

ВСТРЕЧА С АЛИСОН ХАНТЕР

Н.А.ГРАФИНИНА

Два года назад я познакомилась с Алисон Хантер, человеком удивительной судьбы, талантливым психотерапевтом, для которого психотерапия – не просто работа, а нечто гораздо большее. Возможно, читателю это имя не говорит ни о чем. Однако психотерапия – это такая область человеческого бытия, где за каждым «открытием» стоит личность – психотерапевта или клиента. И начиная писать эту статью, я хотела прежде всего познакомить вас с Личностью.

Алисон Хантер – ученица Франка Лейка, разработавшего основы пре- и перинатальной психотерапии. Она директор и основатель центра «Аметист» в Ирландии, центра «развития ресурсов человека» (так он называется). Ей многое пришлось испытать в своей жизни, прежде чем стать тем, кем она стала теперь.

...Алисон было всего 20 лет, когда она услышала приговор врачей: «Вы никогда больше не сможете ходить». В то время она была инструктором по верховой езде, безумно любила лошадей... Теперь с диагнозом «полиомиелит» она могла передвигаться только на инвалидной коляске... Начались годы бесплодных попыток вернуть здоровье, возможность ходить; один госпиталь сменялся другим: новые врачи – новая надежда: «А вдруг?» Но все безрезультатно. Слезы не приносили облегчения: весь мир просто рухнул – «идти» было некуда, да и не за чем. Потом последовали не месяцы – годы (!) мучительных поисков своего места в этом мире, одиночество сопровождалось глубокой депрессией, подавленностью, отчаянием, уходом в религию. Она становится теологом, проучившись три с половиной года в Лондоне.

В 60-е годы в Великобритании разворачивается гуманистическое движение за развитие и реализацию человеческого потенциала. В то время Алисон встречает Франка Лэйка, автора «Клинической теологии» (опубликованной в Англии в 1966 году), где он указывает на связь между гуманистической психологией и христианством. Встреча с ним буквально

перевернула всю ее жизнь: «Эта встреча превратила мое существование в *человеческое* существование». Она становится сначала его клиенткой, потом – ученицей, а затем, получив диплом консультанта и психотерапевта, – последователем его идей о том, что первичную травму человек получает еще в пре- и перинатальном периоде, т.е. с момента зачатия и до первых часов после появления на свет. Эта неотреагированная первичная травма впоследствии не позволяет человеку реализовать заложенный в нем потенциал. Франком Лэйком впервые был описан материнско-зародышевый дистресс-синдром, согласно которому все негативные или позитивные эмоциональные переживания матери передаются еще не родившемуся, но уже начавшему свой жизненный путь человеку. Да-да, человеческая жизнь начинается не с момента рождения, не с первого крика, как это не так давно было принято считать, а задолго до этого. Результаты многочисленных исследований, проведенных в этой области за последние 10-15 лет, являются убедительным тому подтверждением. Человек в зародышевом состоянии обладает слишком малыми степенями свободы, чтобы отреагировать свои переживания. Все то, что окружает мать, то, как она воспринимает мир, как ей живется в этом мире, – все это переживает и маленький человек, еще не появившийся на свет. Полученная в пренатальном и (или) перинатальном периоде травма определяет затем (наряду с множеством других факторов) формирование и развитие личности. Причем эта первичная травма не осознается человеком – он просто «ничего не помнит».

Франк Лэйк начинал в свое время работать с ЛСД (как позднее начинал и Стэн Гроф), однако разработанная им техника регрессионной терапии принципиально отличается от популярной сейчас техники голотропного дыхания. После предварительной работы с клиентом (таких сессий, предполагающих беседы, медитацию, визуализацию, может быть несколько) начинается этап собственно переживания первичного травматического опыта. Клиенту предлагают лечь на матрац в окружении больших подушек, создающих некое замкнутое пространство, в зародышевой позиции. Очень важна телесная и телесно-энергетическая работа, поэтому особое внимание уделяется тому, что ощущает клиент в различных частях своего тела. Вообще, регрессионная терапия основывается на «трех китах»: исторической памяти, эмоциональных переживаниях и физических ощущениях. Терапевт просит клиента следовать своим ощущениям и «вспомнить», переживал ли он подобное ранее. Затем, когда клиент вспоминает некоторый свой опыт, психотерапевт поощряет клиента «войти» в этот опыт и пережить его, насколько это возможно, детально, подробно; пережить внутренне, выразить словами, звуками, движением и т.д. все, что кажется необходимым, все, что было не завершено в то время. Затем терапевт вместе с клиентом «идет» дальше и дальше, насколько это возможно и насколько того хочет сам клиент (в любое время клиент вправе сказать: «Стоп!»). Таким образом удается вернуться назад, в далекое прошлое, к

самим травматическим истокам. В процессе терапии очень важно достичь того же состояния энергетики, в котором травма произошла. Развивая теорию Ф.Лэйка, Алисон Хантер и Шерли Уорд, ее ближайшая соратница и помощница, пришли к выводу, что жизненный «сценарий» личности разворачивается в соответствии со «сценарием» ее (личности) внутриутробного развития.

В мою задачу сейчас не входит подробное описание и тем более анализ данного подхода (это, на мой взгляд, предмет особого разговора). Мне бы хотелось остановиться на личности самой Алисон, человека, у которого я проучилась почти год и кого я считаю своим по-настоящему первым учителем в психотерапии. Итак, встреча с Ф.Лэйком помогла Алисон «начать новую жизнь»: человеческое существование (и ее собственное тоже!) вдруг приобретает для нее совершенно новый смысл. В то время Алисон было уже около 40 лет... Некоторое время спустя, накопив довольно солидный практический опыт, она переезжает из своей родной Англии в Ирландию, где в декабре 1982 года основывает центр «Аметист». Сколько людей, прошедших за эти 12 лет учебу в центре или просто получившие психотерапевтическую помощь, смогли найти себя и реализовать свой потенциал! Скольким людям Алисон помогла выбраться из пропасти отчаяния и безнадежности! Каждый год четвертого декабря отмечается день рождения «Аметиста». В прошлом году я побывала на таком празднике. Это действительно был праздник! Каждый мог прийти сюда, чтобы встретиться с друзьями, прийти, как в свой родной дом. Все они – дети «Аметиста». Как-то Алисон сказала: «У меня нет своих детей и...». Я, не в силах справиться с горечью, прозвучавшей в ее голосе, поспешила прервать ее: «Но, Алисон, сколько людей в буквальном смысле получили свое рождение в «Аметисте». И скольким еще не родившимся детям Вы помогли...»

По правилам Ирландской ассоциации гуманистической и интегративной психотерапии все будущие психотерапевты должны пройти курс собственной индивидуальной психотерапии. Алисон взяла надо мной «шефство». Наши сессии, проходившее, как правило, раз в неделю, казались мне довольно странными и иногда даже «пустыми». Мы просто «разговаривали», однако в результате этих «разговоров» мое прежнее представление о профессиональном мастерстве психотерапевта незаметно для меня изменилось. В ходе сессий мы, разумеется, не обсуждали эти проблемы, но работает она словно вологодская кружевница, незаметно создавая неповторимое (только ваше!), удивительное по красоте полотно. Кажется, что Алисон просто «следует» за клиентом. Однако, будучи свидетельницей и участницей «перерождений», могу сказать, что довольно часто клиент, испытывая сильные эмоциональные переживания (и даже потрясения), не понимает, что это, откуда. У Алисон же – вдруг «внезапный» инсайт, она задает вопрос или делает предположение, причем не прямо, а как бы вскользь, и эти отчаяние, страх, ужас обретают смысл. Возможно, это опыт, но мне

кажется, что это – ее удивительная интуиция. Вообще она человек беспощадно честный и иногда даже жесткий, но при этом тонко чувствующий грань, которую никогда не переступает. Алисон как бы заряжает клиента мужеством рискнуть и посмотреть правде в глаза и принять эту правду, потому что это не что иное, как ваша собственная жизнь, или, точнее, ее начало. Алисон искренна во всем: в жизни, в работе. Она никогда не играет. И даже когда в психотерапевтических целях ей надо «сыграть» роль матери, или отца, или акушерки, она эту роль проживает. Пожалуй, ее отличительная черта – это удивительное сочетание несочетаемого: бесстрашия и осторожности. Через свой собственный жизненный опыт она учит людей совершать «путешествие» через жизнь. Алисон не боится быть клиентом, наоборот, она считает, что не вправе работать с людьми, если она не решает свои собственные проблемы. Это тоже ее честность и требовательность к себе, как к личности и профессионалу. Она не боится быть студентом, она продолжает учиться! Ее открытость новому опыту потрясает. Ее можно было бы охарактеризовать так: она знает «свое» дело, но при этом, если чувствует, что есть возможность узнать что-то новое, никогда не пройдет мимо.

Алисон работает творчески. И это закономерно – судьба каждого человека уникальна, и жизненные обстоятельства порой складываются так, что никакие шаблоны просто не срабатывают. Собственно, и обучение в «Аметисте» построено таким образом: Алисон дает основы, а затем сидит и наблюдает, вмешиваясь в очень редких (крайних) случаях: «Почувствуйте, прочувствуйте, испытайте!» Зато после идет тщательный разбор сессии.

За время моего пребывания в Ирландии я была на всех группах, проводимых в «Аметисте». Это можно сравнить разве что с походами в театр на один и тот же спектакль с любимым актером в главной роли: роль та же, но сколько импровизаций!

Во что она верит? В то, что сообщество людей и вся планета в целом могут быть исцелены, только начинать надо с каждого конкретного человека. Собственно, идея о том, чтобы пригласить кого-то из России на обучение в Ирландию, и родилась у Алисон после того, как летом 1992 года она побывала на конференции по гуманистической психологии, организованной Центром психологии и психотерапии. Когда я спросила ее, почему возникла такая идея, она ответила: «Единственное, что я могла сделать, чтобы помочь вашей стране, это научить кого-то тому, что умею сама».

В конце мая 1994 года в Ирландии проходила Тринадцатая конференция, организованная Международной трансперсональной ассоциацией. Для меня это была уникальная возможность увидеть «живых классиков» (Станислава и Кристину Гроф, Джейн Моделтон-Моз и др.). Но для Алисон, проработавшей несколько месяцев с Грофом, это была еще одна возможность поучиться. Когда мы возвращались с конференции,

она сказала, что получила новый заряд, который ей очень необходим, как раз перед будущим через неделю курсом «Путешествие через жизнь».

Путешествие от зачатия и до смерти (действительно, через всю жизнь) – это была ее идея. Из прошлого – в будущее... Недельный интенсивный курс. И опять была другая Алисон. Другая и та же: беспощадно честная и требовательная к самой себе. Пожалуй, «Путешествие» было для меня самым сильным потрясением и самым глубоким откровением. Помню, как в один из дней (кажется, нам «уже» было лет по 25-30), Алисон, работая с одной участницей группы, постоянно жаловавшейся на перипетии судьбы, но при этом не желавшей брать ответственность за свои поступки, вдруг закричала на нее так, что задрожали огромные окна в старом викторианском доме: «Я не хочу больше тратить на тебя свое время и свои силы. И мне все равно, что с тобой будет!» А потом, посмотрев на часы, совершенно спокойно: «Сейчас время обеда», развернулась и удалилась из комнаты в полнейшей тишине. Прием? Может быть, да. И все же риск. Потом, после перерыва, работа в группе пошла в «обычном» стиле, однако сами участники вернулись к тому, что случилось до обеда. Позже Алисон сказала мне, что не смогла бы начать этот разговор сама.

Еще нельзя не отметить одну из поразивших меня особенностей Алисон. Она мастер отвечать на вопросы. И дело даже не в том, *что* она говорит, а *как* она это делает. Все самое сложное, еще минуту назад непонятное вдруг превращается в нечто простое как «дважды два», но за этим простым прячется какая-то мудрость. Говорит она всегда спокойно и взвешенно (вот почему нас всех поразил тогда эпизод с ее криком). Глаза у нее очень мудрые, понимающий взгляд – такому человеку трудно не довериться.

Безусловно, Алисон – человек сложный. Иногда с ней было очень трудно. Но сейчас, оглядываясь назад, я вспоминаю нашу последнюю «сессию». Она проходила в саду в один из редких для Ирландии солнечных теплых дней (случайно ли в саду?). Мы подводили итоги – тому, чему я научилась, тому, что изменилось во мне. И это было нечто гораздо большее, чем разговор учителя с ученицей, психотерапевта с клиентом. Это было Напутствие. Лето только началось, и природа еще не устала от зноя, сохраняя свежесть зелени и аромат цветов. Все было ярко и красиво. Это была метафора нового для меня мира, который она открыла мне.

...Ирландцы верят в то, что, помогая кому-то сегодня, они помогают и тому, кому в будущем потребуется помощь, и тогда рядом окажется тот, кто получил помощь от вас сегодня. Помните? – «Мир можно исцелить...».