

ТЕЛЕСНЫЙ ПРОЦЕСС

Перевод Е.Цветкова

Предисловие

Синтетическое мышление

Мы живем в эпоху терапевтической специализации. Акцент делается на творческой активности личности и нововведении и, может быть, даже импровизации - когда своего рода эклектизм присутствует в каждом старании практикующего врача соединить свою потребность в выживании в комнате консультаций с желанием ответить нуждам клиентов. Таким образом, мы имеем "думающие" терапии, "чувствующие" терапии, обуславливающие, психоаналитические, транзакциональные, системно-ориентированные пары и семьи терапий, групповые терапии. Существуют райхианские, нео-райхианские люди, люди Рольфа, Александра и Фельденкрайза, а также гипнотизеры. Есть экзистенциалисты, роджерсианцы, транзакциональные аналитики, бихевиористы и есть терапевты, предлагающие изменения ценной внедрения в нейролингвистическую область; здесь можно обойти сознание и найти, наконец, временное облегчение от ежедневных стрессов. Они все здесь, развивающие и приспособливающие человеческие потребности в ясности, в выражении своих чувств, мышечном расслаблении, мышечном переобучении, движении и присвоении утраченных своих функций мускульных групп.

В этой книге Джим Кемпнер задается великолепной задачей помочь пациенту стать единым человеческим существом внутри теоретической перспективы гештальт терапии и ее действительной практики. В конце концов, гештальт-терапия, уходящая корнями в теорию Левина, где первостепенное значение придается образующим целое принципам формирования фигуры/фона, должна быть идеально обеспечена всем для создания широкого интегрированного подхода к целостной личности. Процесс вторжения Что же я же я делаю как гештальт-терапевт, сидя со своим клиентом? Во что я вникаю? Какую модель создаю внутри себя, чтобы осуществить успешное вмешательство? Прежде всего, я вижу человека, сидящего передо мной, наклонившегося вперед и увлеченно рассказывающего что-то, его грудная клетка вдавлена. Я вижу черноглазого, хрупкого мужчину, пытающегося как можно лучше передать свои ощущения. Я могу слышать его прокуренный голос, его голосовые связки, напрягающиеся в верхнем регистре. Я могу слышать его дыхание. Я могу почувствовать его запах или коснуться его. Я понимаю его язык, его мальчишеские фантазии, его нервную привычку повторять любимые слова. И я понимаю, что, здесь, в этой комнате, мы, двое, противостояем целой армии различных характеров (родители, дяди, тетки, учителя, друзья), подстрекающих нас к чему-либо, критикующих, требующих, умоляющих, одобряющих, вопрошающих и т.д. Я могу сосредоточиться, если захочу, на его "болезни", его боли и дискомфорте. Или я могу обратить все мое внимание на его запас сил, его привлекательность или я могу просто держать все уме. И все это количество данных, с которыми я сталкиваюсь ведь я и вижу, и слышу, и чувствую, и касаюсь и анализирую этого человека, и размышляю о нем, - выше моих сил. Слава Богу, клиент любит все сам обдумывать. Пожалуй, здесь я присоединяюсь к нему. Ясное мышление - это как раз то, что я могу ему дать. Но в тот момент, когда я отвечаю лишь его словам, я не представляю его так ясно: на мое мнение о нем повлияло его собственное представление о себе или диагностическое размышление о нем. Слово мы оба превращаемся в две темные коробочки, пристроенные к голосовому аппарату. Глаза заволакивает дымка

сосредоточенного размышления. Я присоединяюсь к лингвистической перспективе клиента, и я еду той же дорогой, что и его поезд, причем я впряжен, как лошадь, в вагон его восприятия. А что же произошло с его грудной клеткой между тем? Что случается с его матерью и отцом, "стоящими" за ним? Что происходит с нами в этой комнате? Как можем мы справиться со всем этим, не теряясь и не размениваясь по мелочам? Я могу создать картину человека, включающую все о нем в данный момент. Я начинаю спрашивать себя: какова его тема? его сюжет? Какие данные важны для создания картины человека, находящегося здесь, со мной? Когда я суммирую его историю, его голос и язык, его манеру наклоняться ко мне, его напряжение в его шее и его отчаянный взгляд, направленный на меня, что больше всего меня поражает, так это его мольба, будто он выпрашивает у меня что-то. И внутри этой темы я снова смотрю на него и начинаю придавать значение вещам, на которые секунду назад я не обращал внимания: его рукам, протягивающимся ко мне, его голосу, просящему что-то, его голове, склоняющейся на тонкой шее. И мне представляется птенчик с открытым клювом, просящий у матери червячка. А что же клиент? Если есть нищий попрошайка, то где же те, которые имели многое, но отказали ему в этом?

Метафора

Он говорит что-то о том, как он просил своего босса позволить ему "приходить сюда раз в неделю в 3 часа дня". Я же сказал ему: "Рон, я чувствую, что ты выпрашиваешь у меня что-то, когда говоришь", и я вдруг соединил тысячи, казалось бы, несовместимых данных. Он отвечает, вспоминая, как его мать упрашивала его отца не так много путешествовать. Он внезапно останавливается и задает вопрос. Потом он замолкает. Он грустнеет. Его глаза увлажняются. Я вижу все это и после некоторой подготовительной работы прошу показать его здесь, в этой комнате, настоящего нищего. Он думает секунду и решает попробовать. В тот момент, когда он начинает подниматься со стула, его колени подгибаются и движения его становятся замедленными, как у 80-летнего старца. "Может быть, внутри меня сидит нищий, хотя обычно я чувствую в себе некоторое достоинство, - он напоминает мне дядю Мелвина. Он всегда казался старым. И сейчас я чувствую себя немного таким же. Я чувствую, что я не имею, никогда не буду иметь и не заслуживаю этого, даже если я получу это... Я обречен просить и никогда не иметь на это право!"

После нескольких опытов с воплощением в дядюшку Мелвина он останавливается. Сидя на полу, он начинает тихо плакать. "Я потерял свое достоинство", - шепчет он. Скоро у него появляются спазмы в животе от рыданий. Я сажусь рядом с ним, пока он оплакивает потерянную часть его "Я". Позднее на следующем сеансе, он снова рассказывает мне, как его тело чувствовало себя в шкуре нищего, и я интересуюсь, как он мог выглядеть в качестве "гордого", который проходит мимо, "не бросив себе ни гроша". Что произойдет с его плечами, грудью, коленями и тазом? Какой взгляд может охватить целое? Только тот, который видит процесс. Это взгляд метафор, появляющийся у нас по отношению к человеку, который не может увидеть себя, так как слишком занят подробным рассказом своей истории. Как мы обнаруживаем этот процесс вторжения? нам приходится уйти от него, оторваться от того, что он видит, и все же оставаться с ним. Нам нужно уйти в себя, где он не сможет нас достать, где мы можем бескомпромиссно создать свежий образ увиденного. В мгновенном "уходе" от клиента мы делаем все возможное, чтобы соединиться с ним в "зерне", "семени", где его сознание еще не бывало. Тогда мы соединяем его с метафорой. Откуда взялось это сравнение с нищим? Полностью ли этот нищий - он сам? Конечно же, нет. Он - нищий, которого я видел на аллее в Иерусалиме, он - нищий, о котором я читал в романе, он - нищий из моего детства, когда во время войны я решил попросить кусок заплесневелого хлеба. Я рассказал о его нищем как о профессионале, чья грудь все еще хочет уйти внутрь, чьи плечи стремятся втянуться, чтобы защитить сердце,

чьи колени вот-вот согнутся, как у того старого еврея. И мы оба -нищие в этот момент. Я, "старший нищий", приглашаю его войти в братство, а он - "младший нищий", который, как кажется, временно избежал нищеты, устроившись в мире предпринимательства. Если мы создадим его "картину процесса", состоящую из его слов, его голоса, его физической хореографии, его манеры отчаянно смотреть, то тогда эта картина, эта идея эта метафора, вытащат на поверхность часть его целого. В этом случае метафора организует его ощущения в открытое понимание, которое отделится от его собственного ("Я"), ego-syntonic его маленького Weltanshaung и введет его внутрь себя, туда, где он уже жил однажды и где, как казалось, все его тело и его душа когда-то жили. Например, он вспоминает сцену из своего детства, когда он просил своего отца взять его на работу, - он представляет своего отца в темном зимнем пальто, отворачивающегося от него и одного идущего сквозь холодное русское утро. История, которую он рассказал - старая история для него. Если вы привлечете к ней его внимание, к его буквально живому прошлому, вы вступите в его набор характеров. Если вы будете стоять в стороне и смотреть на него снова и снова с удивлением ребенка, вы увидите нищего, убийцу, мудреца, обманщика или ребенка, просящего леденцов. Ваш собственный сюжет, развивающийся из вашего опыта, вашей внутренней жизни, так же как из его живого образа, создаст пьесу, которая может изменить его взгляд на себя.

Построение "Я - процесса"

Нет способа осуществить гештальт-терапию телесного процесса без создания для себя многообразной и богатой картины собственной жизни. Работа с процессом тела может осуществляться только терапевтом, ощущающим процесс. Еще давно Карл Роджерс создал модель процесса осознания, где одним из центральных понятий является конгруэнтность: соответствие того, что ощущается, согласованность бытия и действия, чувства мышлению. Собственный опыт терапевта требует от него полноты жизни. Хороший терапевт - это учитель с большим жизненным опытом. Вся эта жизненность, все это богатство возвращается в комнату консультаций, и мы работаем над соответствием того, что мы испытывали, тому, что мы действительно чувствуем. Таким образом, метафоры и чувство того, что составляет основу другого, не сваливается с неба, Они приходят из густоты осознанного существования - из внутреннего чувства поэзии, живости воображения, из столкновений с миром, простого любопытства и мужества, делая нечто необыкновенное из простого или простое из кажущейся сложности выражения другого человека, другой личности. Тогда метафора приходит из этого внутреннего "кровного познания", которое, в конце концов, созревает до такой степени, что может быть выражено словами и сходит с губ ясно, легко, смело, без притворства и помпезности. Рильке говорил о "кровном познании": Ради единого стиха нужно увидеть множество городов, людей и вещей, нужно знать животных, нужно понимать полет птиц и знать, как открываются по утрам цветы. Нужно суметь восстановить в памяти дороги неведомых стран, неожиданные встречи и расставания, так давно предчувствовавшиеся; дни детства, все еще необъяснимые, родителей, которым причиняет боль наш отказ от радости, что они пытаются нам доставить (это была радость для кого-то еще); детские болезни, так странно начинающиеся с множества глубоких и серьезных изменений; дни в тихой удаленной комнате и утро у моря, и само море, ночи путешествий, промчавшиеся так высоко наравне со звездами, - и всего этого недостаточно, если только думать обо всем этом. Нужно помнить многие ночи любви, ни одна из которых не повторялась, крики рожающей женщины и легкую спящую женщину в детской кроватке. И нужно побыть рядом с умирающим, сидеть рядом с мертвым в комнате с открытыми окнами, наполненной прерывающимся шумом. И все же недостаточно только помнить. Нужно уметь забыть все это, когда этого слишком много, и нужно обладать огромным терпением, чтобы ждать, пока они не придут вновь. Ведь это не просто

воспоминания. Пока они не войдут в нашу кровь, взгляд и жест, ни один стих не возникнет, ни одно слово в тот редкий час, который называется творчество. Мы позволяем "кровному познанию" утвердиться в сознании клиента, или скорее, за ним. Мы позволяем ему "щекотать" клиента. И, в конце концов, он или она начинают ощущать его в своих костях, суставах, мускулах и сухожилиях, глазных яблоках и слезных протоках, во рту и слюне. Как раз этот вид вмешательства и описывает Джим Кепнер - четкая организация нашего мышления вокруг всех обстоятельств делает интегрированную работу возможной. Сравнение Кепнером работы Перлза с Райхом, Якобсоном и Александром показывает, как гештальт-терапия подходит к ощущениям клиента и сознанию, не обходя сопротивление, но включая работу с телом в сознание клиента и его чувство выбора. Работа Кепнера, как наиболее классическая гештальт терапия, основана на осознании. Он приходит к тому, что клиент отталкивается от чувства себя, включая чувственный опыт физического "Я". Когда меняется физическая сторона, то соответственно меняется сознание: "Когда я вдыхаю полной грудью, я чувствую себя большим и уверенным". У клиента может появиться желание и выдохнуть воздух из груди, и почувствовать свою уязвимость и угрызения совести, и выдохнуть воздух и ощутить гордость и силу. Мускульно-скелетные изменения и изменения позы с возросшим осознанием и чувством выбора, сложности и богатства - эти изменения образуют целое, включающее весь организм и длятся многие годы. Изменения в характерной структуре происходят не из-за харизматических директив терапевта: как думать, как стоять, как ходить, но благодаря направленному осознанию клиентом своего экспериментирования. И из моей собственной практики, и из чтения этого труда я вынес чувство огромного уважения автора к ежесекундному процессу и целостности клиента, и к его достоинству как человеческого существа. Терапевт и клиент - это команда, работающая сообща, чтобы исследовать, понять и поэкспериментировать с раскрывающимся опытом. Доктор Кепнер поддерживает сопротивление как неотъемлемую часть "Я" в том, чему оно придает "соматическое выражение", что делает необходимым для клиента узнать что-то важное, специфическое как выражение себя, чему сознательно позволяет возникнуть. Сопротивление рассматривается как отверженная часть "Я-тела", которая нуждается в осознании и воссоединении с полным функционированием личности. На основе понимания сопротивления Кепнером я вижу работу автора как главный вклад в психотерапию и в гештальт терапию, в частности. Эта книга - первая исчерпывающая попытка интеграции так называемых познавательных-сознающих терапий с различными терапиями телесного процесса и манипуляций с телом. Автор представляет гештальт терапию в наиболее широком диапазоне: как она рассматривает целый организм и отношения терапевт-клиент как ведение, прикосновение и экспериментирование в атмосфере близкого контакта. Широко задуманная и четко исполненная, эта работа не обещает ничего сверх того, что может выполнить. Без драм, преувеличений и пустозвонства Кепнер дает подробные клинические примеры всех принципов и техник, о которых он говорит. Хотя он не использует уже затертого слова "творческий", он все же показывает, каким образом творчество помогает в работе с другим человеком. Кливлендский гештальт институт и его штат рады представить эту прекрасно написанную книгу на суд читателя.