness*), которое лишь иногда и на короткие периоды времени можно идентифицировать с реальным телом. Без этого понимания процесс умирания уподобляется кораблекрушению, когда на борту нет ни одной спасательной шлюпки. Многие люди воспринимают этот процесс как наводнение, которое на своем пути сметает то, что они считали твердой почвой. Людей охватывает страх смерти, им кажется, что они сходят с ума, они боятся утонуть в парапсихологических галлюцинациях и внетелесных ощущениях, которые возникают перед концом.

Я работал с людьми, которые еще при жизни осознали, что они реальные личности, движимые духом. Умирая, они ощущают себя духами, входящими в реальное тело и выходящими из него. Таким людям удалось в течение своей жизни развить способность чувствовать свое сновидящее тело. Им было по силам оставить насиженные места и отправиться в путь, когда они слышали зов сновидящего тела и следовали ему, даже если он вызывал непонимание или неодобрение со стороны окружающих. В процессе умирания они также оставались со своим сновидящим телом, понимая, что какая-то их часть все еще остается здесь, на земле. Так, они вошли в эту «обычную» реальность, а затем покинули ее, как им было положено, не испытывая при этом особых мук по поводу этого жестокого разделения.

Работа со сновидящим телом заключается не только в том, чтобы следовать за снами тела в течение жизни, но и в том, чтобы следовать за той реальностью, которая обрушивается на сновидящее тело в процессе умирания. Несколько интересных гипотез вытекает из факта признания того, что сновидящее тело по своей сути – это система восприятия и что сознание подразумевает осознание нашей способности к восприятию. Вытекает ли из этого, что сознание определяет нашу способность

оставаться в контакте с этим миром в процессе умирания? Следует ли из преданий о бессмертии, что наши великие учителя все еще находятся среди нас? Возможна ли на земле божественная свобода? Почему мы несемся по жизни сломя голову? Живы ли мы в данный момент? Сновидящее тело может совершенно свободно воплотиться в материю при жизни и стать сновидением на пороге смерти. Выбираем ли мы человеческую форму существования лишь для того, чтобы развивать свою способность чувствовать и познавать то, что мы воспринимаем? Ограничения наших человеческих возможностей пробуждают нас и подталкивают к сновидящему телу. Вещи, на которые вы не можете смотреть без содрогания... вот где ключ к сновидящему телу. Звук, который для вас непереносим – подумайте над этим, здесь начинается сновидящее тело. Предел вашей физической выносливости, границы вашего здоровья, физическое действие, которое вам ненавистно – здесь можно обрести осознание сновидящего тела. Сновидящее тело использует наши границы (edges), но проявляет мало уважения к нашим ограничениям. Оно заявляет о себе, творя боль и радость, толкая нас в сторону своего осознания.

Если вы находитесь в салоне самолета, тот недостаток пространства, который вы ощущаете, показывает вам, сколько места требует ваше сновидящее тело и сколько пространства вы обычно ему предоставляете. Если вас всегда поджимает время, вы начинаете понимать, что ваше сновидящее тело не хочет считаться с коллективным временем. Если вы напряжены, в то время как другие расслаблены, вы осознаете, что у вашего сновидящего тела созрела неотложная, важная для вас или других задача, которая не терпит отлагательства. Если другие ограничивают вас или вас угнетает внутренний диалог или внутренняя установка, тогда вы понимаете, что у вас есть сновидящее тело и оно рождено свободным. Оно происходит из знатного рода Истины, а не культуры или истории. Так же, как морю нужна суша, чтобы познать себя, так и реальной, живой личности требуется сновидящее тело, чтобы сохранять перспективу. Человеку следует знать, что невозможные события чрезвычайно полезны. Они заставляют нас расширять границы нашего мира и развивать гибкость, приводят нас к пониманию того, что освобождение это суть открытие сновидящего тела, которое безустанно сражается с границами (edges) реальности. Полное освобождение от боли, вызванной столкновением между сновидящим телом и реальным миром, происходит в результате осознания, пробужденного болью, а не как итог борьбы с этой болью.

Если бы мы могли на время вырваться из цикла «жизнь-смерть» и стали бы честно и беспристрастно наблюдать за бытием, то, возможно, мы бы увидели вечное тело как систему восприятия. В течение большей части нашей жизни сновидения и телесные проблемы формируют наше бессознательное. Но на пороге смерти реальный мир превращается в наше сновидение. Таким образом, мы можем вообразить, что события этого

мира представляют собой лишь сны умирающих. Быть сознательным в каждый момент значит принимать во внимание любое необычное проявление нашего восприятия, будь то сновидение, фантазия, телесная проблема или наше ограничение в «реальном мире».

Каждый сигнал – это часть нашей личности. Мощная, волнующая информация заставляет нас осознавать себя как сновидящее тело. Это значит, что мы должны понять: у нас есть тело и все же мы можем покинуть его. Это значит, что у нас развита некая особая форма сознания, которая может быть независимым от живого тела. Это значит, что до смерти и после нее нам следует быть крайне осмотрительными, чтобы не дать проблемам и событиям этого мира уйти в бессознательное. Мои теории умаляют роль смерти, но создают порядок там, где была бессмыслица и хаос.

Процессуально ориентированная работа со сновидящим телом умирающих, как правило, получает от них очень сильную позитивную обратную связь.

Вряд ли можно сомневаться в том, что в недостаточном осознании сновидящего тела кроется одна из причин потока бессмысленной боли и растерянности, испытываемых на пороге смерти. Я, например, вспоминаю сон умирающего человека, рассказанный мне им самим. Это типичный сон, который я слышал много раз. Ему снилось, что он присутствует на собственных похоронах. Он расстроен тем, что всеобщее внимание приковано к гробу и никто не видит и не слышит его, стоящего среди скорбящих людей. Давайте внимательно рассмотрим его сновидение. Вот он пришел на свои похороны и видит свое мертвое тело и плачущих людей. Мертвое тело – это его теперешнее переживание жизненной силы, покидающей тело. Он сам находится в сновидящем теле, которое утратило связь с этим реальным, живым механизмом. Плакальщики – это та его часть, которая оплакивает его смерть, наблюдая ее приближение, и думает: «Вот оно. Связь с ним нарушена». Плакальщики могли бы олицетворять пагубное коллективное представление о нем, как о существующем лишь в реальном теле, как о человеке, уходящем вместе со смертью. В этом сне его личность расщеплена. Он – сновидящее тело, но, с другой стороны, он охвачен печалью, поскольку не знает об этом. Он все еще видит себя в образе реального тела, пораженного недугом, и не чувствителен к тому, что он – сновидящее тело.

Несколько недель спустя, буквально за несколько минут до кончины этот человек срывающимся голосом поведал мне, что его ошибка состояла в том, что до теперешнего момента он думал о том, как излечить свою болезнь, не понимая, что она призывала его радикально изменить свою жизнь. Он сказал, что именно эту перемену ему хотелось бы осуществить сейчас. «С этого момента, – поклялся он, – я начинаю становиться личностью».

Он понял простую вещь. Зачем же ему надо было дожидаться смерти, чтобы понять, что все мы – личности. Может быть, смерть – это тот

последний край, последний порог, подойдя к которому мы начинаем жить своей подлинной жизнью и становимся собой.

Перевод В.В.Самойлова