

Арнольд Минделл
Эми Минделл



Вскачь
задом наперёд

Тексты трансперсональной психологии

Арнольд Минделл

**Вскачь задом наперед.
Процессуальная работа
в теории и практике**

«Ipraktik»

1992

Минделл А.

Вскачь задом наперед. Процессуальная работа в теории и практике
/ А. Минделл — «Ipraktik», 1992 — (Тексты трансперсональной
психологии)

ISBN 5-17-028747-X

«Жил в одном древнем американском племени дурак, наделенный дурацкой мудростью, которого прозвали "перевернутый". И все он делал не так. К примеру, конь его скакал правильно, а он сидел на нем задом наперед. Вот так и мы могли бы снова научиться наслаждаться жизнью – развернув наше сознание в противоположную сторону, чтобы начать видеть и делать все совершенно по-новому», – говорят Арнольд и Эми Минделл. Процессуальная работа, как часто называют процессуально-ориентированную психологию, расширяет Юнговскую концепцию бессознательного и методы гештальт-практики. В ней сосуществуют и дух шаманизма, и актерская игра. Она соприкасается с практиками целительства, медитации, осознания. Процессуальную работу вполне можно отнести к категории новой трансперсональной психологии, поскольку она пробует соединить духовные практики и западные методы психологии.

ISBN 5-17-028747-X

© Минделл А., 1992

© Ipraktik, 1992

Содержание

Даос в огне (впечатления русского очевидца)	6
В ванне	8
Теория и практика	13
Вскачь, задом наперед	13
Процессуальная парадигма	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Арнольд Минделл, Эми Минделл
Вскачь, задом наперед. Процессуальная
работа в теории и практике

Riding the Horse Backwards: Process Work in Theory and Practice

Даос в огне (впечатления русского очевидца)

*Ваня, Ваня-простота
Купил лошадь без хвоста.
Сел задом наперед
И поехал в огород.*

Русская потешка

С четой Минделлов меня, можно сказать, свела сама судьба во время первого путешествия по США, когда я и Слава Цапкин – два счастливчика, посетившие за пару летних месяцев 1990 года основные институты и центры гуманистической и трансперсональной психологии, гостили три дня у знаменитого основателя и хозяина Эсалена, писателя, исследователя и бунтаря Майкла Мерфи и его жены Далси. Далси и предложила мне посетить Эсален неделей раньше, чем было запланировано, поскольку мои планы изменились и я должен был ехать в Массачусетс. Вот так я и оказался на семинаре Минделлов.

Я ничего не знал ни об Арни и Эми, ни о процессуальной психологии, но уже много лет бредил легендарным Эсаленом – гнездом новых движений в психотерапии, обновлении жизни и самопознании, давшим в свое время приют Грегори Бэйтсону, Фритцу Перлзу, Станиславу Грофу и десяткам других новаторов.

Память сохранила первое впечатление об Арни как о существе, в облике которого проглядывает что-то птичье и упругая грация крупных кошачьих. Я был поражен его изумительным даром игры и перевоплощения. За несколько часов Арни разрушил клетку моих представлений о психотерапии. Он больше всего походил не на терапевта, а на дзэнского учителя, гнома-весельчака, танцующего даоса, простой, открытый и естественный как ребенок.

Как сейчас помню работу Арни с женщиной, рассказавшей о своих суицидальных мыслях. Он предложил ей выбрать способ самоубийства, и когда она выстрелила в висок из воображаемого пистолета, мгновоением позже комическим голосом вторил выстрелу «пиф!». Затем, подобно герою фильма «Маска», сам разделился на актера, зрителя и комментатора, восхищаясь ее смелостью и тем, как замечательно она все сделала, и тут же предложил ей повторить все еще раз. Когда же во время третьего повтора он третий раз визгливо вскрикнул вслед за воображаемым выстрелом – «пиф!!!», и бывшая самоубийца, и участники, и Арни разразились радостным хохотом. Серьезность отождествления с трагической ролью была исцелена космическим юмором. Минделл создал расширенную сцену сознания, мгновенно разрушившую клетку суицидального жизненного сценария. Конечно такой опыт невозможно тиражировать, ибо все определяется таинственным даосским «следованием процессу».

Во второй день семинара я решил во время обеда подсесть к Минделлам и пригласить их в Россию, в которой у них оказались семейные корни. С тех пор они трижды побывали здесь и обрели здесь последователей, учувших в процессуальном подходе прообраз великой психотерапии будущего, включающей в себя Дао повседневной жизни, игру, радость, осознание за пределами концепций. Обучаясь у Минделлов работе со сновидящим телом, я впервые прикоснулся к метапсихотерапии и к отсутствию границ в процессуальном подходе, изумился его диапазону (работа с комой, безумием, новорожденными детьми, в любой ситуации и без всяких ограничений, условностей и сценариев). Впервые догадался о великом единстве терапии, искусства и духовных практик. В конце же того семинара, после того как мы разыграли в группе калифорнийское землетрясение, я увидел Арни как пылающего даоса.

То, что вы узнаете о процессуальной работе и атмосфере Эсалена из этой книги, конечно лишь тень происшедшего, ведь никакими ухищрениями невозможно архивировать бесконечные файлы жизни в полмегабайта текста. Реально происходившее – за пределами языка.

Но и по ней мы можем догадаться о революционности минделловских открытий и уникальности его терапевтического дара.

Искусству психотерапии невозможно выучиться по формальной программе. Необходима огромная работа над собой, заменить которую невозможно ничем. У великих учителей обучаются неизвестно чему за пределами слов. Мастерству обучаются у мастеров. Убежден, что даже два дня с Минделлами могут стоять годов обычных психотерапевтических программ. Минделлы рассказывают вечные истории о Дао-потоке, об испытаниях, о судьбоносных снах, о борьбе с чудовищами, но делают это так, что коммуникативная ткань сознания, сотканная из многих языков переживания и взаимоотражений человека в других, наполняется энергией и радостью и пробуждается.

Владимир Майков

В ванне

Книга *«Вскачь, задом наперед»* написана для тех, кто заинтересован в саморазвитии, а также для тех, кто помогает личностному росту других людей. Она будет полезна тем, кто занимается трансперсональной психологией и групповой, танцевальной и арт-терапией. С помощью обработанной записи семинара по процессуальной работе, реально происходившего в 1980-х годах, когда мы в первый раз начали сотрудничать с Эсаленом, она рассказывает о том, как складываются философия, методы и подходы процессуально ориентированной психологии.

Процессуальная работа, как часто называют процессуально ориентированную психологию, расширяет юнговскую концепцию бессознательного и методы гештальт-практики. В ней сосуществуют и дух шаманизма, и актерская игра. Она соприкасается с практиками целительства, медитации, осознания. Процессуальную работу вполне можно отнести к категории новой трансперсональной психологии, поскольку она пробует соединить духовные практики и западные методы психологии.

В первой главе Арни вспоминает, как происходило развитие процессуальной психологии, начало которой было положено в Цюрихе, в первой половине 70-х, когда Арни расширил некоторые идеи Юнга по той причине, что в свою практику аналитика-юнгианца ему надо было включить движение и работу с телом. В этот период Арни написал *«Сновидящее тело»*, в котором говорил о взаимоотношениях между образами сновидений и телесными переживаниями.

«Сновидящее тело» адресовано тем, кто хотел бы найти психотерапевтический подход, заполняющий существующую теоретическую брешь между психикой и телом. И еще до того, как Арни и все мы в Цюрихе поняли, что происходит, процессуальная работа стала известна профессионалам во всем мире. Такое быстрое распространение произошло частично благодаря обучению и тренингам, которые мы проводили в Европе и Соединенных Штатах, но еще и потому, что в мире назрела настоятельная необходимость объединить разные психологические подходы. По мере того как получали известность *«Сновидящее тело»* и вторая книга Арни, *«Работа со сновидящим телом»*, предметное поле наших поисков разрасталось.

Вскоре к работе со сновидением и телом Арни добавил работу со взаимоотношениями и теорию сигналов, и границы процессуально ориентированной психологии начали расширяться. Работа с телом привела его к йоге и практикам медитации, а это, в свою очередь, подтолкнуло к работе с людьми, пребывающими в глубоко измененных состояниях сознания.

Удивительный опыт, который мы получили с людьми, находящимися на пороге смерти, создал книгу *«Кома, ключ к пробуждению»*, которая добавила новые области к работе с умирающими. В этой книге Арни показал, что люди в коматозном состоянии погружены в сновидящий процесс и с ними возможна коммуникация. Использование этой идеи в работе с очевидно безнадежными психиатрическими пациентами привело к публикации книги *«Тени города»*, которая описывает новые, нехимические пути работы с хроническими психическими нарушениями. *«Работа над собой»* распространила идею сновидящего тела на внутреннюю работу, а *«Год первый»* вводит понятие того, что мы называем работой с каналом мира. Это работа с конфликтами и с созданием сообщества в больших группах.

Процессуально ориентированная работа сама находится в процессе быстрых изменений и роста. Поэтому бывает трудно определить, каким будет следующий уровень ее развития. Недавно мы с Арни были в Киото, где нам пришлось объяснять суть процессуальной работы японцам, изучающим дзэн-буддизм. К нашему удивлению, они уже знали, о чем речь! Они кивали: «Да-да, природа, Дао». Они вовсе не удивились, когда мы сказали, что будущее процессуальной работы само является частью Дао. Мы полагаем, что, если это правильный путь, он достигнет цели. Если нет, если процессуальная работа не сохранит своей изначальной гиб-

кости, значит, она должна исчезнуть, подобно другим видам психотерапии, в которых имплицитно содержится зерно ригидности.

Поскольку мы разъезжали по всему миру, работая с отдельными людьми и группами, времени для частной практики становилось все меньше. Сперва мы не хотели оставить эти сеансы один-на-один, мы их слишком любим, они – основа всего, что мы делаем. Но потом мы осознали, что этот вид индивидуальной практики есть только часть нашей профессии, а в ней есть еще и работа с конфликтами в больших группах, работа с семьями.

Когда Арни начал работать с отдельными людьми, с парами, с группами на глазах у большой аудитории, это привело его к неожиданным открытиям, которые позволили ему стать еще более совершенным частным терапевтом. Он был огорчен, глубоко тронут и очарован тем, как люди относятся друг к другу. Из этого опыта появилась новая форма процессуальной работы в группе. В ней использовалась все та же парадигма: следуй за тем, что все замечают, а также за тем, что все предпочитают не замечать.

То, что мы пережили в Африке, окончательно обнажило перед нами контекст нашей работы. Так случилось, что мы застряли в буше с семьей шаманов, мужем и женой. Об этом мы поговорим более подробно в следующих главах, но сейчас я не могу не вспомнить, как, сидя на земляном полу хижины неподалеку от Момбаса, на побережье Индийского океана, мы поняли, что процессуальная работа уходит корнями в древние и вечные традиции, вбирающие в себя индивидуальную и групповую практику, личные проблемы и возрождение культуры. Конечно, мы знали об этом благодаря тому, что изучали антропологию и мифологию, но те удивительные шаманы показали нам это. Они катались по полу в измененном состоянии сознания, в экстатическом трансе, и это было для нас очень привычно. Арни все повторял: «Эми, я словно вернулся домой». Сказать по правде, я чувствовала себя не так уж дома. Все-таки меня никогда прежде не лечили пением, танцами, молитвами и растиранием моего обнаженного тела мокрой живой курицей. Но это уже другая история.

Неожиданным результатом нашей работы с разными людьми в разных состояниях стало то, что мы начали получать все больше удовольствия. То, что мы делали, не было похоже на работу! Нам захотелось разобраться, что же мы делаем. Является ли процессуально-ориентированная психология собственно психологией? Если да, то оказывается, психология включает все то, что мы никогда не изучали в школе: радость, искусство, творчество. Терапевтический элемент остается, но возникает столько вопросов. Во имя чего мы живем? Какова роль «психологической работы» в процессе изменения культуры? Может быть, психолог – это современный шаман, который работает с духом времени? Как вписывается музыка, танец, целительство, просто радость в психологическую работу, которую мы вели раньше?

Процессуальная работа включает в себя все эти элементы. Арни помогали его многочисленные друзья, даже те, кто был настроен критически, и программа первого процессуально-ориентированного тренинга в начале 80-х в Цюрихе составлялась группой приблизительно в сто человек. За этим скоро последовало создание центров в США, Англии, Австралии, Африке и Азии.

Бурно развивающаяся в непонятном направлении организация вовлекала нас в ситуации, в культуры, в проблемы, с которыми мы никогда прежде не встречались. В ответ на наш рост росли возможности приложения процессуальной парадигмы к ситуациям больших групп, с которыми мы столкнулись в разных уголках мира. Мы работали с людьми, которые не говорили на нашем языке, не разделяли наших убеждений. Мы побывали в Израиле и Кении, Южной Африке и Индии, Японии и Южной Европе.

После первого успеха в деле опробирования этих концептов перед нами встали отрезвляющие вопросы. Мы изучали видеозаписи и видели, что бывали моменты, когда в нашей работе требовалось больше умения, теории, понимания. Первые же исследования нашей работы вскрыли ее трансперсональную цель и значение, в чем она продолжает линию надежд и ожи-

даний, с которыми, начиная с Перлза, Роджерса, Маслоу и Грофа, разрабатывались методы взаимодействия с большими группами: как работать с ними, не теряя контакта с духовными измерениями.

Такая работа все еще слишком молода, чтобы можно было судить о ней. Возможно, мы никогда не будем объективны, поскольку будущее процессуальной работы по самой ее природе зависит от уровня личностного развития того, кто ее практикует, и изменений, происходящих во всем человечестве. Кто знает? Возможно, наша работа исчезнет так же быстро, как возникла. Как бы там ни было, она еще достаточно молода, чтобы быть волнующей и свободной. Наше развитие ведет нас в другом направлении, чем обоснование и приведение в порядок, и мы больше времени проводим в новой клинике и центре обучения в Портленде и в Яхатсе, штат Орегон, где мы организуем программу по разрешению кросс-культурных конфликтов.

Мы работали во многих местах, с самыми разными людьми, но одной из самых увлекательных и сложных была работа в Эсалене. Когда процессуальная работа стала приобретать известность, члены эсаленовского сообщества начали приходить на наши семинары, и со временем нас пригласили поработать в Биг-Сур. Семинар, который описан в этой книге, и был началом наших взаимоотношений с Эсаленом.

Последующие страницы представляют собой, в основном расшифровку видеозаписей публичного семинара, проходившего под названием «Введение в процессуально ориентированную психологию» в институте Эсален, Биг-Сур, штат Калифорния. Вел его Арни, а я ему ассистировала. Некоторые пояснения добавлены из подобного семинара, который мы совместно проводили осенью 1988 года для сотрудников Эсалена, тех, кто живет и работает в Эсалене и неподалеку от него.

Мы с Арни в минимальной степени редактировали материал, желая лишь сохранить инкогнито участников и сделать текст пригодным для чтения. Мы весьма старательно описали движения и невербальные коммуникации, и я добавила простые зарисовки происходящей в соответствующий момент работы там, где мне это казалось необходимым. Мы опустили ненужные повторы и, кроме этого, попытались сохранить дух эксперимента. Мы уверены, что экспериментальный аспект столь же важен для развития психологии и психосоматической медицины, сколь теория процессуально ориентированной психологии, которая уже содержится в более ранних книгах Арни.

Нам хотелось бы заразить читателя волнующим, магическим настроением семинара. Хотелось, чтобы эта книга обнаружила такие тайны личности и теории, о которых больше нигде не прочтешь. Это попытка связать воедино наши все возрастающие познания в философии и результаты интервенции процессуальной работы в область психиатрии, медитации, коматозных состояний, работы со сновидениями и телом, работы со взаимоотношениями, искусства, движения, работы с большими группами и, наконец, попытка объединить все это с трансперсональным образом мыслей.

Идея этой книги зародилась однажды вечером, во время двухдневного семинара, в эсаленовском хот табе (коллективной горячей ванне. – *Прим. ред.*). Нас с Арни неожиданно натолкнул на мысль незнакомый участник семинара, который так же, как и мы, сидел в горячей ванне, глядя на Тихий океан. Его лицо было едва различимо в темноте. Пусть его имя будет Рон.

Рон рассказал нам, что какое-то время назад в Цюрихе он присутствовал на лекции Арни, но быстро ушел, потому что почувствовал, что Арни слишком наслаждается собой. Теперь, по прошествии нескольких лет, проведя с нами время в Эсалене, Рон ощутил, что пора и ему проявить свое творческое начало, пора и ему начать получать удовольствие от своей психотерапевтической работы.

Рон выразил восхищение артистичностью Арни. Арни стало очень не по себе, ему было трудно принять такое проявление чувств на публике. Кстати, Арни так смущали похвалы, которые он получил на семинаре, что мы в первый раз в жизни разошлись в мнениях, когда созда-

вали эту книгу. Я хотела оставить в конце книги некоторые выражения восхищения, а Арни это расстроило. Он считал, что отзывы и комплименты создадут ему имидж гуру в глазах публики, а я думала, что они были искренними и равноправно входили в атмосферу этого невыдуманного семинара. В возражение я говорила, что его отношение к похвале было частью работы со взаимоотношениями и еще – что мы учим тому, чем мы являемся на самом деле. Если читателям нужен более академический подход, они могут найти его в другом месте (смотри библиографию). Эта же книга – индивидуальное приложение философии и теории процессуальной работы. Мои аргументы сработали.

Рон сказал нам, что вечер, когда мы обучали процессуальной работе, не вписывается ни в одну из разнообразных психотерапевтических категорий. Он видел, что Арни использует танец, рисунок, хореографию для работы с людьми, и он чувствовал, что не наука, а искусство давало участникам семинара такие переживания. Он рассматривал каждый эпизод работы как часть художественного произведения, в котором наиболее запуганная часть человека развивается и раскрывает свое глубинное значение и силу. Он спрашивал, как работа может так бесконечно удивлять, и мы задались вопросом: «Куда идет психология?» Мы все сошлись на том, что представление об исцелении в терапии является важным, но ограниченным и что психология стремится расширить свое поле.

Я сказала Рону, что процессуальная работа волнует меня разнообразием своего подхода к людям, к взаимоотношениям и группам. Рона трогало нечно иное: ее щедрость и открытость. Он удивлялся тому, что Арни и я могли пригласить людей подсаживаться за свой стол во время обеда и задавать любые вопросы. Может быть, возвышенные и религиозные чувства просто исходят от особенных людей?

С точки зрения Рона, процессуальная работа являлась магией. Он думал, что научиться ей невозможно. А самое важное то, что каждый создавал свой способ работы, свою собственную магию. Магия. Это именно то, чему я пыталась учить своих студентов в Цюрихе, и именно так я называла свои исследования в рамках процессуальной работы. Магия! Сидя в ванне, я размышляла о том, чтобы написать стенограмму семинара и показать, как магия рождается из веры, что в том, что мы считаем случайным, буквально – в неприятностях, в мусоре, который мы отбрасываем в сторону, содержится зерно жизни. Я надеялась, что смогу показать на бумаге, как превратить обычную реальность в страну чудес.

Мы и не знали, что этот первый двухдневный семинар в 1987 году в Эсалене приведет к созданию там нашей резиденции. Через несколько месяцев мы, как и в первый раз, были приглашены участвовать в выездной программе, проводимой «в целях улучшения качества работы в Эсалене» (смотри главу 12). Нам бы хотелось выразить благодарность сотрудникам Эсалена за тот опыт, который мы приобрели, преподавая там, и за создание той атмосферы, из которой родилась эта книга. Мы глубоко в долгу перед нашими эсаленовскими участниками семинара и особенно перед теми, работа с которыми описана здесь, за щедрость и данное нам согласие на опубликование подробностей их работы.

Весьма полезными были комментарии редактора Джулии Даймонд, побуждающие нас к большему творчеству. Кейт Джоб, Дон Менкен и Лэсли Хейцер помогли сделать заключительные штрихи. Ян Лойкен, Джордж Мэкач, Джим Бэггс, Рейни Хаузер, Ниша Женофф, Дайана Озан, Макс Шупбах и Гари Рейс уберегли нас от самых грубых ошибок. Редактура Майкла Томса из «Нью Дименшнс Радио» помогла нам освободиться от излишних диалогов.

Заключительные главы для нас особенные. Мы с Арни переделали главу 13, когда Карл и Перл Минделл открыли нам глаза на то, что они расценили как поразительное сходство между буддизмом и процессуальной работой. Мы очень обязаны им обоим. Робин Вотерфилд, наш редактор из издательства «Пингвин Аркана», тоже помог оформить эти главы, сделав такое замечание:

Пусть это будет моей причудой, но психологический язык двадцатого столетия является, в общем духовном контексте, вводящей в заблуждение косметикой, под которой прячется старая, более традиционная религиозная терминология. В двадцатом веке люди слишком часто стыдятся признать тот факт, что испытывают религиозные чувства и хотят их выражать. Психология и психологический язык может питать этот страх, в то время как должен бы освободить людей от него, позволять им выражать свою религиозность возможно более полно или еще полней.

Этот семинар происходил до того, как я стала играть более активную роль соведущего в семинарах Арни. Но интерес к философской и духовной основе процессуальной работы у меня был с самого начала наших отношений, он и побудил меня записать то, что вы сейчас прочтете, и помочь этому увидеть свет.

*Эми Минделл
Орегон, 1990*

Теория и практика

Вскачь, задом наперед

В Эсален мы прибыли в пятницу вечером. Было уже темно, стоял туман, слышалось, как неподалеку таинственно вздыхает океан. Пока мы принимали душ и настраивались на обед, в дверь не переставая стучали люди, выражая желание присоединиться к семинару в последний момент, в обход всяких правил.

Мы пытались предугадать, какие встречи и события ждут нас впереди. Я, как всегда, трусила, но Арни был абсолютно спокоен и чуть было не заснул перед семинаром. По пути в столовую мы увидели большую группу людей, которые записывались на наш семинар. Пока мы ели, к столику подходили люди и приветствовали нас: «Здравствуйте! Вы Арни и Эми? Рады видеть вас!»

После обеда мы направились в «Хаксли», самый большой в Эсалене зал для конференций. Там должен был проходить наш семинар. Это было просторное помещение, отделанное деревом, с окнами, выходящими на Тихий океан, и обилием подушек для сидения. Арни спокойно уселся перед черной доской. Вошли участники и расселись по кругу. Перед тем как начать, Арни некоторое время молчал. Я отступила за круг и начала снимать происходящее на видеопленку. И, несмотря на напряжение оттого, что я находилась лицом к лицу с новой группой, я ощущала некую атмосферу покоя. Арни оглядел группу и заговорил.

АРНИ: Я вас еще не знаю и хочу познакомиться с каждым. Вместо того чтобы просто по очереди назвать свои имена, есть прекрасный способ определить, кто есть кто: надо обозначить в комнате специальные места. Представим себе, что это поле. [*Арни встает и проходит в центр круга.*] Давайте выясним, что за причины привели вас сюда. Одна из них, конечно, работа над собой.

Многие из участников закивали головами в знак согласия.

Место для членов группы, которые приехали работать над собой, будет здесь, в правой части круга.

Следующая причина для приезда – получение новых профессиональных навыков. [*Он переходит в левую часть круга.*] Для людей, которые здесь преследуют профессиональные интересы, местом будет та часть круга, которая по левую руку. Есть ли еще какие-нибудь места или причины для приезда, которые я упустил?

Один из участников шутливо сообщил, что он приехал отдохнуть на море. Все хором захохотали. Арни продолжил.

Пойдет. Это важное место будет вон там, позади двух других. Есть еще предложения? Хорошо.

Теперь решите, по какой причине здесь конкретно вы. Это не обязательно должна быть одна-единственная причина. Их может быть несколько. Если вы не против представиться, стоя в одной из этих зон, – я буду рад это приветствовать. Если делать что-нибудь настолько экстравертивное неестественно для вас, не надо. Можно остаться в любом месте круга. Нет такого правила, по которому каждый обязан раскрывать себя. Отсутствие проявлений тоже много говорит мне о вашей позиции.

Отдых на море

*

Профессиональный тренинг*

*Личностная работа

Групповое поле в начале семинара

Участники один за другим поднимаются, переходят к обозначенным местам и представляются – кто смущенно, кто легко, кто с вызовом, кто со страхом. Из них некоторые живут здесь, в Эсалене, другие приехали на профессиональный тренинг, третьи – поиграть и развлечься. Многие приехали, чтобы поработать со своими внутренними проблемами. Когда люди таким образом знакомятся и получают представление о поле групповых интересов – первоначальная скованность начинает спадать. Арни быстро оглядывает комнату с участниками и говорит бодрым и спокойным тоном.

В течение этих выходных я хотел бы познакомить вас с различными аспектами того подхода, который стремительно развивается как процессуально ориентированная психология. Процессуальная работа имеет много граней, соответственно, может быть много типов семинаров. Одни семинары посвящаются, к примеру, таким темам, как хронические симптомы или детские сновидения, другие сосредоточены на взаимоотношениях или движении, на внутренней работе, на смерти и умирании или живом Дао. Но в эти выходные мы займемся тем, что представим сразу все части и соберем их воедино.

Процессуальная работа – пирог, каждая доля которого имеет свой собственный вкус.

Арни рисует на доске диаграмму пирога процессуальной работы и описывает, какие особенности процессуальной работы присущи каждой части.



Пирог процессуальной работы

На нашем семинаре я бы хотел дать вам попробовать на вкус главные дольки этого пирога, а также ломтик того, что я в данный момент считаю сущностью процесса – даосизма. Сегодня вечером я поговорю с вами о теории и дам несколько экспериментальных упражнений [гл. 1, 2 и 3]. Завтра утром я хотел бы поэкспериментировать с внутренней работой и сосредоточиться на проблемах, которые возникают у людей, работающих самостоятельно [гл. 4 и 5]. Опять же завтра утром с помощью Эми я бы хотел показать процессуально ориентированную работу с движением, которую можно назвать мостом, протянутым прямым к сновидениям и сновидящему процессу.

Завтра после обеда мы займемся телесной работой и сосредоточимся на хронических симптомах, поучимся работать руками, переключать каналы, читать подтекст сновидящего процесса при помощи прикосновений рук [см. главы 6 и 7]. В субботу вечером было бы прекрасно собраться без определенной темы и провести демонстрацию, работая с тем, что носится в воздухе или, вернее, что можно выловить, закинув удочку в море [см. главы 8 и 9].

И, наконец, в воскресенье утром мне хотелось бы показать вам некоторые экономные по времени и достаточно безболезненные для участников способы работы с межличностными отношениями и проблемами группового процесса [гл. 10 и 11]. Таким образом, если позволит динамика нашего группового процесса за те 10 часов, что имеются в нашем распоряжении, вы увидите разнообразные аспекты процессуальной работы.

Существует еще множество сторон процессуальной работы, которые мы здесь не затронем. Например, работа с людьми в коматозном состоянии или людьми пожилого возраста и детьми. Весьма интересен вид процессуальной работы, которым мы можем вместе заняться в другой раз, – работа с людьми в острых состояниях, с измененными состояниями сознания, особенно с людьми в состоянии психоза. Это важная и увлекательная работа. В данный момент мы открываем клинику психосоматики и экстремальных состояний в Центре процессуальной терапии Портленда, штат Орегон.

Несколько слов о себе

Раз вы себя уже представили, может, и мне стоит рассказать о том, кто я, как оказался здесь сегодня и как понимаю ту философию, которая лежит в основе процессуальной работы.

Арни делает паузу, на мгновение опускает глаза. Потом поднимает их и начинает говорить ровным и спокойным голосом.

В данный момент я нахожусь в точке какого-то особого покоя. Это удивительно. Это состояние умиротворенности не оставляет меня уже несколько месяцев. Словно я сижу у моря и слушаю его могучее дыхание. Поверите, сейчас, даже просто рассказывая вам об этом, я начинаю испытывать какую-то особую близость к этому морю. Меня удивляет мой покой, ведь я втянут в массу самых разных дел.

Если время от времени вы будете видеть меня углубленным в себя – это не значит, что вы не можете подойти и заговорить. Подходите – даже если вам кажется, что я медитирую. Распоряжайтесь мной. Я здесь в эти выходные для вас. Удастся поймать меня за обеденным столом – прошу, присоединяйтесь. Для этого я здесь и нахожусь. Меня трудно заставить делать то, чего мне не хочется, поэтому не бойтесь меня побеспокоить.

Многие в комнате заулыбались, услышав это.

Знаете, процессуальная работа началась для меня много лет назад, когда я заканчивал курс профессиональной подготовки по юнгианскому анализу, который мне очень нравился. Я узнал к этому времени массу вещей о сновидениях, но я понятия не имел, как можно работать с собой на физическом уровне. У меня болело то здесь, то там, и я совершенно не представлял, что с этим делать. Ну я и разработал метод, который изначально базировался на принципах юнгианской психологии, в соответствии с которыми все, что происходит с нами, – значимо. Так родилась моя первая книга *«Сновидящее тело»*.

Я никогда не мог полностью принять идею патологии. Изучая юнгианскую психологию, начинаешь понимать, а вернее – обнаруживаешь опытным путем, что события имеют свой смысл. Мысль, что боль в ноге сообщает мне о том, что я нездоров, казалась не совсем правильной.

Я не верил своему внутреннему голосу, говорившему мне: «Арни, если тело неисправно – значит ты болен». Это голос обыденного мира. Внутри себя я слышал и другой, более заботливый голос: «Может, то, что происходит с тобой, – нечто вроде сновидения!» Я задумался.

Я всегда полагал, что сны имеют значение, вот я и подумал: быть может, то, что происходит в теле, тоже имеет какой-то смысл, а не является просто патологией или нарушением. Вот так я и развил процессуально ориентированную психологию. Благодаря этой идее и экспериментам мне удалось сделать мое открытие – представление о сновидящем теле, о чем вы можете прочитать в моей книге *«Работа со сновидящим телом»*.

Но это лишь часть истории. Другая часть истории – это то, что моя психотерапевтическая практика не доставляла мне особого удовольствия. У меня не было денег, надо было работать изо всех сил. Психология была для меня источником жизни. И постольку, поскольку работать приходилось много, из-за моей практики я совсем не отдыхал. Прежде всего, все было слишком серьезно. Слишком мало было в этом творчества и искусства, много болтовни и мало движения. Мне нравилось, что работа моя требует интеллекта, но сидеть в кресле так долго я вытерпеть не мог. Я любил бегать, кататься на велосипеде, на лыжах. Я просто не знал, что делать; может, надо было больше двигаться? Да, и кроме того, моему интересу к глобальным проблемам я тоже не мог найти места в моей частной практике.

Разговаривая о бессознательном, я чувствовал себя крайне неудовлетворенным. Как многим другим, мне хотелось превратить его в живой опыт и более непосредственно работать с ним. Для себя самого и своих учителей я превратился в сущую проблему. Да и сейчас я отнюдь не все выяснил с собой! Одна часть меня весьма консервативна, серьезна, любит исследовать, изучать что-то, ей нелегко с той частью, что желает просто жить. В то время как одна часть благоговейно склоняется перед духовными переживаниями, другая не прочь с ними поиграть. Я думаю, мы все таковы, во всяком случае время от времени.

Открыв для себя концепцию сновидящего тела, мне пришлось пережить личностный кризис. Однажды я разговорился с одним приятелем из Цюриха, сдававшим в то время экзамены по философии. Шел забавный спор, как вдруг он выдал нечто, что абсолютно оглушило меня и за что я ему сейчас страшно благодарен.

Это может показаться странным – как это можно испытывать личностный кризис по поводу философских проблем, но я хочу этим с вами поделиться. Мой друг открыл мне, что способ моего мышления и моей работы базировался на картезианской системе координат, на физике Ньютона, на идее, что материя и психика суть различны и могут рассматриваться отдельно! Мне потребовалось семнадцать лет, чтобы найти выход из этого кризиса, и лишь месяц назад я обнаружил его корни.

Понимаете, работа с телом вела меня прямоком в этот кризис, поскольку описывать то, что происходило в практике, на языке либо только работы с телом, либо только работы со сновидением, мне более не удавалось. Я думал: «Что же я делаю? Моя работа касается не только тела или только сновидений». Я задавался вопросом, не есть ли это форма работы с энергией, но слово «энергия» потеряло для меня свое очарование со времен, когда я был физиком. Я знал, что энергия сама по себе не имеет смысла, а есть лишь неопределенное, а потому слабое описание Дао. Поэтому я стал сомневаться, почему мне необходимо описывать свою работу в таких категориях, как «психика» и «соматика», «материя» и «дух».

Принципиальные различия в языках психологии, биохимии, физики и мистицизма приводили меня в предельное замешательство. В конце концов я отбросил эту проблему в целом и создал более нейтральный и практический язык. Категориальный аппарат и юнгианской психологии, и телесной работы оказался непригодным для описания работы с людьми, находящимися в глубоко измененных состояниях сознания. Юнг явно знал об этих проблемах, поскольку в своем последнем труде, *«Mysterium Coniunctionis»*, он предполагает наличие нейтрального языка, который когда-нибудь соединит физику и психологию.

Как ни странно, именно то, что я был когда-то физиком, помогло мне преодолеть кризис картезианского мышления. Один из разделов физики, так называемая «феноменологическая теория необратимых парных процессов», натолкнула меня на мысль, каким образом можно

описать события человеческой жизни вне зависимости от их конкретного содержания. Мне нравился этот раздел физики, он напоминал мне о старинных мистических учениях. Он подходит к событиям феноменологически, процессы протекают, связаны и объединяются в пары, хотя мы не способны объяснить, как и почему.

Это было мне по душе: работать с тем, что происходит, вместо того, чтобы объяснять его причины. Представление о причинах, возможно, есть лишь часть реальности. Может быть, существует дополняющее ее воззрение, что ничто не имеет истоков; все просто существует.

В дальнейшем мои представления о процессе видоизменились, стали более четкими и строгими. Я осознал, что процесс – это изменение в том, что мы наблюдаем: в потоке сигналов и тех сообщений, которые они в себе несут. Как просто! Это определение более дифференцировано, чем «энергия», и более точно, чем размытая, неясная нью-эйджевская концепция процесса. Оно было более нейтральным, чем язык анализа сновидений или работы с телом. Новый язык описывает информационную структуру процесса, о чем мы коротко поговорим.

Я понял, что переживаю кризис так, словно я живу в семнадцатом веке. Это меня удивило. Сначала мне казалось, что это мои личные проблемы и только я страдаю болезнью роста, подобно типичному подростку, который перерастает своих учителей и родителей и ищет новые способы мышления. Однако это оказалось куда более сложным. Я влип в историю, как это происходит с большинством из нас, когда берешься решить, в чем причина происходящего – вовне или внутри, в психике или в материи, в патологии нервной системы или в коллективном бессознательном. Я пытался найти истоки, первопричины, локализацию событий вместо того, чтобы работать с реально происходящим процессом.

Когда в 70-х годах я начал размышлять о сновидящем теле, мне и присниться не могло, что это выльется в нечто подобное процессуальной работе. Клянусь, лично я бы никогда не осмелился планировать такое. Эта тема – слишком огромна для меня. Ну и, кроме того, теперь в моей жизни стало уж очень много людей и телефонных звонков!

Группа засмеялась. То, как Арни рассказывает о себе, создает теплую и уютную атмосферу.

Процессуальная парадигма

Таким образом, работа со сновидящим телом привела к созданию концепции процесса и каналов. А это, в свою очередь, открыло мне дорогу к работе с взаимоотношениями, медитации, психиатрии, работе с умирающими, глобальным проблемам, разрешению конфликтов. Все эти области суть лишь разнообразные сферы приложения одной и той же парадигмы.

Я полагаю, что если хочешь стать успешным терапевтом, предельно внимательным и гибким в своей работе, то для этого необходимы определенные знания во всех областях психологии. К примеру, занимаясь глобальными проблемами, надо знать психологию взаимоотношений и психологию личности, ведь пока человек не разберется с глубинными личностными проблемами, недостижим мир вовне. Одной работы со внутриличностными проблемами будет тоже недостаточно. Надо понимать, какие процессы протекают в группе. Пусть даже каждый отдельный член группы спокоен и сосредоточен, группе все равно необходимо учиться жить и работать вместе. Группа, не пришедшая к единству, дезорганизует каждого входящего в нее индивида.

Но и этого знания будет недостаточно, если у тебя нет связи с чем-то трансперсональным, некой верой в то, что иные могут счесть очевидно абсурдным или невозможным. Скоро вы увидите, что я ищу именно абсурдное, бессмысленное в отдельном человеке или группе – то, чего никто не замечает. Я ищу смысл непонятного сообщения, жеста, ошибки, а затем работаю с ним, позволяя ему раскрыться. Я поделюсь с вами техническими деталями о том,

как появляются такие непонятные сигналы и как с ними работать, но сейчас, в самом начале, важно особо подчеркнуть, что сокровище спрятано именно в тех сообщениях, которые мы не собирались посылать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.