

Сновидящее тело во взаимоотношениях

Неофициальный перевод



Арнольд Минделл

Предисловие к неофициальному переводу.

Перевод этой книги сделан на энтузиазме и огромном желании изучить отношения между людьми более глубоко. Книга помогает увидеть и понять вещи, которые существенно влияют на отношения. Она обращает внимание читателя на суть происходящего между людьми, помогает «зреть в корень» и понимать неявные «правила игры», по которым выстраивается человеческое взаимодействие.

Для тех, кто незнаком с процессуальным психологическим подходом, есть «Введение», которого нет в оригинале книги. В нем сжато изложена основная суть метода с разбором понятий и примерами. (Это глава из книги «Работа со сновидящим телом» этого же автора. Книга есть в свободном доступе в интернете.)

Если у Вас есть возможность напечатать и опубликовать эту книгу, можете обратиться к нам!

Переводчики [Евгений Константинов](#) и [Марина Швец](#)

Введение в процессуально ориентированную психологию

Идея взаимосвязи между сновидениями и жизнью нашего тела вызревала во мне долгие годы. Еще ребенком я начал записывать свои сновидения, но, даже будучи зрелым человеком с солидной аналитической подготовкой и опытом научной работы в области психологии и теоретической физики, я все еще не мог понять характер связи между сновидениями и телом.

Лет двенадцать тому назад я заболел. Болезнь застала меня врасплох. Умея работать со сновидениями, я понятия не имел, что мне делать со своим физическим недугом. Я обратился к врачам по поводу мучивших меня мигреней и болей в суставах, но ничего не помогало, и это в конце концов заставило меня самому разобраться в том, что такое тело и как оно на самом деле работает.

Я прочитал чуть ли не все, что было написано о теле, и с особым вниманием — труды по медицине и тем направлениям западной психологии и психотерапии, которые специально концентрировались на работе с телом (это прежде всего — райхианская школа и гештальттерапия). В результате чтения книг и бесед со многими терапевтами у меня сложилось впечатление, что, во всех известных мне подходах телом манипулируют, ему навязывают извне заданную программу, поучая пациента, каким должно быть его тело. Мне же было важно другое — понять, что хочет сказать само тело. Как оно поведет себя, если будет предоставлено самому себе. Я спрашивал себя: "Почему я болен? Не пытаются ли все эти лихорадки, недомогания и боли чего-то добиться от меня? И если да, то чего?" В поисках ответа на эти вопросы я обратился к книгам по восточной философии и медицине, йоге, акупунктуре и буддизму, но все тщетно — и с их помощью я не мог понять, что моя болезнь пытается сказать мне, каков ее смысл в моей жизни, для моей личности.

Тогда я решил внимательно наблюдать за телесными реакциями людей и точно фиксировать их действия. Я отметил, к примеру, как ведут себя люди, страдающие экземой: начинают расчесывать тело, усугубляя зуд. Когда у человека мигрень, он трясет головой, а когда болит глаз, надавливает на него, в обоих случаях усиливая боль. Тот, кто страдает "волчьей шеей", вместо того чтобы успокоить боль, часто пытается обострить ее, прочувствовать сильнее, отклоняя шею назад. Реакции людей на боль показались мне чрезвычайно интересными и парадоксальными. Не странно ли: люди заявляют, что они жаждут избавиться от боли, а сами пытаются испытать ее с еще большей силой?

Однажды, наблюдая за сыном, я заметил, как он расковыривает болячку на ноге, заставляя ее кровоточить, и в этот момент я вдруг понял, что это само тело пытается усугубить боль. У тела, конечно, есть и механизмы, обеспечивающие улучшение состояния, но есть и некий важный механизм, которым пренебрегали до сих пор, действующий, наоборот, в сторону ухудшения состояния. Поскольку попытки лечения не всегда успешны, подумал я, почему бы в этих случаях не воспользоваться методом самого тела и не попытаться амплифицировать, усилить симптомы? Итак, я решил принять допущение, что тело иногда само усугубляет свои собственные проблемы, усиливает те или иные болезненные проявления. Я захотел проверить эту

гипотезу, но поначалу ни с кем не поделился своим «открытием», так как сама идея казалась довольно дикой.

Эта догадка, а также опыт работы с умирающим пациентом привели меня к открытию, что амплификация телесных симптомов является настоящим ключом к пониманию смысла заболевания. Пациент, с которым я в ту пору работал, умирал от рака желудка. Он лежал на больничной койке, тяжело дышал и стонал от боли. Вам приходилось когда-нибудь видеть, как умирают от рака? Это по-настоящему страшное и трагичное зрелище. Состояния транса, ясного сознания и приступы страшной боли сменяют друг друга с калейдоскопической быстротой. Однажды, когда мой пациент был в состоянии говорить, он вновь пожаловался, что опухоль в желудке причиняет ему невыносимую боль. Я подумал, что нам следует сосредоточиться на его проприоцепции, а именно на его ощущении боли. Я сказал, что, поскольку операция ему не помогла, есть смысл попробовать что-то другое. Он согласился, и тогда я предложил ему постараться еще больше усилить боль.

Он сказал мне, что точно знает, как это сделать. Его боль ощущается так, будто что-то в желудке хочет вырваться наружу, и, если он станет помогать этому «нечто» вырваться, боль усилится.

Он лег на спину, стал напрягать мышцы живота и продолжал увеличивать давление и усиливать боль до тех пор, пока не почувствовал, что вот-вот взорвется. Внезапно на пике боли он закричал: "Ох, Арни, я хочу взорваться, я никогда не мог взорваться по-настоящему!" В этот момент он как бы отключился от своих телесных ощущений, и мы стали разговаривать. Он сказал, что ему нужно обязательно взорваться, и просил помочь ему: "Моя проблема в том, что я никогда не выражал себя полностью, до конца". (Это весьма распространенная психологическая проблема, но у него она приняла соматическую форму и настойчиво заявляла о себе через опухоль.) На этом, собственно, и закончилась наша совместная работа. Он откинулся на подушку, ему стало намного легче. Болезнь вовсе не отступила, жить ему оставалось недолго, но, в связи с тем что самочувствие улучшилось, его выписали из больницы. После этого я часто навещал своего пациента, и каждый раз, когда я был рядом, он «взрывался». Он издавал разные звуки, плакал, кричал — и все это безо всякого понуждения с моей стороны. Его проблема стала понятна ему; сами телесные ощущения заставляли его остро осознавать, что ему следует делать. Он прожил еще два или три года и умер, научившись лучше выражать себя. Что помогло ему, я не знаю, но знаю наверняка, что наша работа сняла болезненные симптомы и помогла ему развить способность самовыражения.

Именно тогда я обнаружил интимную связь между сновидениями и телесными симптомами. Незадолго до того, как этот пациент попал в больницу, ему снилось, что у него тяжелая болезнь и что лекарство от нее похоже на бомбу. Когда я попросил описать эту бомбу, он очень выразительно передал звук падающей бомбы: "Она взмывает в воздух, вертится... ш-ш-с-с... пф-пф". В этот момент я понял, что его рак — это та самая бомба из сновидения. Именно жажда самовыражения пациента пыталась вырваться наружу и, не найдя психологического выхода, проявилась в его теле в виде раковой опухоли, а в его сновидениях — в виде бомбы. Рак был его ежедневным переживанием этой бомбы, подавленное самовыражение буквально взрывало его тело. Таким образом его боль стала лекарством, как и утверждалось в его сновидении, излечивая недостаточность самовыражения.

Меня озарила догадка, что должно существовать некое сновидящее тело — нечто такое, что является и сновидением, и телом одновременно. Понятно, что в таком случае между сновидениями и телесными ощущениями существуют зеркальные отношения, они взаимно отображают друг друга. До этого у меня было некое предчувствие сновидящего тела, навеянное другими случаями, но это было первое озарение, которое утвердило меня в моей догадке.

На сегодняшний день у меня имеется опыт наблюдения сотен соматически больных людей и анализа тысяч сновидений, и мне не встретился ни один случай, когда телесные симптомы не находили бы отражения в сновидениях. В рассмотренном нами случае сновидящее тело проявляло себя в разных каналах. Под каналами я понимаю различные формы восприятия. Например, сновидящее тело появилось визуально в виде бомбы в сновидении пациента. В проприоцептивном канале он чувствовал это как боль, которая принуждала его взорваться. Позже это проявилось как крик в вербальном, или слуховом, канале. Таким образом, сновидящее тело — это многоканальный передатчик информации, предлагающий вам принять его сообщение несколькими путями, и одновременно приемник, отмечающий, как эта информация проявляется снова и снова в сновидениях и телесных симптомах.

Идея сновидящего тела открылась мне через то, что я называю усилением. Я усилил соматические, или проприоцептивные, ощущения своего клиента и тем самым усилил «взрывной» процесс, который отражался в его сновидении. Усиление стало для меня очень полезным инструментом с широким диапазоном применения. Основная идея усиления состоит в том, чтобы обнаружить канал, в котором сновидение или телесный процесс пытаются проявить себя, и произвести усиление по этому каналу. Например, если клиент рассказывает сон о змее и одновременно пытается изобразить змею руками, я могу усилить этот процесс, начав сам размахивать руками, или попросив его сделать движения более интенсивными, или предложив ему двигаться, как змея. Если же клиент детально описывает цвет, размер и форму змеи, я отмечаю, что здесь важен визуальный канал, и могу усилить процесс, попросив его разглядеть змею как можно более тщательно.

Концепция сновидящего тела делает понятия "работа со сновидениями" и "работа с телом" теоретически неразличимыми. Оба феномена: как сновидение, так и соматические проявления — просто различные части информации, поступающей соответственно через визуальный и проприоцептивный каналы сновидящего тела. Работа со сновидящим телом даже не требует таких терминов, как сновидение, тело, материя или психика, но вместо этого имеет дело с процессами, по мере того как они проявляются. Эта работа основана на точной информации, поступающей по соответствующим каналам. Единственным инструментом терапевта становится его способность наблюдать процессы, у него нет заготовленных трюков и шаблонов. Это делает работу непредсказуемой и связанной только со специфической индивидуальной ситуацией, которая имеет место в данный момент.

Для меня работа с процессом — это своего рода естествознание. Процессуально-ориентированный психолог изучает природу и следует ей, тогда как терапевт программирует то, что должно, по его разумению, произойти. Я больше не верю в терапию: я понял, что не знаю, что хорошо, а что плохо для других людей. В моей практике накопилось так много странных случаев, что в конце концов я решил вернуться от позиции терапевта к своей изначальной позиции исследователя. Теперь я

просто стараюсь точно понять, что происходит в другом человеке и что происходит со мной, когда я его наблюдаю. Я позволяю процессу сновидящего тела поведать мне, что хочет случиться и что делать потом. Вот единственная модель, которой я следую. Я не давя на людей. Их тела и души знают больше, чем я. Когда люди выздоравливают, я некоторое время чувствую себя счастливым, но гораздо важнее моего ощущения успеха то, что все вошло в свое естественное русло. Что бы ни происходило, это их судьба, их Дао, их путешествие на этой земле — даже если их путь состоит в том, чтобы угаснуть и умереть либо прожить жизнь в страшных муках.

Иногда бывает, что чем активней мы пытаемся снять боль, тем сильней она становится. В таких случаях я, напротив, пытаюсь усилить боль, усилить переживание этой боли, и некоторые люди чувствуют себя лучше, поскольку болезнь, став значимым переживанием, подталкивает их вперед, к более полному осознанию своего существования. Она пробуждает их. Многие люди, впрочем, говорят, что они хотят лишь избавиться от своих симптомов.

Но я предлагаю им продвинуться чуть дальше, если они не против. Откуда мне знать, что хорошо для них? Иди вперед и пробуй то, что тебе хочется, отправься в магический поход против болезни и делай то, что тебе необходимо, и если это сработает — отлично! Очень часто, тем не менее, такой подход не срабатывает. Что ж, может быть; такова судьба этого человека — жить в конце XX века с неизлечимой болезнью.

В то время, когда я начал работать с умирающими, я не мог понять, почему порой я получаю великолепные результаты, а иногда терплю полное фиаско. Слава Богу, у меня была некоторая подготовка в области теоретической физики, и моя научная натура подсказывала мне, что авантюрные и путаные изыскания приводят к значительным результатам столь же часто, как и к провалам. С самого начала я сказал себе, что мне надо работать с процессом, будь то процесс жизни, умирания или что-то другое. Я использую термин «процесс» как физик, а не как психолог. Психологи, и в особенности гештальтпсихологи, которые ввели понятие процесса в широкий обиход, не дают точного определения своему термину. Они отличают его от «содержания», то есть от того, что люди говорят. Для меня содержание включено в процесс. Я различаю две формы процесса: первичную и вторичную. Первичные процессы ближе к сознанию и включают в себя содержание, то есть то, о чем вы говорите. Все вторичные процессы, в том числе и телесные симптомы, относятся к феноменам бессознательного: вы лишь смутно осознаете их и с ними у вас весьма слабая связь, то есть вы не можете их контролировать.

Я часто представляю процессуальную работу в виде поезда. Поезд останавливается на станции, а потом трогается дальше. Обычно люди мыслят в понятиях "железнодорожных станций", или статичных состояний. Мы говорим, что этот человек сумасшедший, этот больной, а тот — при смерти, но это лишь названия станций. Меня же интересует поток вещей — не название опухоли, а ее движение. Я хочу понять, что она делает и что говорит человеку. Движение поезда завораживает меня. Это движение и есть то, что я называю процессом. Другая подходящая аналогия — река. Река течет и течет и на поверхности кажется очень мирной. Но в глубине, куда не проникает наш взор, подводное течение (вторичный процесс) борется с драконами, преодолевает ямы, пучины и водовороты.

Процессуальная работа предостерегает меня от оценок. Если я мыслю категориями процесса, я не могу оперировать понятиями «хороший-плохой», «больной-здоровый», «прошлое-будущее»; если я мыслю категориями процесса, мне необязательно работать вербально, я могу работать с состоянием комы или с медитацией, и я не фиксируюсь исключительно на словах. Если я думаю о процессе, я вижу ситуацию в целом.

Различные каналы процесса подобны рукавам большой реки. Если вы знакомы не со всеми этими каналами, то вы будете работать только на телесном уровне или только со сновидениями вашего пациента и пропустите те изгибы и повороты реки, которые дарят миру разнообразие.

Такие коммуникативные понятия, как каналы и процесс, относятся к самым основным элементам, к наиболее архетипичному уровню поведения всех человеческих существ. Используя нейтральный язык процесса и каналов, мы можем понимать людей во всем мире и работать с ними, порой даже не улавливая точного значения их слов. Если нас не стесняют ограничивающие образы и схемы нашей собственной культуры, вроде понятий души и материи, психического и физического, мы оказываемся способны психологически сопровождать любого человека, даже когда он проходит через состояния безумия, предсмертной агонии и комы.

Вот еще один интересный пример работы со сновидящим телом человека в предсмертном состоянии. Ко мне привели маленькую девочку с быстро прогрессирующей опухолью на спине. Близкие и врачи знали, что она скоро умрет. Она уже перенесла несколько операций, и ее доктор попросил меня поиграть и, может быть, поработать с этим несчастным ребенком, так как остальные уже оставили всякую надежду. Когда девочка пришла, она рассказала мне свой сон. Ей снилось, что она стоит над каким-то очень страшным озером, держится за поручни, чтобы не упасть, а потом отпускает руки. Затем она легла на пол и сказала, что хочет полетать. На спине у нее был корсет, который поддерживал ослабевший позвоночник, и она пожаловалась, что он мешает ей. Я не решался снять корсет. Позвонил ее доктору и, пообещав быть осторожным, получил его согласие. При этом он заметил, что девочка настолько несчастна, что хуже ей быть уже не может. Мы сняли этот корсет, она легла на живот и стала махать руками.

— Ой, доктор, я лечу — это так здорово! — засмеялась она.

Я усилил взмахи ее рук, и мы «полетели» вместе. Она завизжала от восторга и сообщила мне, что мы пролетаем над облаком.

— Ага, — подхватил я, — я как раз вижу, как ты пролетаешь вверх.

Потом она сказала, что теперь моя очередь подняться вверх, а она будет за мной наблюдать. Так мы «полетали» некоторое время, а затем она заявила:

— Знаешь, я больше не спущусь вниз.

— Но почему?

— Потому что я хочу облететь другие планеты.

Я не на шутку испугался: если она «улетит», то может умереть. Однако я хотел увидеть, в чем состоит ее действительный процесс. Как знать, может быть, ей лучше улететь — кто я такой, чтобы решать? Я предоставил ей самой решить, улететь ли ей к другим планетам или спуститься на землю. Она выбрала первое: "Я ухожу в другой мир, прекрасный мир, полный удивительных планет".

Потом настал критический момент — я сказал: действуй, делай то, что тебе нужно. Она стала «улетать». Но тут внезапно оглянулась на меня, заплакала и сказала, что не хочет уходить без меня, потому что я единственный, кто «летает» с ней вместе. Мы оба расплакались и обняли друг друга.

— Я спущусь на некоторое время, только чтобы побыть с тобой, — сказала она.

предложил ей делать то, что подсказывали ее чувства. Она захотела сначала ненадолго вернуться на землю, чтобы мы могли поиграть в какие-нибудь игры, а потом, когда она будет готова, отправиться на другие планеты.

Эта девочка быстро пошла на поправку и вскоре уже могла снять корсет; более того, опухоль пропала. Очевидно, ее процесс состоял в том, чтобы на какое-то время вернуться на землю. Точнее, ее процесс заключался в том, чтобы «летать», то есть играть кинестетически и быть свободной в своих движениях. Он поначалу проявился в кинестетическом канале, а затем переместился в визуальный — когда она наблюдала планеты и облака. Закончился он в проприоцептивном канале чувством печали от прощания с землей.

Другой пример работы с усилением и со сновидящим телом дает случай человека, страдавшего рассеянным склерозом, и который, как выяснилось, хотя и знал психологическую «причину» болезни, но не хотел изменить стиль своей жизни и позволить себе выздороветь.

При рассеянном склерозе позвоночник медленно разрушается и конечности постепенно слабеют. Эта болезнь, как впрочем и многие другие, связана с психологическими проблемами человека. Хронический недуг — это зачастую проблема длиною в жизнь, часть процесса индивидуации человека. Я не думаю, что человек в самом деле создает свою болезнь, скорее душа человека посредством болезни посылает ему важное сообщение.

Пациент с рассеянным склерозом вошел в мою комнату на костылях. Он раскачивался взад и вперед.

— Я заметил, что вы раскачиваетесь, — сказал я ему, — но, может быть, это раскачивание — как раз то, что вам нужно.

— Кто вы такой, чтобы знать, что мне нужно? — последовал резкий ответ.

Я сказал, что раз с ним это происходит, значит зачем-то это нужно.

— В конце концов, — заметил я, — не умышленно же вы это делаете.

С этим ему пришлось согласиться. Тем не менее я принес извинения за упоминание о его раскачивании и спросил: "Что, не будем больше говорить на эту тему?" Он, однако, заявил, что хочет разобраться, что же кроется за моей загадочной фразой. Он предложил, чтобы мы вместе попытались выяснить, почему он раскачивается. Я попросил его отбросить костыли. Это ужасный опыт для человека, который не в силах держаться на ногах. Когда он их отбросил, я сказал: "Прочувствуйте все, что происходит с вами, пока вы стоите без опоры".

Он опять рассердился и отверг мой совет. Тогда я изменил подход, подобрал костыли и вернул их ему со словами: "Забудем об этом". Пациент тем не менее хотел разобраться в своей страшной болезни. В конце концов он все же решил расстаться с костылями и начал раскачиваться как пьяный. Он не мог сделать ни шага, его ноги просто не работали. Внезапно он упал.

"У меня было такое чувство, будто что-то толкнуло меня", — сказал он мне. Я отважился предложить ему повторить эксперимент и на этот раз быть очень

внимательным, когда он будет падать, и постараться понять, что же его толкает. Когда он снова поднялся на ноги, то сообщил, что испытал чувство, будто кто-то другой управлял им, а сам он потерял контроль над собой. Затем он поведал мне, что, хотя у него и не было никогда контроля над собой, но он всегда мечтал быть хозяином самому себе и всецело контролировать свое поведение и чувства. Например, он недавно влюбился (дословный перевод — "впасть в любовь" — прим. перев.) и хочет подавить свое чувство, но не может. И тут, похоже, нечто заставляло его падать.

объяснил ему, что вполне понимаю его желание контролировать свою жизнь, но, видимо, его процесс — это как раз переживание «неконтролируемости», и ему следует пойти по этому пути. Тогда он собрался с духом и встал прямо — при этом он даже перестал шататься — и стоял, как я или вы, абсолютно нормально.

— О! поразительно, — сказал он, — если я отпускаю себя, я могу стоять совершенно спокойно.

— Конечно. А может быть, вам так же поступить и со своей любовью? — спросил я.

Несмотря на то что пациент только что осознал суть своей проблемы, он отнюдь не был уверен в том, что сможет отпустить себя, поскольку все еще слишком хотел контролировать себя. Я сказал ему тогда: "Идите вперед и делайте со своей жизнью то, что вам нужно. И если вас будет одолевать тревога по поводу вашей болезни, то отождествляйте себя с процессом болезни, а не своим «эго», и тогда вы почувствуете свободу и откажетесь от контроля". Вот парадокс: болезнь может сама лечить себя; сновидящее тело само является ответом на свои собственные проблемы. Чем больше пациент отказывается контролировать себя, тем больше контроля он обретает, тем в большей степени становится хозяином своей жизни! Иногда риск оказывается самой безопасной стратегией.

С этим мы уже встречались и в предыдущих случаях. У человека со взрывающимся желудком тоже был самоисцеляющийся процесс. "Взрыв — это твое лекарство", — говорило его тело. У девочки, которой приснилось, что она отпустила поручень, был процесс отпускания. Опухоль подготавливала ее к тому, чтобы покинуть этот мир. И именно в самый момент ухода она собрала все свои силы, чтобы вернуться. Обнаружьте процесс, усильте его канал, и симптом может превратиться в лекарство.

Глава 1. Язык сновидящего тела

Я написал эту работу, надеясь, что она поможет неспециалистам и профессиональным терапевтам, а также всем, кто вынужден углубляться в тайну взаимоотношений и кто хочет приобрести специальные инструменты, необходимые для превращения этой тайны в удовлетворяющую и оживляющую повседневную жизнь. Все, кто заинтересован в глубокой работе над отношениями, кто учится следовать процессу, и кто проживает свое собственное сновидение, приглашаются принять участие в разработке процессуально-ориентированной работы с отношениями.

Есть три особенности этой работы. Во-первых, это попытка связать задачи семейной терапии с теорией коммуникации и работой со сновидениями и телом, являющимися частью индивидуальной терапии. Это объединение важно, потому что без работы со сновидениями и телом семейная терапия может оказаться поверхностной для отдельных членов семьи.

Во-вторых, эта работа объединяет групповую сессию с качеством индивидуального внимания, которое клиент обычно получает на индивидуальной терапии. Для современной семейной терапии, которая имеет тенденцию пренебрегать индивидуальностью в пользу группы, это необходимый шаг. Я понимаю обязательство семейного терапевта перед группой, обязательство, которое рассматривает человека как часть большей системы. Но я чувствую, что та семейная терапия, которая продолжает отрицать или пренебрегать разнообразием и глубиной отдельных людей, в конечном итоге потеряет свою силу; человек будет чувствовать себя понятым лишь частично, как часть семейной системы.

В-третьих, отношения - это канал; отношения - это только часть человеческой личности, так же как отдельная личность - только один канал для выражения послания от группы. Так же как каждая группа имеет столько же типов выражений, сколько в ней людей, так и отдельный человек имеет разные способы восприятия и выражения. Можно проживать себя во сне, во внутренних диалогах, в ощущениях тела, в движениях, в мировых событиях, синхронистичностях, и, конечно же, в отношениях. Таким образом, отношения - это всего лишь один из способов, которым мы ощущаем себя. Считать это единственным способом было бы так же наивно, как сказать, что человек независим от мира, в котором он живет.

Таким образом, процессуально ориентированная работа над отношениями связывает задачи семейной терапии с сильными переживаниями сновидений и телесными ощущениями участников семьи; получается, что человек - это канал выражения для группы, а отношения - канал выражения для человека. Эта комбинация оказалась возможной благодаря четвертой особенности этой книги, ее приверженности и сосредоточенности на процессе отношений с самим собой, то есть на сознательных и бессознательных аспектах отношений. Причина этого в том, что

тысячи часов работы с отношениями показали мне, что простые решения, правила, советы и даже понимание являются лишь временными и иногда неэффективными. На самом деле я обнаружил, что рекомендации и инструкции, как, когда и с кем “следует” общаться создают еще больше проблем. Хотите верьте, хотите нет, я даже видел ситуации, в которых попытки снять проекции, являющиеся *непременным условием* психотерапии, могут быть разрушительными для всех заинтересованных сторон.

Таким образом, я имею дело с широким спектром типов взаимоотношений: паттернами, стоящими за влюбленностью, расставанием, внебрачными связями, сексуальными аномалиями (девиациями), проблемами с уходом за ребенком, агрессией, чрезмерной вежливостью и так далее. Во всех этих ситуациях наиболее полезный способ работы – сосредоточиться на непреднамеренном общении, «процессе сновидения», стоящим за отношениями. Работа с этим процессом сновидения не только позволяет оценить и прожить глубокий поток, находящийся за отношениями, но также фасилитировать конфликты «на ходу». Позвольте мне привести пример.

Джоан и Рольф пришли ко мне и сели друг напротив друга. Они были в состоянии сильного стресса и выглядели совершенно истощенными. Они бесконечно спорили о том, чтобы расстаться и теперь зашли в тупик. Рольф уверял, что он пытается вести себя более чувственно, как она и просила. Джоан стала говорить хриплым голосом, делая ему выговор за его чрезмерно рациональное поведение. Она жаловалась, что он слишком много говорит. На этом этапе я решил привнести в отношения между ними непреднамеренное общение, а именно ее хриплый голос.

«Следуй своему хриплому голосу и стань немного тише» - порекомендовал я. Рольф пристально наблюдал, как Джоан становилась тихой. Он продолжал спокойно смотреть на нее и в её глазах появились слезы. Затем какие-то чувства начали волновать и его, и он так же потерял дар речи. Через некоторое время ей удалось произнести: «Мне неприятно это признавать, но я действительно люблю его!». Они оба смотрели друг другу в глаза, пока сессия не закончилась. Рольф рассказал свой сон после их первой встречи; ему снилось, что их отношения заключаются в том, чтобы спокойно сидеть рядом и всматриваться в океан.

Джоан и Рольф общались двумя способами одновременно. Один способ - это постоянные споры о распаде их отношений, а второй, «процесс сновидения» - когда они вместе спокойно вглядываются в бесконечность. Остаться вместе или расстаться – это сознательные методы определения их отношений, которые неосознанно связаны с их общим увлечением морями. Сегодня многие психологи знают, что люди способны общаться одновременно на нескольких уровнях. Новым здесь является то, что непреднамеренное общение, так называемые «двойные сигналы», такие, как хриплый голос Джоан, соединяют людей с процессом сновидения, который играет хоть и фоновую, но решающую роль в объединении людей.

Таким образом, кажется, что люди способны общаться одновременно на двух совершенно разных языках, не осознавая этого. Их первый язык, предполагаемо, состоит из вопросов и предметов разговора, на которых они сосредоточены, таких как аргументы Джоан и Рольфа. Этот первичный процесс общения настолько силен, что, очевидно, гипнотизирует тех, кто его слушает, стирая их осознание непреднамеренного сновидческого процесса общения.

Этот второй процесс, непреднамеренный или менее сознательный, является загадкой; люди редко знают или говорят о нем. Тем не менее, чем меньше люди обращают внимание на ворчание, пожимание плечами, звуки, движения бровей, позы тела и другие формы этого непреднамеренного языка, тем мощнее и разрушительнее он становится. Это создает соматические проблемы - Джоан только что перенесла операцию на горле, из-за которой она и охрипла. Вторичные сигналы, двойные сигналы прерывают первичную коммуникацию до такой степени, что вскоре люди в паре перестают понимать друг друга. Разговоры на конфликтные темы быстро становятся запутанными или, что еще хуже, перерастают в обзывания и драки, а также в обвинения друг друга во лжи или в забывании сказанного или сделанного. Чем больше партнеры осознают язык сновидения в отношениях, тем легче, менее болезненно или даже неуместно становится работать над первичными проблемами.

Я называю этот второй процесс общения “языком сновидения”, потому что телесные сигналы, позы тела, интонации голоса, действия и реакции можно наблюдать не только во время разговора, но и в сновидениях участников. Изучение этого языка является вопросом тренировки осознанности, а его применение требует терпения, смелости и самопознания. Чтобы использовать его самостоятельно, вы буквально должны принести другую реальность в свой мир.

Язык сновидящего тела и вправду снопоподобный. Мы не совсем замечаем или понимаем его сигналы. Информация от него проявляется мельком в виде незавершенных движений тела, странном поведении или снах, а также в верованиях и мифах, присутствие которых мы даже не осознаем. Джоан, например, не знала, что она нетерпима к тишине, а Рольф считал, что он очень чувственный человек! Вот почему мы все, как Джоан и Рольф, часто страдаем от того, что проявляется в противоречии между верованиями или мифами и снами, пытающимися вмешаться и дополнить повседневную реальность наших конфликтов во взаимоотношениях. Пока эти сны не проявлены, они беспокоят физическое тело появлением симптомов и ждут, пока их выведут “на свет дня”.

Процессуальная работа с человеком и с отношениями, частью которых он является, почти всегда показывает, что те же сновидческие паттерны, которые организуют индивидуальную жизнь, также организуют пару или группу. Позже я расскажу об этом организующем паттерне, который я называю “мировым сновидящим телом”. Сейчас достаточно сказать, что это коллективное сновидящее тело, или поле, послания которого разворачиваются в процессуальной работе, показывая, что каждый отдельный член группы является одним из конкретных и необходимых каналов этого поля.

Мировое сновидящее тело связывает нас вместе; оно мистическим образом организует нашу личную психологию и невидимым образом связывает нас с внутренним миром других, создавая или разрушая отношения. Жизнь в таком поле требует не только любви и щедрости, но и высокой степени осознанности, смелости и готовности быть самим собой. Какое большое облегчение - эмпирически обосновать древнюю веру в то, что быть целостным и привносить в сознание свои отдельные части в тот момент, когда они “всплывают” - важно не только для вашей личной жизни, но и для жизни вашего сообщества.

Много еще предстоит узнать о расшифровке и процессуальном разворачивании сообщений мирового сновидящего тела. Процессуальная работа направлена на

изучение того, как это сделать, а также на то, как наблюдать и использовать природу как своего союзника. Эту книгу следует понимать, как незавершенную работу, как одну из попыток сравнительно объективно следовать за парами и группами. Одной из целей этой книги является использование теории сновидящего тела, теории голографической вселенной и теории антропоса для того, чтобы освободить психолога от склонности манипулировать людьми с помощью поведенческих трюков и умных предположений, интуитивно вытасканных из багажа знаний психолога.

В принципе, процесс работы означает идти по пути природы. Процесс - это то, что уже происходит, а не то, что должно было быть сделано. Процесс - это то, о чем уже подумали; и он происходит каждый раз, когда люди встречаются или думают друг о друге. Это органичный метод, который создает отношения в первую очередь. Если бы мы могли научиться осознавать процессы, мы могли бы работать с естественными силами отношений и избежать тенденции к возникновению чрезвычайных напряжений в жизни, к которым приводит применение технических стратегий или краткосрочных программ.

Таким образом, в этой работе я использую термин “процессуальная работа” вместо термина “семейная терапия” по двум причинам. Во-первых, когда люди встречаются с семейными проблемами, они часто сопротивляются посещению семейных терапевтов, потому что боятся, что терапевт будет отдавать предпочтение интересам семьи, нежели развитию личностей ее членов. “Процессуальная работа” фокусируется на преднамеренных и непреднамеренных процессах, на том, что происходит и пытаются произойти, а не на том, кто должен присутствовать, что должно происходить или какие роли должны быть исполнены.

Моя вторая причина использования “процессуальной работы” вместо “семейной терапии” заключается в том, что многие человеческие проблемы не могут быть поняты в рамках ограниченного внимания как индивидуальной, так и групповой терапии. Человеческие существа кажутся слишком сложными для ненужного ограничения назначением терапевтического внимания, как их личностям, так и их семьям. Более того, люди слишком интересны, чтобы быть втиснутыми в “парадигму терапии”, которая подразумевает, что с ними всегда что-то не так. Одна из целей психологии может заключаться в том, чтобы развить способность следовать гибким процессам взаимоотношений, поскольку направленность этих процессов блуждает между индивидуальными и коллективными ситуациями, между детьми и взрослыми, между снами и телесными симптомами, спонтанными встречами и разлуками, индивидуальными динамиками и парапсихологическими явлениями.

Первая половина этой книги рассматривает концепции процессов и адаптирует теорию информации к работе со сновидениями и телесными симптомами. Оставшаяся часть посвящена парам и семьям, подчеркивая применение теории к практическим кейсам. Последствия изучения отношений для мировой экологии обсуждаются в последних двух главах.

Глава 2. Перспективы изучения семьи

Перенос

Как вы знаете, Фрейд сделал отношения стержнем психоанализа через свою теорию переноса. Согласно этой теории, перенос был признаком невроза, или того факта, что пациенты проецировали или «переносили» проблемы со своими матерями и отцами на терапевта. На самом деле, в классической фрейдовской психологии, терапевт косвенно провоцирует эти проблемы отношений, оставаясь неизвестным и невидимым. В классическом подходе терапевт сидит за столом, пока клиент лежит на кушетке, проецируя разочарования и неудовлетворенность в своих отношениях на терапевта.

Контрперенос

Современные фрейдисты изучили явления, возникающие между клиентом и терапевтом и разработали теорию контрпереноса, согласно которой терапевт приписывает клиенту свои сильные эмоциональные переживания любви и ненависти. Было обнаружено, что терапевт часто испытывает эмоции, которые клиент бессознательно отказывается переживать. Например, терапевт, который чувствует вину за вопрос оплаты его услуг клиентом, может быть в позиции разыгрывания чувства вины клиента, спрашивающего о подобных вещах. Другими словами, по современному фрейдовскому мнению, терапевт тоже может испытать чувства, которые связаны не только со своими собственными комплексами, но и клиентскими комплексами также.

Дополнение Юнга

Фрейдовский психоанализ, по сути, пытается понять и работать с личностью как с отдельной и обособленной единицей. Проще говоря, терапевт рассматривается либо в качестве зеркального отражения клиента, либо в качестве независимой единицы, отвечающей за «проработку» эмоциональных проблем. Юнг был согласен со взглядами индивидуально ориентированного метода терапии и обнаружил, что в ситуациях переноса в отношениях проецируются не только нераскрытые родительские образы, но также может проецироваться *всё*, что не осознается в себе. Например, клиент может проецировать на аналитика опыт шамана или фигуру мудреца. В ситуациях отрицательного переноса клиент может спроецировать на психотерапевта негативную мать или холодного, интеллектуального отца. Эти отрицательные

переносы трудно обработать в терапии, отчасти потому, что в них всегда есть немного правды. Таким образом, когда клиент утверждает, что он прав в своем мнении про аналитика, аналитик поступает несправедливо, когда настаивает на том, что «все это проекция».

В отличие от других школ психологической мысли, Юнг рекомендовал, чтобы в этих сложных ситуациях терапевт убирал свою безличность, отбрасывал свой профессионализм и на самом деле признавал, что то, что говорит клиент, может быть, к лучшему или к худшему, правдой. Если клиент считает, что психотерапевт имеет жесткий, похожий на отца образ, а аналитик и вправду мечтал о такой фигуре, то Юнг, вероятно, побуждал бы терапевта привнести этот аспект своего личностного развития.

Проблемы переноса

Предложение Юнга привлечь терапевта непосредственно к процессу клиента все усложняет. Поскольку терапевт выходит на сцену и становится видимым, представления о его авторитаризме снимаются. Терапевт больше не считается богом, теперь он реален! Юнг даже чувствовал, что встреча вне аналитической обстановки может быть полезна как для клиента, так и для терапевта. Вы можете представить, какой скандал это создало в психологических кругах 1920-е и 1930-е годы! До сих пор продолжаются обсуждения между терапевтами, уместно ли иметь личный контакт с клиентами. Нет сомнений в том, что если терапевт действительно хочет узнать человека, с которым он работает, лучше всего встретиться с ним за пределами обычной аналитической обстановки. В противном случае аналитик вынужден полагаться на свое воображение, чтобы определить, каков клиент на самом деле, как человек. С другой стороны, аналитик может не иметь времени, энергии или желания сделать это. К счастью, нет никаких правил по этому поводу. Каждый терапевт должен найти свой собственный путь.

Суть в том, что Юнг принес реальность терапевта в процесс клиента, отодвинув стол и встретившись с клиентом, как личность с личностью. Естественно, он делал это не со всеми. Некоторым клиентам требуются терапевт, который проводит тест на чернильных пятнах, в то время как другим нужно более личностное взаимодействие. Таким образом, отношения в анализе - это процесс, который постоянно меняется от человека к человеку, от пары к паре и от момента к моменту.

Присутствие терапевта часто воссоздает для клиента те же проблемы взаимоотношений, которые он испытывает с другими людьми в мире. Это может быть весьма позитивным, потому что по-настоящему проблемы могут быть проработаны только когда они актуализированы. Но с другой стороны, самость терапевта в этом случае сталкивается с проблемами клиента и рискует быть зараженной ими. Работа с пространством, частью которого вы являетесь, требует специальных инструментов и понимания.

Открытое и откровенное обсуждение переноса встречается достаточно редко. Аналитик должен работать над распутыванием переносов и показывать клиенту, что некоторые из его идей о терапевте являются также аспектами собственной личности клиента. Однако, очень часто такой искренности между людьми недостаточно для решения серьезных трудностей. Не всегда есть неперемнная потребность в

аналитическом понимании. Иногда требуется настоящее противостояние и борьба. В моих супервизиях с терапевтами-студентами я обнаружил, что очень мало клиентов приходят к терапевту для того, чтобы на самом деле лучше понять себя. Благодаря опыту, накопленному мной на учебных семинарах, где студенты могут выбирать других студентов для работы, я обнаружил, что одна из многих причин для выбора конкретного терапевта - это то, что он достаточно слаб, чтобы его преодолеть! У клиента может быть потребность использовать терапевта в качестве боксерской груши, чтобы повысить уверенность в себе. В других ситуациях терапевт может быть использован в качестве матери, которая безоговорочно поддерживает клиента. Только в редких случаях клиенту необходимы полноценные отношения, в которых терапевт развивается вместе с клиентом. Как мы все знаем, терапевты - это всего лишь люди; многие могут выполнить только элементарные требования клиента. Таким образом, клиент часто перерастает терапевта. В этот момент возникают проблемы, которые не могут быть решены единоличным пониманием. Часто нет другого выхода, кроме как попросить третьего терапевта вмешаться и разобраться в паутине сложностей.

Третий человек представляет особую точку зрения. Здесь мы наталкиваемся на один из первых выводов психотерапии, который, возможно, будет одним из самых шокирующих: глубокие и длительные отношения возможны только в присутствии сознания, которое непосредственно вовлечено в отношения, и при этом обособлено от них. Третье лицо является символом такого сознания, которое безлично при своей субъективности, по-даосски невозмутимо при своей эмоциональности, и дистанцировано от отношений, пока в них вовлечено. Третье лицо представляет собой контейнер, пространство для того, чтобы выйти за пределы ситуации «один на один», чтобы увидеть, что пара состоит из двух отдельных личностей и одновременно из двух страдающих частей целого, поскольку между этими частями нет эффективного взаимодействия.

Быть правым

Потребность в третьем лице неизбежна, потому что всякий раз, когда есть два или более участника групповой грызни, обычно каждый настаивает на своей правоте. Убежденность в том, что вы не правы или правы, не имеет ничего общего с отношениями, потому что вы можете быть абсолютно правы, вы можете доказать это в наивысшем суде на земле, вы можете показать жюри, что вы умнее, разумнее и сознательнее вашего партнера, но все же это не поможет установить отношения с вашим партнером или поможет совсем чуть-чуть. Быть правым - это только для богов, это не более, чем фиксированное состояние. В лучшем случае это суждение, но оно не может заменить живой, непрерывный процесс, происходящий между людьми.

Избегание в индивидуальной терапии

Отношения - это процесс, который включает в себя двух или более людей, осознанность, храбрость и, прежде всего, смирение. Ну и у кого есть такой набор качеств? Никто из тех, кого я когда-либо встречал, не обладает всеми этими

качествами, когда находится в эмоциональном захвате. В таком состоянии самая инстинктивная вещь - это почувствовать боль, сбежать от отношений и полностью сосредоточиться на себе. Избегание происходит в обычных браках, когда один из партнеров закрывает дверь и отказывается разговаривать с другими партнерами часами, днями, неделями или, в случае некоторых разводов, всегда.

Уход от отношений и избегание происходят в теории и практике психотерапии. В терапии фокус внимания удерживается исключительно на клиенте, а клиент часто не хочет много узнавать о терапевте. В конфликтных отношениях с терапевтом клиент может до такой степени чувствовать себя сытым по горло собственной запутанностью, что настаивает только на изучении себя самого. Таким образом, он может узнать много о себе, расшифровать собственные комплексы и обнаружить закономерности конфликтов, но в действительности никогда не изучит себя в контексте своих отношений и не поймет процесс, происходящий у него вместе с другим человеком.

Порочная роль терапевта в индивидуальной терапии

Со своей стороны, среднестатистический терапевт обычно доволен тенденцией к избеганию. Одна из причин в том, что большинство терапевтов не готовы и не желают вступать в отношения с клиентами, в которых терапевт будет вынужден выглядеть как обычный человек. Когда есть конфликт с клиентом, терапевт часто застревает в роли терапевта; он должен постоянно быть «правым», ведь предполагается, что терапевт более осознанный из них двоих. Это предположение проявляется в том, как терапевт думает или говорит о клиенте втихомолку. Для этого типа терапевта, клиенты - это те, кто невротичен. В этой парадигме терапевт прав, и будет ждать, пока его клиенты изменятся закономерно или чудесным образом. Не осознавая этого, терапевт, независимо от его школы, соскальзывает в одну из величайших ошибок в отношениях: верит, что он прав.

Эта вера проявляется в работе терапевта всякий раз, когда он встает на чью-либо сторону в конфликте, полагая, например, что его клиент, являющийся членом пары или семьи, разовьется наиболее вероятно. Всякий раз, когда терапевт считает, что член пары или семьи, с которым он работает, лучше других в этой семье, всякий раз, когда он соблазняется вступить в коалицию с одним членом против другого, терапевт поступает несправедливо по отношению к индивидуальному клиенту и его семье. Коалиции образуются настолько повсеместно, что это редко признается; это одна из причин, почему индивидуальная терапия так часто приводила к разрушению отношений.

Модель индивидуально ориентированной психотерапии нуждается в расширении, глотках свежего воздуха и переоценке ценностей. Нужно соотносить ее с другой моделью: тенью, концепцией группы, семьи и сообщества. Последняя подчеркивает отношения исключительно за счет индивидуальной осознанности, а первая пренебрегает процессом, происходящим между людьми. По этим причинам я считаю, что хороший семейный терапевт должен легко уметь работать с отдельными людьми, а лучший индивидуальный терапевт - тот, кто раскрыл свое сердце через работу в коллективной обстановке. Только этим способом можно видеть в человеке его

окружение, тем самым избегая склонности занимать чью-то сторону и терять точку зрения третьего лица.

Десять заповедей

Легко представить, как и почему психология стала набором программ, предлагая различные «заповеди» для отношений. Одна программа работает с любовными трудностями путем повышения индивидуальной осознанности, но заходит в тупик, когда есть прямая коммуникация, когда два или более человека сидят вместе в кабинете аналитика. Медитация - это еще одна программа; она поощряет избегание и подавление гнева и агрессии. Другой метод рекомендует запрещать инфантилизм и эмоции. Транзактный анализ гласит: не веди себя по-детски, пожалуйста, никаких манипуляций, нытья или властности. В общении новоиспеченных терапевтов запрещены внезапные вспышки эмоций, и в отношениях не должно быть черной тени. Провокативный метод побуждает клиента сходу выражать все, что он чувствует, не останавливаясь достаточно долго, чтобы думать об этом. Гештальт-терапия Фрица Перлза была основана на парадигме, что человек является центром процесса. Этот акцент на индивидуально-центрированной модели может быть понят, в частности, как компенсация за тенденцию последних двадцати тысяч лет жертвовать индивидуальностью на благо общества и выживания.

Неудачи парадигмы индивидуальной терапии

Однобокое сосредоточение на индивидуальности может быть настолько же беспокоящим, насколько и полезным. Помимо опасности этой однобокости, есть некоторые особые примеры провала парадигмы, с которым я столкнулся в своей работе. Например, ситуации, в которых экстремальное состояние сознания (или то, что обычно называют «психозом») нарушает окружающую обстановку. Поэтому рассматривание экстремального состояния как отдельной единицы является фактически применением старой ньютоновской физики к квантовой частице; применением, которое пренебрегает частицей как проявлением поля, в котором она существует. Так называемые психопатические состояния, такие как преступность и аморальное, антиобщественное поведение, по самому их описанию, утверждают, что напрямую связаны с полем, в котором они происходят. Любая попытка понять это поведение без учета соответствующего поля будет однобоким.

Более распространенным примером несостоятельности модели индивидуальной терапии обнаруживается в педиатрии. Я видел, как проблемы у детей исчезают после работы со всей семьей. Уже в начале прошлого века Фрейд признал важность отношений между ребенком и родителем. Юнг отметил, что часто бывает полезным работать с родителями тревожного ребенка вообще вместо того, чтобы иметь дело с ребенком. Сегодня через игровые техники и процессуальную работу многие терапевты работают непосредственно с детьми. Тем не менее, взаимосвязи детских болезней и ситуаций в семье до сих пор не совсем понятны, за исключением анорексии и так называемой детской шизофрении.

Синхронистичность - это еще одна область, в которой фокус на индивидуальности имеет недостаточную объяснительную силу. Я был свидетелем того, как у одной женщины случилось заболевание в той же области тела, в которой была прооперирована ее сестра. В действительности боли возникли в тот самый момент, когда сестра была на операции. Моя клиентка до этого не знала о состоянии своей сестры. Такие явления не могут объясняться только через индивидуальную парадигму.

Ориентация аналитика на семью

Психоаналитики смотрели на отношения между родителем и ребенком как на причину неврозов ребенка и считали родителей ответственными за его состояние. Юнг был предвестником отбрасывания этой причинной точки зрения, видя, что многие из его пациентов имели представления о своей молодости, которые оказывались, по факту, не реалистичными, но архетипическими. Он часто работал над детскими проблемами, требуя роста у окружающих взрослых. Школы аналитического подхода, вытекающие из теорий Фрейда и Юнга, сегодня имеют дело с ребенком, как с отдельной единицей, и разработали игровые приемы, адаптированные к детской психологии. Хотя эти аналитические школы отбросили причинно-следственную точку зрения, они по-прежнему не работают напрямую с детско-родительской системой или системой взаимодействия между членами семьи.

Семейные терапевты

Семейный терапевт видит всю семью вместе как единое целое. Он в принципе не сосредотачивается только на ребенке или родителе, но фокусируется больше на поле или на системе взаимодействия, которая существует между ними. Полезность этой парадигмы заключается в том, что член семьи учится лучше ужиться и ладить в данной семейной атмосфере. Тем не менее, применение только одной этой модели часто приводит к отсутствию понимания отдельной личности. Это, в свою очередь, приводит к поверхностности переживаний этого человека и последующей тенденции к его работе с двумя типами терапевтов: индивидуальным аналитиком и семейным терапевтом. Поскольку семейные психотерапевты обычно не занимаются проблемами отдельной личности, человек в разгар изменений вынужден обращаться к другой школе психологического подхода.

Несмотря на это несовершенство, семейные терапевты привели к поразительной и несколько тревожащей революции в нашем мышлении. Мы вынуждены признать, что то, что происходит с нами, является не только продуктом нашей личности. Мы, к лучшему или худшему, сильно подвержены влиянию группы, нации и мира, в котором мы все живем. Мы есть, и мы не центр вселенной. Мы находим, что являемся частью организма, который может иметь собственный интеллект! Некоторых это открытие, может быть, удручает, для других это облегчение. Для самой планеты такое откровение приведет к выводам, которые могут быть сутью планетарной жизни и смерти.

Начиная заново

Этот краткий обзор исторических предпосылок бросает нам вызов переформулировать некоторые из основных гипотез психотерапии, чтобы увидеть отдельных людей и группу вместе, как единый органичный процесс. Задача найти метод, который напрямую соединяет телесные симптомы людей, сновидения, личностное развитие, и ситуацию в мире в единый контекст. Полезной станет разработка концепций и инструментов, которые позволяют нам следовать за процессом человека или процессом группы по мере смены фокуса внимания, сосредотачиваясь в один момент на индивидуальной психологии, а в следующий момент связывая процесс с общей ситуацией. Мы должны развивать свою способность ценить как кратковременные паттерны, так и более глубокие структуры, которые создают и разворачивают отношения и организуют целые жизни.

Глава 3. Работа с локальными информационными процессами

Есть много способов взглянуть на человека и его отношения с коллективом. Наиболее распространенный способ - это рассматривать индивида и коллектив как совокупность частей. Однако любая человеческая единица, будь то человек или группа, может пониматься не только как сумма всех отдельных частей и их процессов, но и как взаимодействие между этими частями. Для простоты мы можем представить, что человек является полем взаимодействующих частей.

Локальная причинность

Для объяснения поведения людей и групп были использованы различные связующие принципы. Наиболее распространенным и известным является принцип локальной причинности. Согласно ему все, что мы говорим или делаем, вызвано нашими собственными механизмами или чьими-то еще действиями, комментариями или реакциями. Большая часть психологического мышления основана именно на этой парадигме.

Теория поля

С другой точки зрения, взаимодействие между частями или людьми рассматривается как проявление общей закономерности, охватывающей всё. Согласно этой модели, никто из членов поля не виноват и не несет ответственность. Вместо этого особое значение придается управлению ситуацией в целом. Это точка зрения особенно полезна в ситуациях, где трудно или невозможно определить отправителя и получателя послания. Важность индивида уменьшается, и он становится проявлением поля, части которого больше не могут быть различимы. В этой главе я в основном касаюсь причинно-следственных процессов общения. В последующих главах я обсуждаю теорию поля, модели происходящего одновременно, и то, как связаны между собой различные типы процессов и принципов.

Проекции

Индивидуальная психология содержит много причинных элементов. Она основана по принципу, что определенные сигналы исходят от одного человека и передаются другому. Первый сигнализатор может или должен взять на себя полную ответственность за это сообщение. Личностно-ориентированная точка зрения связывает проблему пары с сигналами, исходящими от данного человека. Например,

если мужчина рассказывает мне о своей жене, я, как индивидуальный терапевт, соглашусь, что сказанное относится к его жене, но также учту, что это может быть и описанием его самого. Если он скажет мне громким тоном, что он сыт по горло агрессией своей жены, я увижу, что он сам в аффекте. Его жена, возможно, сложный человек, но поскольку он проявляет те же тенденции, на которые жалуется в ней, я предполагаю, что он, должно быть, "проецирует" что-то на нее.

Комплекс и сновидение

Юнг сказал бы, что этот человек находится под влиянием «комплекса», чувственно окрашенного упорства в действиях, или чувства, которое продолжается без остановки. Если мы посмотрим на один из его снов, то увидим, что его «комплекс жены» выстраивает его сновидения. Сновидение всей его жизни в некотором роде о ней. Юнг сказал бы, что анима этого мужчины, его женская часть, нуждается в помощи и понимании.

Проекция и сигналы

Давайте посмотрим на проекцию с точки зрения теории коммуникации. Мужчина в этом примере напоминает обеспокоенного отправителя, постоянно отправляющего одно и то же послание, даже тогда, когда предполагаемый получатель утверждает, что получил его. Давайте предположим, что я, как терапевт, слышу его слова, его устное послание, и считаю, что его жене должно быть ужасно трудно. Но так как он повторяется в своих действиях, я скоро прихожу к выводу, что так или иначе где-то кто-то *не получил* послание.

Если я внимательно послушаю, то замечу, что он отправляет одновременно два послания. Одно из них содержит сообщение, что у него злобная жена. А другое - громкость его голоса, и оно тревожит меня как терапевта. Я не знаю, как взаимодействовать с его громкостью. Если он действительно несчастлив, то должен был бы звучать грустно, но поскольку он звучит так громко, я делаю умозаключение - корректное или некорректное - что он тоже агрессивен.

Двойные сигналы и первичные и вторичные послания

Его первичное послание - это то, которое он намеревается отправить нам, то есть, что его жена - злобная женщина. Вторичное послание содержится в громкости его голоса и заключается в том, что он тоже очень зол. Когда первичное и вторичное послания несут различную информацию, мы называем это двойным сигналом. Восприятие двух одновременных, но различающихся сигналов затрудняют нашу связь с отправителем и четкое получение любого его послания. Двойные сигналы смущают нас. Мы верим содержанию послания этого мужчины, но при этом он нам не нравится, потому что мы ощущаем агрессию в его злом голосе. Проблема заключается в том, что

он не слышит своего собственного тона голоса, он не воспринимает жену как проекцию собственной громкости и злобности.

Двойные сигналы и сновидения

Двойные сигналы из теории коммуникации связаны с комплексами из аналитической психологии, а комплексы, в свою очередь, связаны со сновидениями. Таким образом, фактически, эти двойные сигналы посылают сновидения и сновидческие фигуры. Бессознательное проявляется через проекцию, комплексы, сновидение, проблемы отношений, а также через вторичное послание. Вторичные послания выражаются через все бессознательные жесты, движения, звуки, интонации и выражения тела.

Например, однажды я встретил на своем семинаре женщину, с которой у меня были сложности. Я спросил ее, что она думает о том, чтобы поработать с нашими проблемами, и она сказала «да», но одновременно покачала головой, обозначая «нет». Я указал ей, что она качает головой, но она категорически отрицала это! Она совершенно не осознавала свой двойной сигнал; ее первичное намерение было в том, чтобы поработать с нашими проблемами, но ее вторичное послание сказало «нет».

Когда я спросил ее о недавнем сне, она рассказала, что ей снился очень сильный человек, который идет своим собственным путем и не станет подстраиваться под кого-то еще. Поскольку она была заинтересована, она сказала, что хотела подстроиться под меня и поработать с нашими проблемами, но ее вторичное послание, переданное двойным сигналом, выразилось в сновидческой фигуре, которая не подстраивается и говорит «нет». Эта фигура больше хотела конфликта, чем гармонии. Но так как женщина не чувствовала себя достаточно сильной, чтобы дать отпор, идти своим путем и не работать над нашими сложностями, она пыталась подстроиться под меня, но посылала вторичные противопостроенные послания, и оказалась в конфликте отношений. Она чувствовала, что я был очень неуступчивым и самоуверенным. С тех пор, как ей приснилась такая фигура, следовало бы заподозрить, что она проецирует на меня ту часть себя, которую она еще не знает! Проекция - это интенсивные чувства о ком-то, кто является зеркальным отражением сновидческой фигуры. Подумайте об этом на минутку! С точки зрения коммуникации, женщина думает, что остальные неуступчивы, не осознавая своего двойного сигнала; ее двойные сигналы - это просто то, что она сновидит и проецирует на меня.

Мудрость двойных сигналов

Это приводит к интересному открытию, что сновидческие фигуры имеют свои идеи и собственный интеллект. Они могут продемонстрировать это через любой вид психологической работы: работа с телом, работа со сновидящим телом, активное воображение, горячий стул из гештальта, или психодрама. Они проявляются в симптомах тела (у льва может быть ревущая головная боль) и фантазиях (такие как сексуальные мысли). Юнг давно узнал, что центрами комплексов являются сновидческие фигуры, и, как осколки психики, комплексы имеют свой собственный

интеллект. Этот интеллект можно наблюдать, когда человек усиливает двойные сигналы в работе со сновидящим телом. Поскольку сновидческие фигуры проявляются в двойных сигналах, мы можем сказать, что каждый двойной сигнал также обладает интеллектом конкретной сновидческой фигуры. Обнаружение интеллекта двойного сигнала, как правило, довольно шокирующе для человека; это обычно подразумевает больше, чем он может признать про себя в настоящий момент. Как мы увидели, осколок интеллекта за двойным сигналом несет в себе послание, которое человек не только не осознает, но может даже не соглашаться с ним!

Сплетни расскажут вам про вас

Проекция сновидческой фигуры также является проекцией части вашего тела, с которой Вы не в контакте. Если вы постоянно общаетесь с кем-то об отсутствующем третьем лице, тогда вы можете быть уверены, что третье лицо присутствует и может быть найдено в ваших двойных сигналах. В нашем первом примере «злая» жена мужчины была найдена в громкости его голоса, а во втором примере неуступчивого «Арни» можно было увидеть в покачивании головы женщины, означающем «нет», в то время как словами она говорила «да». Таким образом, вы можете индивидуализировать, то есть осознавать свое бессознательное, изучая свои сновидения, работая со своим телом, работая над своими двойными сигналами с партнером, или просто прислушиваясь к сплетням о вас!

Работа с двойными сигналами

Теперь вернемся к двойным сигналам. Поскольку двойные сигналы относятся ко всему процессу общения человеческих существ, возникает много ситуаций, в которых идея перевести неосознанное в осознаваемое может прояснить и улучшить отношения.

Где они появляются

Поскольку терапевты заинтересованы в работе с этими бессознательными сигналами, нам нужно знать, что двойные сигналы часто появляются в быстро возникающих телесных жестах, в расположении человека в пространстве помещения и ориентации направления его тела, в интонациях голоса, хихиканьи, звуках дыхания и даже в бессвязных предложениях. Мы почти всегда создаем эти сигналы непреднамеренно. (Гипнотизеры - исключение!)

Когда они появляются

Второе, что мы должны знать, это то, что двойные сигналы часто являются источником недопонимания и бесконечно повторяющихся разговоров. Поскольку они

непреднамеренны, *их послания никогда не могут выразить себя полностью*. Таким образом, двойные сигналы появляются в процессах общения, как незавершенные слова или предложения, которые всех запутывают. Они как осколки личности, пытающиеся разговаривать.

Уважение

Важный вопрос - как донести эти сигналы до осознания. Естественно, это зависит от ситуации, а также от творческого подхода терапевта. Работа с двойными сигналами требует большого уважения. Неправильно кого-то обвинять за двойные сигналы. С одной стороны, людям не нравятся, когда их обвиняют в том, что у них есть двойные сигналы или комплексы; это делает их недоверчивыми и заставляет обороняться. Но что более важно, никто не создает двойные сигналы намеренно. Двойной сигнал является проявлением бессознательной части, также как сновидение или телесный симптом. Это сигнал, исходящий из той самой части нашего тела, с которой мы в данный момент не в контакте. Точно так же, как было бы нелепо «обвинять» кого-то в сновидениях прошлой ночи, будет неправильно обвинять кого-либо в отправке неконгруэнтного послания.

Усиление

Один из лучших способов работы с двойными сигналами - это попросить повторить и усилить их. Я мог бы попросить человека с громким голосом увеличить громкость голоса, чтобы послушать его, а затем спросить его, как это звучит для него, что он слышит? Или я мог бы попросить женщину, качающую головой, сделать это снова и выяснить, кому или чему она говорит «нет».

Запрет

Как это ни парадоксально, еще одним мощным способом усиления двойного сигнала является подавление его. Подавление двойного сигнала усиливает позыв, импульс, стоящий за ним, и делает его значение ближе к осознанности отправителя сигнала. Попросите кого-нибудь, кто кричит, шептать, а затем попросите его выразить, что именно он подавил, начав шептать. Попросите кого-нибудь, кто качает головой «нет», кивнуть «да» и выясните, какое послание он запрещает, согласившись. Или попросите ребенка, который кусает ногти, чтобы он хорошо сидел, сложив руки на коленях, и спросите у него, что он сдерживает, когда сидит, не кусая ногти. Усиление и запрет - это два способа работы с двойными сигналами; один делает значение послания очевидным, увеличивая его амплитуду, а другой увеличивает импульс к посланию, уменьшая его проявление.

Отзеркаливание

Донести сигнал до осознания также возможно, разыграв его или отзеркалив для другого человека. Таким образом, человек получает возможность реагировать на себя самого. Ребенок, с которым я работал, имел привычку постоянно кусать свои ногти. Я решил тоже кусать свои ногти. Ребенок посмотрел на меня, перестал кусать ногти и спросил меня, почему я так боюсь. Это был сильный результат! С тех пор я поощрял ребенка говорить о своих страхах каждый раз, когда он начинал грызть ногти.

Отзеркаливание - это способ усиления, который требует очень точного наблюдения со стороны терапевта. Терапевт должен не только повторить физический жест, но должен, в том числе, сидеть и звучать так же, как клиент. Детей старшего возраста и взрослых можно спросить непосредственно, что они видят и чувствуют, когда видят такое отзеркаливание.

Перенимание

Еще один метод работы с двойными сигналами заключается в перенимании от клиента физической части его послания. Одна женщина сидит на моем диване, держа свою голову руками, рассказывает мне, как она хотела бы, чтобы партнер больше ее поддерживал. Если я начну перенимать ее поддерживающую позицию рук, она осознает, как поддерживает свою собственную голову. В этот момент она «получает послание» и может начать учиться, как поддерживать саму себя.

Интерпретация

Важно не думать, что вы знаете значения двойных сигналов. Послания этих сигналов всегда меняются и точно не известны. Двойные сигналы другого человека являются экраном, на который мы проецируем наши собственные комплексы. Например, я действительно должен был спросить мужчину и женщину, упомянутых ранее, что означали повышенный голос и качающаяся голова. Непонимание возникает потому, что люди не осознают свои двойные сигналы, а также потому, что получатели сигналов думают, что они понимают содержание послания, и из-за этого часто неправильно его интерпретируют. Мы проецируем нашу собственную психологию на неопределенность двойного сигнала так же, как если бы это был проективный тест чернильных пятен. Таким образом, недостаток осознанности как отправителя, так и получателя послания, приводит к бесконечным разговорам, в которых ни один человек не имеет ни малейшего представления о том, что на самом деле обсуждается. В таких разговорах люди часто ссылаются на вещи, которые находятся вне осознания обоих. Важно признавать неконгруэнтность и неопределенность двойных сигналов и не предполагать, что вы знаете их значение. Нужно очень смиренно усилить их и дать им реальную возможность выразить себя.

Использование заведомо ложных интерпретаций

Поскольку возможно неверное толкование двойных сигналов, мы можем также использовать неверное толкование, как метод работы с ними. Терапевт может найти смысл поведения, неправильно истолковав его. Если кто-то хихикает, он может спросить: «Вы счастливы?» Неожиданным ответом может быть: «Нет, я в действительности зол, но стесняюсь это признать». Применение неверного толкования особенно полезно с людьми, которые вербально ориентированы или боятся чувствовать свое тело. Например, терапевт может экспериментировать со стариком, который откидывается назад, говоря ему: «Ваше откидывание назад показывает мне, что вы устали и хотите спать». А старик мог бы ответить: «Нет, вы не очень наблюдательны. На самом деле я хотел бы уйти!».

Тестирование

Тестирование - это метод, который зависит от способности терапевта наблюдать. Это можно делать либо физически, либо вербально. Терапевт проверяет, что он видит или слышит, узнав, действительно ли это имеется в виду. Например, если клиент приходит ко мне в первый раз и роняет случайную фразу: «Многие люди не любят ходить к психологу», я могу проверить это, спросив: «Вы имеете в виду, что вам не нравится приходить?». Часто прошедшее время - двойной сигнал. Когда кто-то говорит: «На прошлой неделе я не хотел приходить», значение этой фразы дополняется, когда я замечаю, что мой клиент сидит рядом с выходом из кабинета, когда это говорит. Одним из возможных вариантов было бы спросить: «Вы имеете в виду, что вы не хотите сейчас здесь быть?». Два человека могут прийти ко мне за помощью, но как только они садятся, они начинают яростно разговаривать друг с другом. Я могу проверить информацию «мы хотим твоей помощи», медленно отойдя или даже выходя из помещения. Если они не заметят этого, то я уверен, что они не доверяли собственной предрасположенности к проработке проблем и нуждались в том, чтобы я ее поддержал.

Признание

Еще один метод иметь дело с двойными сигналами - работа с эффектами, которые они производят: обвинения. Обвиняемый всегда хотя бы немного, чуть-чуть, крошечно в чем-то виноват. В процессуальной работе сцена обвинения часто напоминает следующее:

Она: Каждый раз, когда он приходит домой, он никогда не находит время, чтобы поговорить со мной.

Он: Это неправда. Естественно, я немного устал, но всегда говорю с ней сразу.

Во время этого диалога она вся обращалась к нему, но когда он ей отвечал, его тело было направлено в мою сторону. Я мог бы усилить, запретить, протестировать или перенять положение его тела, но работа через обвинение часто является самым простым методом. Поэтому я рекомендую ему: «Почему бы не признать, что то, что

она говорит - правда, правда не только когда ты приходишь домой, но правда и сейчас тоже. Прямо сейчас ты направлен на меня, и не нашел время поговорить с ней!»

Он на мгновение останавливается, пораженный, но затем признается: «Ну ... хорошо ... это правда. Она притащила меня сюда, я не хотел приходить и ненавижу тратить время на разговоры об этом. Я бы предпочел заняться чем-то другим». Она была права во всем. Обвинения обычно касаются прошлого, потому что обвинитель осознает только события, произошедшие в прошлом и не замечает, что они до сих пор раздражают, потому что происходят в настоящем в форме двойного сигнала. В обвинении интересно то, что оно, даже если не было верно в прошлом и не верно сейчас, имеет тенденцию становится истинным, потому что агрессивные обвинения создают то, в чем они обвиняют. Например, «Ты никогда не любил меня!», сказанное гневно, создаст ситуацию отсутствия любви. Следовательно, можно сэкономить много времени, увидев, как и где обвинение верно в настоящий момент, а затем признав это. Например, можно признать «Правда, я не люблю тебя сейчас, потому что ты выглядишь злой, а не грустной». Обвинения обычно отвергаются, потому что они сопровождаются двойными сигналами, такими как гнев, той самой информацией, которую обвинитель не осознает. От осознания она заблокирована «краем» (см. главу 6). Там, где есть большой край, я не даю. Я только мягко предполагаю, что это может быть правдой, обращая внимание на то, где это происходит в данный момент.

Разыгрывание

Игровая постановка может быть использована в качестве метода для привнесения двойных сигналов, связанных с болезненными воспоминаниями. Я помню, как работал с парой, у которой был жестокий спор в ночь перед сессией. В один момент разговора мужчина повернулся ко мне и сказал с надутым лицом: «А знаете, что я сделал, когда она на меня наорала? Я был так зол и сыт ею по горло, что просто встал, вышел из комнаты и хлопнул дверью!».

Я сказал: «Ты имеешь в виду, что тебя обидели, расстроили и оставили?». «Нет, я был просто злой», - твердо повторил он. Я понял, что не очень хорошо подчеркнул его надутость, поэтому я решил сыграть ее. Я протестировал, сказав: «Мне кажется, это то, что я вижу в тебе, взгляни и скажи мне, так это или нет». Затем я встал и начал лицедействовать; я преувеличил то, что увидел на его лице. Я вел себя как надутый и обиженный ребенок, двигаясь к двери и особенно утрируя его надутость. Я повернул голову в сторону, свесил нос, опустил уголки губ и сказал: «Я обижен, но я не хочу показывать это. Вместо этого я собираюсь выйти и перестать общаться, тогда, я надеюсь, ты будешь достаточно расстроена и виновата, чтобы делать то, что я хочу. Это то, что я действительно хочу, чтобы ты была виноватой, но не хочу признавать этого. Даже если я не хочу признавать это, я хочу сделать тебе больно, но также я люблю тебя и нуждаюсь в тебе. На самом деле, ты для меня самая важная в мире. Вот так.»

Это отлично сработало. Он взорвался от смеха, заплакал смущенно и сказал, что все это правда. Он собрался с духом, набрался мужества и сказал ей прямо: «Я действительно нуждаюсь в тебе, я люблю тебя, и ненавижу борьбу. Я хотел бы, чтобы ты была добра ко мне. Я нуждаюсь в том, чтобы ты спасла меня от моей оторванности и отрешенности. Пожалуйста, помоги!». В этой истории разыгрывается то, в чем они

так нуждались. Это помогло ему пройти через свою обиду и привело ее к точке раскрытия сердца и признанию, несмотря на ее гордость, насколько она любила его.

Двойные сигналы и истории из прошлого

В определенные моменты для определенных людей работа с бессознательным, каким оно проявляется «сейчас», является некорректной. Эти люди не хотят сосредотачиваться на своих двойных сигналах; они заинтересованы только в том, что они говорят. Они приходят в ярость, если терапевт указывает, что что-то происходит за пределами их осознания. Им либо нужно сосредотачиваться непосредственно на вас, как на своем партнере или терапевте, либо рассказывать вам истории из своего прошлого. Важно понимать, что клиент знает больше о своем процессе, чем вы, терапевт, и что вы должны быть осторожны, чтобы не подгонять под шаблоны содержимое, всплывающее из бессознательного, или даже работать напрямую с двойными сигналами. Более того, независимо от того, на чем клиент фокусируется, в этом фокусе всегда есть послание. Например, многие люди, особенно пожилые, будут рассказывать вам одну и ту же историю снова и снова, потому что они не понимают, насколько она до сих пор правдива для них. Другая причина в том, что у них нет контакта со своими собственными реакциями на это, реакциями, которые неизбежно проявляются в их двойных сигналах.

Истории могут быть способом для работы с двойными сигналами и наоборот, работа с двойными сигналами может быть способом работы над прошлым. Разрешите привести пример. Недавно ко мне пришел человек и сказал, что страдает от депрессии. При этом он также утверждал, что у него ничего не случилось, он просто не хотел быть в депрессии.

Он сопротивлялся всем моим попыткам вникнуть в его депрессию и отказывался работать над своим низким, медленным тоном голоса. Поэтому я попросил его рассказать мне о себе. Он упомянул, что в последнее время работал «жестоко», и что он думал о своем дедушке. Я попросил его рассказать больше о дедушке. Он сказал мне с смущенным смешком, что дед бил его, пока он не предупредил старика, что если он продолжит, он, мой клиент, отрежет себе руку.

«Дед был просто гадким», - сказал он. Но я нашел зацепку. Я попросил его сказать мне, какое чувство он отрезал, когда говорил о своем дедушке, и он сказал: «Ну ... ничего особенного». Затем я разыграл печаль, которую я услышал в его медленном и подавленном голосе и спросил его, является ли для него правдой эта печаль, которую я разыгрывал. Он зажимался и мямлил и наконец сломался и заплакал, рассказывая мне много болезненных историй из своего детства.

После того, как он заплакал, ему стало намного лучше. Первый раз за многие месяцы он не был в депрессии. Его процесс подтверждает правило, что если вы сопротивляетесь чувствовать себя несчастным, несчастье всецело проявляет себя в форме депрессии, смеси несчастья и гнева по отношению к объекту - причине несчастья.

Я рассказываю эту историю, чтобы проиллюстрировать, что сигналы депрессии моего клиента не могли быть обработаны напрямую без историй, которые сперва были рассказаны. Ему нужно было выпасть из настоящего и не работать над своими

двойными сигналами. Сначала он должен был вернуться в прошлое, к своим семейным корням, в волшебную сказочную страну. Структура его депрессии была сохранена в его воспоминаниях, совершенно нетронутой и не потревоженной его нынешней ситуацией. Прошлое реально для клиента; оно важно. Некоторые из этих «прошлых» событий настолько ужасны, что они откололись. Их было слишком много для сознания и они стали мифическими характеристиками клиента. Прошлые воспоминания всегда присутствуют в теле, потому что двойные сигналы, хроническая осанка, тики, симптомы и жесты представляют собой реакции, которые человек не выразил в прошлом и не выражает сейчас в своем настоящем поведении. В нашем случае мужчина не отреагировал сознательно с чувством печали на жестокость своего деда или на свой собственный «жестокий способ работы».

Есть много других способов работы с двойными сигналами. Другие методы доступа к бессознательному материалу будут обсуждаться в этом тексте в подходящее время. Важно найти этот конкретный, творческий путь к бессознательному, на который человек будет тепло реагировать. Как правило, клиенты, ориентированные на тело, будут хорошо реагировать на физическое усиление и сдерживание двойных сигналов тела. Вербально ориентированные клиенты, более вероятно, будут чувствовать себя как дома, если начать хотя бы с техник вербального доступа, таких как интерпретации о значении невербального сигнала.

Глава 4. Структуры коммуникации

В предыдущих главах я собрал воедино теорию сновидящего тела, теорию коммуникации и глубинную психологию. Сигналы, двойные сигналы, первичные и вторичные процессы, сновидческие фигуры, осколки психики, проекции и сплетни являются терминами, которые описывают структуру человеческой коммуникации. Знание структур коммуникации помогает терапевту (и клиенту) понимать поведение клиента. Всякий раз, когда кто-то спрашивает меня, что делать, я либо говорю, что не знаю, либо говорю им делать то, чем они уже занимаются, но делать это более осознанно! Предписания к какому-либо поведению отсутствуют, потому что они неэффективны, излишни и, возможно, опасны.

Глубинная психология и теория сигналов

Прежде чем приступить к обсуждению структур коммуникации, будет полезно кратко проследить вклад Фрейда и Юнга в то, что сегодня называется теорией сигналов. Я уже кратко обсудил их работу во второй главе этой книги применительно к явлениям переноса. Здесь я хочу исследовать детали их открытий, поскольку они применяются к двойным сигналам.

Фрейд

Изучение Фрейдом аффектов, возникающих при переносе, показало ему, что его пациенты проявляли «подсознательный» сновидческий материал, что означало, по сути, подавленную информацию. Он отметил, что детские проявления у его пациентов были неосознанными просьбами к аналитику побыть матерью или отцом. Фрейд работал с этими сигналами косвенно, анализируя общее поведение своих клиентов и наводя их на мысль, что они могут подавлять инфантильное поведение. Неофрейдисты продолжают аналитические методы Фрейда и в дополнение поощряют своих анализандов к «проработке», то есть к переживанию и вербализации этих детских проявлений в «ситуации переноса». Поскольку я здесь не смогу отдать должное всем подходам, в этом месте я хотел бы отослать читателей к работе Кохута и Миллера.

Юнг

Изучение Юнгом бессознательного показало, что любая бессознательная фигура, которая всплывает в сновидении, может вносить беспорядок в отношения до тех пор, пока остается неосознанной. Юнг идентифицировал много фигур, но часто говорил о «Анимусе» и «Аниме» в психологии женщин и мужчин соответственно. Я

полагаю, что если бы Юнг использовал концепцию коммуникации, то он сказал бы, что анимус обычно проявляется в «двойных сигналах» женщины, когда она рассылает самоуверенные заявления, при этом идентифицируя себя только с первичным процессом, скажем, милой и любезной личностью. «Как приятно видеть Вас», - могла бы сказать женщина в тот момент, как «анимус» проявляется в жесткости ее тела. Анима проявляется в поведении мужчин чаще всего в настроениях. «Я не расстроен», - может сказать он, в то время как анима поднимает интонацию его голоса до несчастных или истерических ноток.

Человек, который был оскорблен, но не хочет признавать это, становится раздраженным, высокомерным и демонстративно уходит, при этом утверждая, что он очень хладнокровный и рациональный. Юнгианцы сказали бы, что он «в аниме». Анимус выглядит как мужская фигура в сновидениях женщины, анима появляется как женщина в мужских сновидениях.

Юнг также говорил о «тени», сновидческой фигуре того же пола, что и сновидец. Юнг не идентифицировал тень как коммуникационный сигнал, хотя, естественно, двойные сигналы неосознанной теневой фигуры могут усложнить общение. Чтобы понять, как наши сновидческие фигуры неосознанно влияют на наше общение, нам нужно всего лишь вспомнить флиртующие мужские и женские фигуры из наших сновидений.

Юнг работал с фигурами сновидений с помощью комбинации аналитических интерпретаций, прямой конфронтации с бессознательным поведением клиента, и «активного воображения», когда клиент может работать со сновидческими фигурами самостоятельно дома, позволяя им раскрывать свои послания для эго через письменный диалог. В этой процедуре сновидец фантазировал и играл со сновидческими фигурами, давая им возможность выразить себя в деталях, обычно через письмо.

Значение такой аналитической работы едва ли можно переоценить, потому что через такое воображение, интерпретации и понимание личность сновидца получает возможность встретиться, интегрировать и присвоить части самого себя и их реализацию в форме двойных сигналов. Из этого вырисовывается вывод, что если люди не понимают вас, вы можете предположить вероятность того, что одна из ваших сновидческих фигур посылает невнятную информацию, потому что вы недостаточно ее признаете и цените.

Одна из подразумеваемых целей индивидуального анализа заключается в снижении сложности общения. Тот факт, что анализ не всегда дает такой эффект, показывает, что могут быть и другие факторы, мешающие общению, помимо отсутствия осознания человеком отдельных сновидческих фигур. Опыт показывает, что двойные сигналы создает даже тот человек, который очень хорошо осознает свое поведение, и в сновидениях которого не проявляются сновидческие фигуры, стоящие за этими сигналами.

Таким образом, проблемы в коммуникации являются не только функцией индивидуального бессознательного. Проблемы в отношениях могут возникнуть из-за того, что партнеры не осознают, как их собственные сигналы могут быть временно индуцированы двойными сигналами окружающих.

Сознательное и бессознательное, первичное и вторичное

Термины «сознательное» и «бессознательное» оказались полезными в индивидуальной работе, но нуждаются в доработке применительно к поведению групп. Рассмотрим типичный пример пары, спорящей о мусоре. Она кричит «Убери это!», и он стонет: «Нет!» с оскорбленным и обиженным выражением на лице. С юнгианской точки зрения мы можем сказать, что если в ее сновидении был разгневанный мужчина, а в его - раздраженная женщина, то она была в анимусе, а он - в аниме.

Ее крик и его раздраженность - это двойные сигналы, которые требуют большой осознанности. Она могла бы работать самостоятельно со своим гневом и научиться привносить это чувство в их разговоры более полезным способом, а он мог бы исследовать свою раздраженность и научиться выражать свое чувство обиды в более полной форме. Давайте назовем сигналы, которые они посылали преднамеренно, их «первичным процессом». Первичный процесс передает информацию о выносе мусора. Хотя преднамеренные сигналы ближе к осознанию, чем вторичный материал и проще для внимания коммуникаторов, эти сигналы находятся вне их сознания. Таким образом, я собираюсь называть первичным то, к чему раньше применялся термин «сознательное».

Причина, по которой первичные процессы бессознательны, заключается в том, что хотя наша пара знает, что говорит о мусоре, они не могут ни остановить обсуждение об этом, ни контролировать это. Они лишь смутно осознают мифы и убеждения, которые управляют их преднамеренными сигналами. Кто выносит мусор - является сложным вопросом с корнями, уходящими в их детство, культуру и религию. Обычно требуется небольшое психологическое прощупывание, чтобы выяснить, какое детство, культура и религиозные системы формируют убеждения, стоящие за спором о мусоре.

Непреднамеренная информация, фоновая битва между ее гневом и его раздраженностью я называю их вторичным процессом. Вторичный материал достать более сложно. Мужчина и женщина могут признать, что они говорят о мусоре, но они не смогут (в начале их обсуждения) признаться в своей ярости или раздраженности на заднем плане. Даже однажды признав эти вторичные сигналы, партнеры не смогут легко обрабатывать их без тренировки. Таким образом, в процессуальной работе термин «сознательное» относится к осознанию, в то время как «бессознательное» обычно означает недостаток осознания первичных и вторичных процессов.

Аналогия с айсбергом

Позвольте мне привести пример. Женщина говорит мне, что она ревнует к другой женщине, и быстрая улыбка проскальзывает на ее лице. Ее улыбка, кажется, что-то говорит, но я не понимаю это послание. Я думаю, что это может быть двойным сигналом, поэтому я прошу ее сделать это снова. Я говорю: «Мне интересна ваша улыбка. Это обаятельная улыбка, мне нужно узнать о ней больше». Она немного смущена, но делает это снова. На этот раз она говорит, что улыбается, потому что она смущена. Она чувствует, что она ДОЛЖНА не ревновать. Я призываю ее усилить

улыбку и смущение. Она говорит: «Это как если бы мой отец наказывал меня, заставляя смущаться моей ревности. Он говорит, что ревновать - это инфантильно».

Мы обсуждаем проблему между отцом и дочерью, и она понимает, что она постоянно заставляет себя чувствовать вину за обычные человеческие потребности и эмоции, такие как ревность. Ее первичный процесс был «я ревную», и вторичный «я бестолковая, потому что эмоциональная». Оба процесса были вне ее контроля.

Суть истории в том, что под маленькой улыбкой оказался целый айсберг. Там есть множество сновидений, которые стоят за двойным сигналом. Она сновидела, что ее отец пытался убить ее мать. Он всегда считал свою жену слишком истеричной. В процессе этой женщины внутренняя фигура отца должна была измениться, чтобы позволить фигуре матери проявлять чувства. Все это было обнаружено за улыбкой этой женщины.

Противоречие мифов

Процесс этой женщины заключался не только в выявленной проблеме, ревности к другой женщине, а был намного более замысловатым. Ее вторичный процесс был против каких-либо эмоциональных проявлений; этот процесс символизировался сновидческой фигурой ее отца и проявлялся в повседневной жизни через двойной сигнал, ее быструю улыбку. Этот вторичный процесс сначала находился вне сферы ее осознания; он был совершенно непреднамеренным и представлял собой историю или миф, который противоречил ее первичному процессу, ее ревности к другой женщине. Мы все являемся аренами для противоречивых мифических процессов!

Насновививание

Теперь давайте сосредоточимся на модели, которая часто встречается в общении: насновививание. Проекция и насновививание описывают два возможных варианта связи двойных сигналов одного человека с сигналами другого. Вспомним о той женщине, которая сказала мне «да», в то время как покачивала головой «нет». Ее первичным процессом было «да, я уступчивый человек»; вторичным было «нет». Так как она отождествляла себя только со своим первичным процессом, она мило улыбнулась, но ее отрицательное покачивание головой сделало ее неубедительной для меня. Это покачивание бессознательно обеспокоило меня. По сути, вначале я даже не знал, что обеспокоен, еще меньше я знал, что именно могло меня обеспокоить. Таким образом, я начал бессознательно напрягаться и раздражаться.

Это жесткая ответная реакция была, так сказать, «насновивжена» ее двойным сигналом в виде покачивания головой. Ее отрицательное покачивание вызвало бессознательный ответный двойной сигнал у меня, и мы начали обмениваться двойными сигналами один за другим. Это продолжалось, пока мы не стали раздражаться друг на друга. Многие пары и дальше остаются в этом раздражении, прежде всего из-за того, что отрицают факт своего раздражения! Зная ее сновидение о неуступчивом человеке, мы могли бы сказать, что она насновидела меня и косвенно на

меня повлияла. Спустя некоторое время у нее оказалось достаточно причин, чтобы спроецировать на меня свою неуступчивую сновидческую фигуру.

Гипнотические эффекты в отношениях

Причина, по которой мы оказываемся насновижеными и поддерживаем это ответными двойными сигналами, заключается в том, что мы не осознаем свои собственные двойные сигналы. Откровенно говоря, множество людей настолько захвачено своими собственными первичными процессами, что мы, как правило, обращаем внимание только на преднамеренные вербальные высказывания. В результате мы оказываемся слепы к непреднамеренным двойным сигналам других и ведем себя, как загипнотизированные. Мы фокусируемся только на преднамеренных сообщениях и, как если бы мы были в транс, отфильтровываем непреднамеренные. Но этот гипнотический транс никогда не заканчивается успехом. Хотя мы намерены сосредоточиться только на том, что люди говорят, мы также воспринимаем еще и что-то другое, что они делают. Но такое восприятие происходит бессознательно; мы не знаем, что мы осведомлены о них в большей степени.

В моем случае я не осознавал ее покачивание головой, и также я не осознавал, почему я раздраженно отреагировал на нее. Следовательно, мое раздражение оказалось непреднамеренным и отколотым от моего намерения быть спокойным. Таким образом, мое раздражение создало ответные двойные сигналы. Мы развивали две системы общения, одна из которых являлась преднамеренной или первичной, мое спокойствие и ее уступчивость, а вторая - непреднамеренной, которая была насновижена, и состояла из сигналов взаимной реакции вне всякого нашего их осознания.

Насновиживание было вторичным процессом нашего общения в начале нашей беседы. Оно было бессознательно и непреднамеренно. Проекция (у уступчивой фигуры) - это первичный процесс; она могла бы отождествиться со своим влиянием на меня, и все же корни этого бессознательны. Насновиживание и проекция помогают нам понять некоторые механизмы систем коммуникации в парах. Концепция насновиживания помогает осмыслить ситуации, в которых является ложным психологический постулат о том, что при проблемах в общении только сам человек несет ответственность за свое состояние и действия.

В ситуации, когда в моем сновидении отсутствует фигура неуступчивого человека, мои реакции на женщину являются не моими проекциями (этой фигуры на нее), а откликами, вызванными ее сновидением и двойными сигналами. Мои мгновенные отклики соответствуют сути наших отношений. На самом деле, каждые отношения могут проявить особые аспекты людей, которые могут быть не видны где-то еще.

Однако, если бы в моем сновидении была такая фигура, то мне тоже пришлось бы смотреть не только на свои отношения с женщиной, но и на эту сновидческую фигуру в себе, независимо от присутствия женщины. В ситуации, когда в наших сновидениях есть одни и те же или схожие фигуры, мой клиент и я столкнемся с большим количеством неприятностей или развлечений, заключающихся в распутывании и переживании наших процессов общения. Мы оба будем находиться в

том, что я называю вермишелевым супом; мы оба будем являться частью одного блюда и нам придется научиться есть его или же в первую очередь найти повара, который сделал этот суп!

В целом проблемы, беспокоящие пары и группы представляются сочетанием насновививания и проекции. Поэтому работа над проблемами взаимоотношений включают в себя не только понимание и переживание той части вас, которая проецируется на вашего партнера, но также обучение, как оставаться собой и уживаться с реальным партнером. Это требует тренировки в понимании языка сновидящего тела и того, как оно проявляется в отношениях. По этой причине я рекомендую людям, с которыми я работаю, приходить со своими партнерами как сейчас, так и потом. Необходимо развивать осознание двойных сигналов, чтобы иметь хорошие, работающие отношения. Вы должны знать, как ваши сновидения и ваше тело проявляют себя в отношениях. Так как мы всегда сновидим, мы всегда насновививаем на окружающих части самих себя. А также, поскольку мы постоянно сталкиваемся с новыми и неизвестными частями себя, двойные сигналы постоянно будут указывать на наличие сновидческой фигуры, будь то в форме симптома, конфликта отношений или синхронистичности. Таким образом, хорошие отношения не означают гармонию и мир, а требуют осознанности, гибкости и понимания сновидческого процесса.

Границы личности

Концепции насновививания и проекции обособливают индивидуумов с их процессами согласно их сновидениям и двойным сигналам. Тем не менее, они не смогут стать полностью обособленными, поскольку тогда речь пойдет о том, кто же виноват. Мы не можем установить, кто кого первый насновидел. В каждый момент оба человека одновременно проецируют и насновививают другого. В этом месте мы не можем определить, где кончается один человек и начинается другой; границы личности являются ложными. Мы достигли предела индивидуально ориентированной парадигмы. В этой точке мы либо сдаемся и оставляем отношения на усмотрение Бога, либо мы преодолеваем наши собственные ограничения и рассматриваем пару как отдельную единицу. Если мы сделаем это, мы сможем продолжить применять то же самое мышление, которое использовали до настоящего момента, но применять его к паре, как если бы она была отдельной единицей.

Пара-центрированная работа

Когда мы работаем с двумя людьми, мы работаем с шестью процессами: первичные и вторичные процессы каждого и первичный и вторичный процессы их отношений. Процессуальная работа имеет дело с процессом на переднем плане, с тем, который возникает. Следовательно, работа с парой может означать, что в один момент происходит фокусирование только на отдельном человеке, а в другой - на первичных и вторичных процессах пары.

Работать только с одной из этих трех пар процессов без учета двух других - это работать только с одной частью отношений. Это опасное занятие для пары; если мы сосредоточимся на одной части отношений и проигнорируем остальные, отношения будут сильно напряженными.

Переживая сновидческое поле

Так же, как человеку важно понимать и переживать сновидение, которое сновидит существование его тела; так же для пары, застрявшей в своих первичных проблемах, важно пережить свой вторичный процесс и прочувствовать поле, сновидящее их отношения в жизни. Самый простой путь раскрыть это сновидение - наблюдать за двойными сигналами каждого человека, а затем поощрить их разыграть эти сигналы, разворачивая их послания. Таким образом, сновидческий процесс, стоящий за двойными сигналами объясняет их историю. Как может представить читатель, такая работа добавляет юмора к серьезности отношений.

Пример

Рассмотрим Боба и Гейл. Когда они начинают говорить о своих отношениях, Боб постоянно поправляет свои очки. Гейл слушает его и отворачивается немного в сторону. Она говорит, что хотела бы, чтобы он уделял ей больше внимания. Он говорит ей, что он очень занят. Таким образом, их первичный процесс напоминает процесс большинства пар. Она говорит, что хочет больше времени и внимания от него, а он говорит, что слишком занят. Их вторичный процесс как пары описывается отчасти тем, как он двигает очки и отчасти тем, как она сидит.

Я сосредоточился на их вторичном процессе и рекомендовал ему утрировать двойные сигналы: бессмысленно теревить очки. Я рекомендовал ей сделать то же самое и отвернуться. Он начал теревить очки, а также положил руки около глаз. Через мгновение он засмеялся, потому что заметил, как его пальцы стали как очки, обрамляющие глаза. Он хотел смотреть, исследовать, расследовать и всматриваться в каждый ее дюйм. После усиления ее положения отвернувшись она сказала, что у нее нет времени с ним разбираться, и она хотела бы заниматься своими собственными делами.

Как они оба были удивлены услышать и увидеть противоположную форму поведения, исходящую из их двойных сигналов. Вместо большего она хотела меньшего внимания, и вместо нежелания быть обеспокоенным, он был очарован ею. Они разразились смехом, когда они разыгрывали сновидящее тело, которое организовало их отношения. Он сказал, что обычно никогда не думал беспокоить ее. Даже ночью, когда он хотел заняться с ней сексом, он сдерживался от страха вторгнуться на ее территорию. Она, в свою очередь, сказала, что обычно никогда не осмеливалась отвернуться от него, потому что боялась причинить ему боль и получить от него отказ разговаривать с ней. Так вот, сновидение пары было полной противоположностью их обычному поведению.

Исследование краев, двойных сигналов, сновидений и мифов - это шаг к раскрытию структуры общения и созданию набора инструментов для того, чтобы дать людям самые богатые, самые непрерывные и подвижные отношения, какие только можно вообразить.

Глава 5. Каналы и сигналы

Следование двойным сигналам - это важная работа. Терапевт должен сохранять чувственную осознанность самого себя и иметь знания о двойных сигналах, чтобы избежать вовлечения в содержание речи клиента, в его первичный процесс. Ниже приведены некоторые из типичных, часто встречающихся сигналов.

Аудиальные сигналы

Аудиальные сигналы считаются общеизвестными. Сновидец сигнализирует, отправляя непонятные послания в тот момент, когда подходит к слову, связанному с его психологическим комплексом. Он использует странные словесные структуры, специфические и несвойственные ему слова или уклончивые способы повествования. Он повышает или понижает голос, хихикает, замедляется или говорит быстро. Он заикается, делает ошибки или вставляет неверное слово в предложение. Он оставляет предложения незаконченными. Его интонация имеет другое звучание, нежели обычно; она может быть монотонной или умиротворяющей, напряженной или ноющей. Его дыхание может быть неустойчивым или покашливающим в разные моменты. Все эти сигналы содержат информацию и должны быть проверены, чтобы понять, соответствуют ли они содержанию речи или являются посланиями от конкретной сновидческой фигуры. Если вы кого-то не понимаете, недостающая информация может содержаться в его голосе.

Визуальные сигналы

Визуальные данные также очевидны, но их сложнее различить. Посмотрите на лицо. Является ли оно бледным, сильно накрашенным, загорелым, пухлым? Соответствует ли выражение лица смыслу сказанных слов? Описывает ли сновидец счастливое событие с грустными глазами и опущенным ртом? Глаза сверкают, они налиты кровью, уставшие? Брови дергаются или хмурятся? Губы сморщены, покусываются или уже покусаны? Улыбается ли рот, подергивается или гримасничает? Все эти выражения лица - это сигналы, некоторые из которых могут вызывать неловкость, а другие зачаровывают. Иногда кажется, что глаза приглашают нас приблизиться, но слова говорят нам держаться подальше. Посмотрите на голову и тело. Напряжена ли шея, свисает ли голова вниз, наклонена ли в сторону, отвернулась ли? Является ли грудная клетка впалой, втянутой внутрь, опущены ли плечи или высоко подняты? Спина прямая или изогнутая? Бедрa гибкие или неподвижные? Таз наклонен? Ноги прямые, изогнутые или скрещенные? Ступни притопывают?

То, как человек одет, может многое сказать о нем. Рубашка застегнута или растегнута? Одежда чистая или грязная? Хотите верьте, хотите нет, одежда обычно выбирается бессознательно. Не думайте, что клиент идентифицирует себя с тем, во что

он одет. За то, что носит человек, часто ответственна сновидческая фигура в нем, и вы можете оскорбить некоторых людей, если будете отождествлять их с этими внутренними фигурами! Я никогда не забуду жену пастора, с которой я однажды работал. На ней было достаточно откровенное платье и мне казалось, что она выглядела немного сексуально. Однако я был шокирован, обнаружив, что она не имела ни малейшего представления, что выглядела провокационно. Интересно, что она просто работала над сновидением, в котором появилась певица из ночного клуба. Она сказала, что она видела эту фигуру, когда у нее были фантазии о мужчинах, но ей не нравилась идея, что эта певица была ее частью. Она не представляла себе, что эта ее тень, певица из ночного клуба, одела ее в тот день. Это был последний раз, когда я отождествлял кого-либо с его одеждой!

Кинестезия

Обычно кинестезия создается бессознательными фигурами личности. Это неосознаваемое движение, которое постоянно повторяется, но никогда не завершается. Оно похоже на подергивание или тик (которые рождаются из неосознаваемых тонких чувственных ощущений в теле). Мой сын Робин - хороший пример. Он недавно пришел домой из школы с жалобами на боль в ухе. Пока он мне рассказывал про это, он все время опускал голову на стол и опять поднимал. Через некоторое время я порекомендовал ему удерживать голову на столе. Он расстроился и сказал, что не может этого сделать. Проблема заключалась в том, что у него был край на то, чтобы быть уставшим. Мальчик с энергичным характером идентифицирует себя с энергичностью, а не с усталостью, которую он испытывает после гриппа. Поэтому он отщепляет свое ощущение усталости, которое проявляется в двойном сигнале, в данном случае в непрекращающемся движении укладывания головы на стол. Он убежден, что его симптом, боль в ухе, не обязательно означает, что ему нужно лечь спать пораньше. Так что делаю я? Я позволяю быть его идентичности, у которой болит ухо. Я даю ему сладкую таблетку и говорю, что она поможет от боли в ухе, но имеет побочный эффект, делая человека очень сонливым. Он принял ее, лег спать на тринадцать часов, встал и пошел играть, будучи «исцеленным». В этом случае я был счастлив, что таблетка соединила первичные и вторичные процессы.

Проприоцептивные двойные сигналы

Другой набор сигналов передается через проприоцепцию, то есть, через наши телесные ощущения. Проприоцептивные двойные сигналы находятся в числе самых бессознательных. Некоторые люди, например, пожмут вам руку так сильно, что вам будет больно; другие делают слабые, мягкие рукопожатия. Еще дальше от осознания находится температура руки человека. Я помню, что женщина, с которой я работал, была теплым, дружелюбным человеком. Но когда я пожал ей руку, чтобы попрощаться, она оказалась застывшей, холодной. Ее температурные сигналы говорили, что она не должна быть такой теплой; большая часть ее энергии и тепла хотела оставаться в ней, для нее самой.

Один очень эффективный метод использования вашей проприоцепции в качестве приемника состоит в том, чтобы закрыть глаза, и молча положить руки на руки или спину другого человека. Однажды я работал с человеком, который постоянно смотрел вниз и поворачивал голову, пока мы разговаривали. Я поделился с ним своим соображением, что он намеревался поговорить со мной, но в действительности хотел побыть в тишине и отвести взгляд. Я намекнул, что когда мы пожали друг другу руки, я чувствовал, что его рука была нежной. Я сказал ему, что он может быть мягче, чем он действовал. Это вызвало у него глубокий эмоциональный отклик, и он долго рассказывал мне истории о его отце, который был настолько холодным и жестким, что, когда он был мальчиком, был не в состоянии показать отцу, как сильно ему был нужен мягкий, чувственный контакт.

Другой ключевой областью проприоцептивного общения является телесный контакт, особенно между партнерами. Здесь мы приходим к социальному краю, потому что большинство физических контактов в нашем обществе является либо ударами для выражением гнева, либо занятиями любовью, чтобы выразить любовь и влечение к партнеру. Просто взять и дотронуться без явных сексуальных намерений - достаточно редкое явление. Жажда проприоцептивного контакта с партнером часто интерпретируется как сексуальное влечение. Если человек не знает, что хочет чувственного проприоцептивного контакта, то он часто думает или говорит, что хочет заняться любовью. Его партнера это цепляет и может обеспокоить или поставить в тупик. Если бы первый партнер был в гармонии со своей проприоцепцией и телесными переживаниями, не являющимися сексуальными, между ними мог бы быть более настоящий контакт.

Я никогда не забуду одного из своих первых студентов несколько лет назад. У него был клиентка, которая по какой-то причине его сексуально завела. Его первичным процессом было сохранить свою личность как аналитика, но его вторичный процесс, то есть его сексуальность, двигалась в другом направлении. Я сказал ему: «Используй свой ум новичка. Каково это иметь жесткий пенис?». Я притворился, что он вообще ничего не знал о сексуальности. Он засмеялся и, к моему удивлению, рассказал мне шутку. Он сказал: «Когда вы хотите переспать с женщиной, вы идете к ней и говорите: «У меня стоит вопрос о нас с тобой!» Он имел в виду пенис, конечно! Поэтому я сказал: «Иди и скажи ей, что у тебя встал откровенный вопрос». С некоторым трепетом он сделал это и был весьма удивлен, когда она «стала откровенной» и призналась в секрете. «Так что вы всё знаете об этом», сказала она и, к его шоку и облегчению, принялась рассказывать ему всё о любовных отношениях с другим мужчиной, которые она от него скрывала.

Симптомы и сигналы

Как видите, проприоцепция может многое рассказать о людях вокруг вас. Я помню интересный проприоцептивный сигнал, который у меня появился, когда клиент сказал мне о своих планах идти в больницу для обследования. Мы разговаривали и работали над его телесной проблемой. Я был убежден, что у него не было органических нарушений. На самом деле, я отказывался верить, что могли быть какие-то серьезные нарушения. Как только он ушел, у меня началась сильнейшая

диарея. Мое тело говорило мне, что я «напуган до смерти», что я знал, что этот человек в действительности был серьезно болен и собирался умереть, и я боялся этого. Моя проблема заключалась в том, что я следовал за его первичным процессом, который говорил мне, что с верой в магических целителей, в Бога или божественного духа, физические болезни исчезнут. У меня была кишка тонка рассказать ему о своей реальной вере, что физическая болезнь - это не то, от чего мог бы избавить его Бог. По факту я верил, и до сих пор верю, что болезнь является на самом деле Божьим посланием к нам, сновидением, раскрывающим нашу целостность.

Рассмотрим следующую ситуацию. Группа участников семинара завтракала. Одна женщина, Бея, ела достаточно медленно и одновременно ее беспокоила соседка Ирэн, которая хотела узнать о сне Беи. Во время разговора с Ирэн у Беи заболела голова. Позже в тот же день, во время семинара, Бея воспроизвела сцену с завтраком, потому что голова у нее все еще болела. Когда она почувствовала свою головную боль, она выразила этот проприоцептивный сигнал с помощью движения руки, пощипывая и нажимая. Она посмотрела на свою руку и поняла, что она делала: давила на людей. Затем она начала давить на людей вокруг нее. Когда она добралась до Ирэн, она надавила и вербально выразила послание, стоящее за движением: «Я не удовлетворена тобой. Ты прячешься за маской и никогда не произносишь то, что хочешь сказать». Как только этот проприоцептивный сигнал был понят, головная боль Беи прошла, но тут Ирэн подошла к своему краю на защиту себя. Две женщины начали бороться, и вдруг Бея вспомнила сон, который ей однажды рассказывала Ирэн, сон о герое, сражающемся с драконом.

Здесь хороший пример того, как телесная проблема может быть связана с окружающей обстановкой. Проприоцепция Беи, головная боль и связанное с ней движение, были частично реакцией на Ирэн. И все же головная боль Беи была почти безличной; это был заблокированный сигнал, который принадлежал полю коммуникации, сновидящему телу ее отношений с Ирэн, в котором она находилась. Он принадлежал им обеим, Ирэн и Бее, завтракающим за столом тем утром.

Телесный симптом может рассматриваться, по крайней мере теоретически, как воздействие одной части поля на другую, воздействие активной части на пассивную, говоря ей: «Эй! Проснись и существуй!». В этом случае головная боль вывела и Бео, и Ирэн из их сладкой пассивности на край в их развитии. Сновидческое поле, организовавшее вторичный процесс, выразилось в битве между двумя огромными силами, драконом и героем, между миром нормального и пассивного взаимодействия и миром сознательного осознания.

Напряженные шеи

Изучение проприоцептивных сигналов граничит с медициной и парапсихологией; симптомы являются частью общего коммуникационного поля. Однажды ко мне пришла женщина с жалобой на напряженную шею и положила на нее руку. Когда я усилил это движение руки, она представила, что дух в ее руке пытается вдавить ее в землю. Я поощрил ее продолжить эту фантазию, и она услышала, как дух сказал: «Я делаю больно твоей шее и не позволю тебе подняться до тех пор, пока ты не будешь брать меня, духа негативности, с собой, куда бы ты ни

пошла». Здесь снова телесный симптом является для индивидуума сигналом, просящим выразить его в коллективе. Таким образом, один из способов увидеть телесную проблему - это воспринимать ее как коллективное сновидение, подобное духу в поле, в котором мы живем. Эти духи просят нас быть каналами для их посланий, адресованных остальной части поля. Этот способ размышления о наших проблемах с телом меняет все наше отношение к болезням. Нам не нужно так паниковать и расстраиваться, нам не нужно спешить за таблетками каждый раз, когда мы чувствуем боль. И, прежде всего, нам не нужно испытывать чувство вины за болезнь, подозревая, что мы как-то «создали ее», делая что-то не так.

Пространственные и временные сигналы

Я разделил сигналы на конкретные каналы, потому что дифференциация помогает тренировать осознанность в общении. Любое послание может проявляться в нескольких каналах одновременно. В дополнение к отдельным сигналам есть также сигналы, отправленные парой как единым целым, которые невозможно классифицировать как «его», «ее» или «их». Эти коллективные или полевые сигналы будут подробно объяснены в следующей главе, но здесь я хотел бы упомянуть, как некоторые из этих сигналов проявляются в том, как пары и группы используют пространство помещения и предоставленное время.

Где сидит один партнер по отношению к другому? Как далеко друг от друга они находятся? Какую часть комнаты они занимают? Сколько времени каждый использует во время диалога, сколько времени они дают друг другу? Женщина, которая призналась мне, что она была очень нерешительной и никогда не могла отстоять себя, говорила без остановки о себе до тех пор, пока я не указал ей, что ее безостановочный разговор был формой отстаивания. Пример пространственного сигнала можно увидеть в ситуации с человеком, у которого была лейкемия, и он настаивал, что не готов сдать, что слишком заинтересован в жизни. Тем не менее я заметил, что он сидел очень близко к двери моего кабинета. Я догадался о значении этого и, несмотря на его утверждения о его желании жить, решил спросить, не замечал ли он в своей жизни каких-либо тенденций выхода из трудных ситуаций. Тогда он рассказал мне о нескольких попытках самоубийств, которые последовали, по-видимому, за неразрешимыми трудностями в его жизни. Затем наша работа сфокусировалась на том, как решить его нынешние проблемы. Если этот человек чувствует, что он не может решить свои трудности, тогда лейкемия будет просто другим способом выйти из данного времени и пространства.

Изучение сигналов

Я упомянул несколько наиболее распространенных и важных человеческих сигналов. Мой список охватывает, вероятно, один процент от общей человеческой способности к коммуникации. Я хочу подчеркнуть, что изучение разнообразия сигналов само по себе важно, но не так важно, как научиться их осознанно улавливать. Поэтому эта книга - не список человеческих сигналов, а текст, который подсказывает читателю, как узнать, почему он замечает некоторые сигналы, но пропускает другие.

Изучение сигнала происходит снова и снова каждый раз, когда у вас есть конфликт отношений, каждый раз, когда вы не понимаете своего партнера, врага, ребенка, или каждый раз, когда вы чувствуете, что кто-то не так вас понял. Начало этого изучения сопровождается болезненным пониманием того, что у нас есть блоки на некоторые сигналы и процессы. Таким образом, начало изучения сигнала - это одновременно обнаружение ваших собственных ограничений и краев в коммуникации.

Глава 6. Края

Каждая проблема в отношениях возникает из-за нашего таинственного способа отфильтровывать одну часть и цепляться за другую часть информации, поступающей из окружающей среды. Эти фильтры блокируют общение; они делают его статичным и жестким, в противоположность изменениям и текучести. Кроме того, люди, как правило, не осознают способы отфильтровывания из сознания своих воспоминаний, сцен, слов и чувств. Например, представьте играющего ребенка. Этот мальчик прекрасно проводит время, полностью поглощен своей игрой. Но в какой-то момент он отвлекается и теряет концентрацию. Он двигает ногами в хаотичной, непонятной манере. Наконец, он вскакивает и бежит в туалет. Мочеиспускание и игра оказались в конфликте. Ребенок идентифицировался со своей игрой; его тело и его физическое желание помочиться были вне его идентичности. Устремления и вторичные процессы были несовместимы, поэтому он посылал двойные сигналы.

Кризис идентичности

Двойные сигналы указывают на край, момент колебаний и нерешительности, который отщепляет послание вторичного процесса. Каждый двойной сигнал создает кризис идентичности; это порождает противодействие нашему более близкому первичному процессу. Суть края соответствует этому понятию и является границей сознания. Он всегда связан с идеями, с глубоко укорененными системами убеждений, с личной идентичностью, с жизненной философией о том, кем же данный человек является на самом деле. Вместе с каждым двойным сигналом появляется скрытый край, который вполне мог бы оказаться величайшей загадкой в психологии. В случае жены пастора, которую я упоминал ранее, ее край заключался в убеждении, что флиртовать или демонстрировать потребности - это плохо. Таким образом, ее потребности и кокетливое поведение уходят в подполье и всплывают в форме певички из ночного клуба. Они проявляются в ее одежде и делают ее, как и всех нас, расщепленной личностью.

Мальчик, не осознающий своего позыва помочиться, является классическим примером края у детей. Посмотрите на рисунки маленьких детей. Сначала они рисуют только головы, потом на рисунках добавляются руки и ноги, и, наконец, грудь и животы. Ребенок отождествляет самого себя с идеями, а не со своим телом. Маленькие дети, как правило, имеют край против своего тела и его соматических и проприоцептивных сигналов, таких как мочеиспускание и усталость.

Переход через край

Важно понимать, что простое привнесение двойных сигналов в осознание является лишь частью нашей задачи. Это освобождает, это вносит ясность в отношения и придает им текучесть, но этого недостаточно. Ибо если первичный

процесс не вступил в сознательный конфликт со вторичным процессом, если край, его отделяющий, не был проработан, то расщепление сформируется снова, и снова возникнут те же внутренние проблемы и конфликты. Жене пастора не хватит простого выражения своих подавленных сновидческих фигур, не поможет даже поощрение ее к флирту. Она должна для самой себя выяснить, какова ее внутренняя позиция, и в чем заключается предубеждение по отношению к певице из ночного клуба. Это необходимое действие! Имеет смысл обсуждать такие вещи с ней самой, потому что никакая степень понимания, уговоры или сила воли не дадут ей возможности перейти край без того, чтобы «выяснить отношения и прийти к соглашению» с ее собственной внутренней системой убеждений.

Края и сновидения

Для того, чтобы найти свои собственные края, вспомните свой сон прошлой ночью, или спросите самого себя: чего я никогда не мог сказать своему партнеру? Какие внутренние образы меня пугают? Развитие каких сцен я останавливаю, потому что я убежден в их катастрофических последствиях? Какое ощущение в теле я ненавижу? Какую осанку или позу мне невозможно принять? Вот он, список краев, которые расщепляют вашу идентичность на множественные сновидческие фигуры, список краев, которые являются входными дверями в ваши сновидения. Прямо за краем того, что мы можем сделать, происходят сновидения. Сновидческие фигуры - это части нас, которые находятся за пределами нашей осознанности; они находятся по другую сторону нашего края. Края также служат проводниками к нашим телесным симптомам, двойным сигналам и проблемам с телом. Одной только работы со сновидением недостаточно. Просто просить людей проживать их части сновидений не будет работать, потому что край на проживание этих частей не был принят во внимание в достаточной степени.

Края и болезни

Заболевания и плохое самочувствие всегда, кажется, происходят прямо на краях человека. Если вы вынуждены работать с телесным симптомом вербально из-за того, что люди стесняются работы с телом, вы можете попробовать следующий эксперимент. Спросите, что они точно не смогут сделать; что для них самое сложное и пугающее, в их представлении. Если бы вы бросили им вызов и сказали: «Да, я уверен, что у вас есть творчество, чтобы пойти напролом и сделать это», их реакция покажет, как их край связан с их симптомом. Касание края усиливает переживание симптома. Работа вокруг края может спровоцировать возникновение симптома, ухудшить его, вылечить или даже убрать! Даже давно сломанная кость, которая срослась неправильно, может внезапно начать болеть снова.

Я помню, как на мастерской по отношениям работал с мужчиной и женщиной. Когда женщина добралась до решающего момента, до края в работе, она сказала: «И я просто уверена, что не могу жить без тебя». Внезапно ее легкая сыпь усилилась настолько, что появились ранки. Она осознала смысл только что сказанного,

поработала со своим краем, а потом смогла сказать, что это не так, и что она могла бы жить без него и даже намеревалась сделать это! Пять минут спустя ее ранки исчезли. Что случилось с этой женщиной? Она уцепилась за мужчину, потому что она была убеждена, что мир рухнет, если она останется одна. Она считала, что совершенно неспособна быть в одиночестве, и это убеждение лишало ее собственных сил и возможностей. В этот момент и появилась ее сыпь, как соматизированный двойной сигнал силы. Ее край заставил ее чувствовать себя слабой женщиной, которая нуждалась в ком-то, на кого можно было опереться и отщепить свою силу, которая вернулась в виде симптома сыпи.

С похожим случаем я столкнулся, когда ко мне пришла пара с проблемой. У мужчины был сильный кожный зуд. Он ходил, непрерывно почесываясь и царапая себя, и говорил, что, чем больше он чешется, тем меньше у него проблем с женой. Позже на сессии он сказал, что он слабый человек, который не может выразить себя, потому что мать "кастрировала" его. Его слабость мешала ему измениться, объяснял он мне. Его край заключался в его слепом убеждении в собственной слабости. Я бросил вызов этому убеждению и сказал, что если его силы хватило, чтобы создать неприятности жене, значит он достаточно силен, чтобы выразить себя. Тогда он ужасно разозлился на меня и на свою жену. Он накричал на нас обоих и его зуд прекратился. Его раздражение кожи было соматизированным гневом, который был "закраевым" из-за его неверия в себя. Опять же, это раздражение кожи было связано с отношениями. Его жена призналась, что она боялась причинить ему боль. Этот ее страх способствовал неприятностям мужа. Муж и жена были зеркальными отражениями друг друга. Она стеснялась быть прямой с ним, а он был слабовольным человеком, который не мог принять ее поведение. Первичный процесс их отношений состоял в материнстве, вторичный - в агрессии, а край сновидящего тела этой пары был против того, чтобы быть прямыми и категоричными.

Края и противоречие мифов

Ситуацию с краями и связанными с ними двойными сигналами можно сравнить с границами и пограничными территориями между разными странами. Так, заморочиться с краем - это значит, возиться с конфликтами на границе, психосоматическими болячками, и, прежде всего, с мифами двух разных стран. Проблема в том, что между соседними землями нет связи. Разделенные части незнакомы друг с другом.

Например, часть женщины, которая чувствовала себя независимой, и зависимая часть не знают друг друга. В ситуации вышеуказанной пары, насильственная часть и часть, которая свято придерживается текущего положения вещей, разделены. Причина, по которой так сложно привносить в сознание двойные сигналы и работать над психосоматическими симптомами, заключается в том, что мифы двух стран отличаются друг от друга. В одной «стране» люди убеждены, что женщинам нужны мужчины. В другой преобладает миф о воинственных женщинах, об амазонках. В одной стране могут править доброжелательность и христианство, в то время как в другой правит теория Дарвина о том, что выживает сильнейший. Вот некоторые из наших противоречащих мифов.

Функция неосознанности

В определенных ситуациях край настолько силен, что становится практически невозможно побудить человека осознать что-либо, кроме мифа, на защите которого стоит этот край. Однажды я работал с женщиной-терапевтом и ее клиенткой, которые зашли в тупик, потому что клиентка влюбилась в терапевта. Терапевт боялась потерять себя в сексуальном контакте с клиенткой. Терапевт жаловалась, что клиентка всегда хотела задержаться после окончания сессии; по-видимому, у нее был край на то, чтобы быть более дисциплинированной. Терапевт решила помочь клиентке преодолеть этот край, сказав ей: «Твое время истекло, перестань пялиться и пожирать меня глазами, и скажи что-либо прямо!». Когда один человек в паре переходит край, другой вынужден сделать то же самое. Однако, эта клиентка просто осталась на месте и мечтательно посмотрела в пространство между собой и терапевтом. Почему она не отреагировала или не услышала позицию терапевта? Почему она все еще надеется, что терапевт станет ее любовницей, когда все указывает против этого?

Я решил встать на сторону клиентки и разыграть для нее то, что увидел. Я сказал: "Я отказываюсь воспринимать любую информацию, которая может прервать мое состояние транса. Пока я в трансе, я могу фантазировать о вечной чувственной любви, о мифической радости, нирване и райском мире. Я хочу никогда не расставаться с этой фантазией, потому что моя жизнь придет к концу, если я это сделаю». Это предположение про ее сигнал сработало. Она заплакала, и я сказал, что ей нужно завершить эту фантазию. Я рекомендовал ей написать волшебную сказку и выяснить, что может значить для нее эта сказка. В тот момент она была счастлива, потому что она почувствовала себя понятой.

Когда терапевт помогала клиентке перейти край, та осталась неприступной крепостью и вела себя так, как будто не слышала негативной обратной связи от своего терапевта. У нее был край быть негативной и слышать негатив в свой адрес. Следовательно, ее приятный первичный процесс удерживал все негативные вторичные процессы вне сознательной осведомленности. Функция такой бессознательности заключалась в том, что она защищала ее первичный процесс, ее влечение и потребность в любви, чтобы он мог осуществиться и завершиться в сказочной или мифической форме. Только когда этот миф завершится, клиентка будет способна воспринимать и сознательно посылать негативные или агрессивные сигналы. До этого момента она заперта в мире своего мифа, который просит ее понимания и признательности. Край защищает мифы; когда край не может быть преодолен, или когда люди не могут воспринимать реальность своих партнеров, край защищает и оберегает неосознанность, пока она полностью не завершится.

Негативные аспекты неосознанности

Неосознанность собственных краев носит не только позитивный, но и негативный аспект. Рассмотрим тихого, замкнутого человека, работающего над отношениями с более экстравертной женщиной, способной выражать сильные

чувства. Пока он говорит мягко, откинувшись на спинку стула, она наклоняется вперед, глядя любящими глазами и спрашивая снова и снова, что он думает и чувствует. Его поза и слова говорят, что он очень тихий; по сути, он отказывается выражать себя, особенно по требованию. Она продолжает наклоняться вперед, требуя большего взаимодействия с ним, как вербально, так и невербально.

Я спросил ее, как долго она будет продолжать смотреть на него, представляя, что однажды он даст ей то, что она хочет. Тотчас она сказала: «Боже мой, я потратила тридцать лет, надеясь, что он будет кем-то, кем он не является. Почему я это делаю?». После минутного размышления она объяснила, что все еще пытается установить отношения и добиться любви от своего тихого отца, который умер, когда она была еще маленькой девочкой.

Когда я спросил ее партнера, как долго он будет сидеть там пассивно, воображая, что однажды она оставит его в покое, его неосознанность о ней исчезла. «Я мечтаю, - сказал он, - что в один день моя мама перестанет ворчать на меня за то, что я недостаточно хороший для нее!».

Такие инсайты - это моменты в отношениях, когда партнеры кажутся пробужденными. Они понимают, что сновидят, что их глаза и уши заполнены сновидениями, что они не видят, не слышат и не чувствуют сигналов людей, с которыми они общаются, но смотрят на свои давние сновидения, представляя их схожесть с реальными партнерами, даже когда это не так. Это моменты, когда видение отношений изменяется для каждого партнера. В подобные моменты между людьми можно поставить белый экран так, чтобы каждый мог проецировать более свободно и видеть именно те образы, которые они проецируют. Трагичность заключается в том, что неосознанность пары препятствует узнаванию реального партнера, любви и общению друг с другом. Однако, выход один - сновидеть до тех пор, пока сновидение или фантазия не исчерпают себя, и затем меняться.

Края на первичные и на вторичные процессы

Еще одна причина загадочной неспособности людей к очевидному личностному росту заключается в том, что многие края настолько малы и крошечны, что остаются незамеченными на фоне более очевидных, огромных краев. По факту, нежный человек не может развить свою мужественность не только потому, что он имеет край против этого качества, но еще и потому, что ненавидит признавать, насколько он нежен! В процессуальном языке мы говорим, что есть маленький край, барьер для первичного процесса и больший, более очевидный край между первичным и вторичным процессом.

Возьмем людей из типичной, кроткой пары, которые говорят о своем понимании, что они слишком нежные и культурные и что хотели бы установить контакт с инстинктивной, выразительной и более яркой энергией, но просто не могут. При работе с этой парой первое, что нужно отметить, это их крайнюю благовоспитанность. Даже если они согласятся с таким своим поведением, они не осознают, как оно работает и как оно выглядит. Они не видят, как их самые простые жесты отражают эту крайнюю благовоспитанность. Они не представляют, что их порядочность и материнскую мягкость друг с другом можно увидеть в том, как

терпеливо они сидят, как слушают, наклонив головы чуть-чуть влево в «понимающем» стиле и вежливо ждут, пока другой закончит говорить. Работа с ними над этой позой продемонстрировала, что поза представляет собой «воспитанную мать», от которой они пытались избавиться. Им нужно понять, что даже спрашивание о благополучии друг у друга из роли психотерапевтов, понимание и помощь - это форма материнства, и она может быть разрушительной, если это беспокойство не является подлинным, или если оно отрицает другие, более важные и сильные чувства.

Первый шаг, который нужно сделать с этой парой - это усилить их материнство. Конечно, это немедленно приведет к проявлению первого края. Объяснение, что они всегда обладали материнскими качествами, помогло бы им преодолеть первый край. Для того, чтобы партнеры в этой паре были более прямыми и энергетически связанными друг с другом, они должны сначала осознать «мать» в себе.

Этот материнский процесс на самом деле является повторяющимся сновидением одного из членов этой пары. Мужчине снилось, что ему нужно переехать в кровать матери и тогда все будет в порядке! Другими словами, он должен был войти в роль материнства. Они оба должны были *усилить* то, что уже неосознанно происходило между ними. После этого они могли бы убрать мать, но только сознательно взяв на себя роль матери в отношениях, вместо того, чтобы быть бессознательно управляемыми этой ролью. Они не могли соединиться со своими дикими частями, потому что в первую очередь к себе требовало внимания их материнство.

Теперь вы можете легко понять, почему я разделил процессы на первичные и вторичные и оставил слова «сознательный» и «бессознательный» в стороне. Первичный процесс также немного бессознательный. Хотя люди и говорят об этом, совсем не значит, что они это полностью осознают. Первичные сигналы обычно настолько окультурены и стали настолько автоматичными, что ни у кого нет ни времени, ни терпения, чтобы углубиться в их корни и раскрыть суть проявления этих сигналов. Если это не было сделано, естественно, невозможно достичь следующего, более глубокого процесса и того, что стоит за ним.

Двойные и тройные сигналы

Как только материнский край был пересечен, всплывает край против выражения экспрессии и проявления инстинктов, а после этого последует какой-либо очередной край. Когда однажды первые ворота с их демоном были пройдены, всегда появятся еще одни ворота, через которые нужно будет пройти. Преодолевая край за краем, вы проникаете все глубже и глубже в индивидуальность как личности, так и пары. Края, как миражи, постоянно бросают вам вызов преодолевать их и выявлять все больше и больше пространств отношений, в которых вы живете.

Таким образом, даже простое утверждение, такое как «Я слишком обычный и хочу измениться», содержит довольно запутанную идею. Здесь есть «Я», которое ответственно за осознание своей обычности. Здесь есть обычный человек и сопутствующий сигнал обычности, а затем есть третий сигнал, от необычного человека, который подразумевает жажду изменений у "Я". Существует край между «Я» и «мною обычным» и более удивительный край между «мною обычным» и «мною

будущим человеком». Сейчас мне кажется, что ключ ко всей личности человека и пары лежит в понимании краев, функции неосознанности, которую они создают, и ценности противоречащих мифов с каждой стороны барьера.

Глава 7. Сигналы от пары

В предыдущих главах я обсуждал каналы, сигналы и края, характеризующие индивидуумов в отношениях. В этой главе я хочу обсудить пару или семью, как единое целое, и сигналы, которые она посылает. В частности, я хочу сосредоточиться на основе проблем в отношениях: на различии или частичном несоответствии между тем, что семья намерена делать вместе и тем, что непреднамеренно происходит.

Первичные процессы

Первичным процессом семьи является сочетание их идентичностей и намерений. Эти идентичности часто проявляются как групповое эго или «мы» в высказываниях членов семьи. Например, в одной семье мать может сказать: «Мы семья, которая любит быть вместе». Никто не спорит с этим утверждением, следовательно, единство - это первичный процесс этой семьи. Логично, что разделенность является вторичным процессом, и нетрудно представить, что беспокоит эту семью с двумя подростками. Дети начинают нарушать систему своим желанием большей независимости.

Например, другая семья будет настаивать на том, чтобы все ее члены придерживались определенной веры. Их религия является первичным процессом, в котором они, может быть, стесняются признаться, но он - именно то, что программирует и управляет их общением. Правила о смешанных браках, агрессии, трате и зарабатывании денег, дисциплина - это все аспекты первичного процесса семьи.

Вспомните о том, что, хотя первичный процесс семьи и является первичным, то есть близким к осознанию, эта семья - пока еще не полностью сознательная система. Если терапевт упустит этот факт, он может оскорбить всю семью в первые пять минут, не зная почему. Например, если терапевт видит семью, первичный процесс которой - это гармония, но которая жалуется на недостаток энергии и сил, он никогда не поможет им, просто поощряя их быть сильными друг с другом. Сначала он должен подтвердить факт гармонии этой пары, хотя бы сделав этому комплимент, и только потом говорить о чем-то еще кроме этого. Если терапевт не уважает первичный процесс и его края, он будет в конечном итоге раздражен и разочарован кажущейся устойчивостью семьи к изменениям.

Причины обращения

Самое яркое проявление первичного процесса является причиной, по которой люди обращаются к терапевту. Есть бесчисленное множество причин, почему люди начинают терапию. Независимо от мнения терапевта об этих причинах, они важны для клиента и должны быть рассмотрены. Основные проблемы для пар - это внебрачные отношения, сексуальные «аномалии», разрыв или развод, скука, нехватка

энергии и потребность в независимости, и это лишь некоторые из них. Типичной проблемой для молодых семей является болеющий ребенок с необычными симптомами, которые не может вылечить ни один врач. Ребенок ворует, мастурбирует, отказывается от еды или диагностируется как душевнобольной. Семейные терапевты называют болеющего или «плохого» члена семьи «идентифицированным пациентом», чтобы подчеркнуть, что он - не только пациент, но один из членов проблемной семьи. Важно помнить, что пациент является проблемой, на которой фокусируется семья и, следовательно, он - первичный процесс для семьи. Если терапевт слишком быстро перейдет ко вторичному процессу, он расстроит членов семьи, а иногда и «пациента».

На самом деле, если терапевт игнорирует первичный процесс, потому что он определяет более глубокую, неосознанную проблему семьи, семья не станет продолжать терапию. Я видел, как многие люди уходили от терапевта, потому что он никогда не принимал во внимание причину их обращения. Например, одна пара сказала мне, что они ушли от своего предыдущего семейного терапевта, потому что он никогда работал с причиной их обращения - импотенцией мужа. Когда я услышал это, я решил приступить сразу к делу. «Ну, - сказал я, - позвольте мне посмотреть непосредственно, что вы делаете вместе в постели. По крайней мере, встаньте и обнимите друг друга. Давайте работать непосредственно с телесным контактом». Итак, они оба, пока еще находящиеся в недостаточной осознанности, встали, и начали вести себя так, как будто бы они в объятиях. Вдруг жена остановилась и сказала: «Ха! Вот в чем проблема. Я всегда ложусь в постель с ним, потому что он мне говорит делать так. Я делаю это, даже несмотря на то, что не хочу, и тайно надеюсь, что он поймет это». Он сказал: «Вот почему я всегда выключаюсь с тобой, ты, на самом деле, никогда не бываешь полностью здесь, и я это чувствую».

Быть обманутым первичным процессом

Есть много ситуаций, в которых человек или семья ведут себя так, как будто они пришли за помощью, но их вторичные процессы сильнее, чем признанные ими первичные. Вы только представьте разгневанного мужа, которого затащила в терапию жена, желающая его изменений, или маленького ребенка, которого к терапевту привел тревожный и эгоистичный отец, обеспокоенный простудными заболеваниями мальчика. Терапевт не должен предполагать, что люди пришли, потому что им нужна помощь. Многие приходят, потому что им нужно кого-то эмоционально избить; они находятся в поиске слабого терапевта, чтобы победить в надежде почувствовать себя сильным. Другие приходят, чтобы сформировать коалицию с терапевтом против партнера, а не в поиске роста или помощи. Третьи приходят, чтобы быть напитанными; они ищут родителя, а не аналитика.

Я помню, как однажды пригласил на консультацию одну семью и оказался в ловушке, потому что думал, что они смогли бы помочь своей больной дочери. Естественно, они согласились, но на самом деле они просто хотели поместить ее в учреждение, и у них не было ни малейшего интереса ее понять. Я пригласил их встретиться со мной, кроме того, я по глупости предполагал, что их присутствие было признаком их желания изменений! Наконец, что было самым худшим, я сделал все

возможное, чтобы изменить их, и был разочарован, потому что они не последовали моим рекомендациям! Если бы я был достаточно умен, чтобы спросить, почему они пришли, я бы мог бы спасти себя от многих неприятностей. Я бы понял, что их первичный процесс состоял из слушания и следования рекомендациям глупых терапевтов, таких как я, в то время как их вторичный процесс должен был подталкивать их ребенка расти и убираться из дома!

Людям нужно много времени, чтобы чувствовать себя с терапевтом как дома. Им нужно вовлекать терапевта в свой первичный процесс и чувствовать, что он уважает их идентичности как отдельных людей. Кроме того, терапевт должен понимать, что двойные сигналы являются частью бессознательной сновидческой системы. Слишком поспешная работа с вторичными процессами бросает вызов этим идентичностям и может быть губительна, если она сделана до того, как установится обычное сознательное взаимопонимание.

Коллективность вторичных процессов

Ответ на вопрос, заданный одному члену семьи, часто можно получить от другого члена. Один из способов взглянуть на это - предположить, что люди слабы, глупы и позволяют другим говорить за них. Другой, более процессуально ориентированный взгляд будет рассматривать это как признак того, что вся семья действует как единое целое; один человек - это рот, другой - сердце, остальные - ноги.

Возьмем пример Алекса. Если я спрошу его мать о том, кто украл печенье, и Алекс покраснеет, я увижу, что проблема беспокоит не только мать, но и Алекса тоже. Или я могу спросить Алекса, кто украл печенье и не должен удивляться, если у отца начнется отрывка. Ему тоже есть в чем признаться. Когда отец, наконец, начинает говорить о краже, сестра Алекса, Мари, начинает ерзать, и в этот момент она становится вторичным процессом, желающим войти в происходящее. Она говорит нам свое мнение, что каждый в семье в чем-то виноват. За этим утверждением следует такой громкий смех, что я прошу каждого поговорить об их вине. Истории, наконец, публично озвучиваются, и с плеч Алекса спадает тяжесть быть единственным вором в семье. Все в семье оказались виновны в совершении «запрещенных» вещей.

Сигналы от пары

Если мы наблюдаем, как вся семья обсуждает конкретную тему, то хихиканье, движения или ерзание тела или частей тела одного из членов семьи содержат вторичный процесс для всей группы в этот момент. Эти непреднамеренные сигналы вместе с темой разговора создают семейный процесс. Таким образом, обработка сигналов отдельных людей из группы работает одновременно с индивидуальным и семейным процессом. Одна пара сказала мне, что они открыты в своих чувствах. Но муж сидел с опущенной головой и сгорбленными плечами, а маленький мальчик сидел одиноко в углу. Оба родителя были расстроены тем, что мальчик находится в себе. Я сказал ребенку уходить в себя еще глубже, и все стали нервничать, так как семья достигла края. Ребенок заплакал и сказал, что все хотят, чтобы он показывал

свои чувства все время, и он думает, что это бесчувственное требование! Два экстравертных родителя должны были понять, что настоящее чувство иногда означает удалиться и побыть спокойным. Расположение ребенка в пространстве и голова отца, втянутая в плечи, были двойными сигналами, вторичными процессами семьи, которая намеревалась быть прямой и открытой во всем.

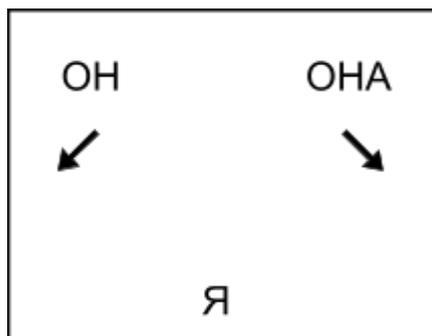
Территориальные сигналы

Все осознают пространство. Подумайте о своей собственной семье или о той, в которой вы выросли. Часто один член семьи отсутствует. Рассмотрим вероятность, что он является бессознательной частью группового тела. Когда все участники присутствуют, у каждого есть особое место для сна, у каждого есть место за общим обеденным столом. Кто где сидит? Сидит ли отец во главе или в углу? Где мама? А какой ребенок где сидит? Один эффективный способ работы с пространственными сигналами заключается в усилении пространства между людьми. Если двое близки, попросите их стать еще ближе. Если кто-то сидит сам по себе в конце стола возле двери, попросите его отойти еще дальше. Члены семьи, занимающие крайние позиции во времени и пространстве, тот, кто наиболее близок к двери, те двое, находящиеся близко друг к другу, описывают бессознательную ситуацию во всей семье.

В одной семье, с которой я работал, мать и дочь сидели очень близко к столу. Когда я попросил их стать еще ближе, они сразу же признали, что они делают это в коалиции против отца и брата, которые были холодными и бесчувственными. Но это отсутствие чувств беспокоило всех; отец и брат также жаловались, что две женщины были жесткими и холодными. Вся семья страдала от проблемы, которая поднялась через усиление сидячих позиций.

Работа в семейном пространстве

Усиление пространственных сигналов также возможно путем их запрета. Например, одна пара пришла на мою практику, сказав, что они хотят понять друг друга, но сели далеко друг от друга и отвернулись.



Когда я попросил сделать обратный сигнал, сесть рядом друг с другом, она сказала, что боится и хочет избежать его. Он сказал, что его проблемы не имеют ничего общего с ней, несмотря на факт, что они пришли ко мне, чтобы поработать над

отношениями. Я, естественно, порекомендовал им следовать своим сильным вторичным процессам и избегать друг друга, даже не думать друг о друге по крайней мере следующую неделю. Я поощрил их работать над собой поодиночке и попробовать понять свою собственную ситуацию как можно лучше. Он начал спорить со мной, говоря, что он любит ее. Поэтому я переключился и рекомендовал обратить больше внимания на партнера. Они оба были счастливы понять свой первичный процесс и позже решили остаться друзьями. То, как люди сидят - это глубокая и мощная структура отношений.

Подробнее о сигналах от группы

Таким образом, то, что люди говорят, проблемы, с которыми они приходят, и заявления, которые они делают - это первичные процессы группы. Все непреднамеренные заявления и сигналы - вторичны. То, как люди располагаются в пространстве, как правило, вторично, кроме случаев, когда порядок расположения создается намеренно, например, в религиозных ритуалах, когда места сознательно организованы в соответствии с консенсусной системой убеждений. Там, где места нахождения людей организованы умышленно, вторичные процессы проявляются пространственно в направлении тел и взглядов сидящих, или пространственно с точки зрения КТО СИДИТ НА КАКОМ МЕСТЕ. Есть много других любопытных групповых сигналов, таких как размер и возраст группы, ее положение в данной культуре, темпы ее развития или деградации. В этой книге я сосредоточусь в основном на пространственных сигналах, потому что они имеют большое практическое значение в семейной работе.

Пространство развода

Недавно ко мне пришла пара. Он сел рядом с ней, хотя сказал, что боялся это сделать. Она просто смотрела в другую сторону, когда он садился, но не двигалась. Они сказали, что находятся в процессе развода и пришли посмотреть, смогут ли они что-либо проработать. Их первичный процесс был в проработке деталей развода, но их вторичный процесс состоял из направлений их лиц. Они сели вместе, чтобы «что-либо проработать». Поэтому я попросил их поработать над направлениями лиц. «Отвернись от него», - сказал я ей. Это не сработало. Думая, что смогу запретить ее сигнал, я сказал: «Посмотри на него». Это помогло. Она вылила всю свою ненависть к нему. Он высказал ей свою неприязнь, и тогда они оба решили, что больше не хотят прилагать усилий для проработки. Они достаточно постарались и теперь были готовы расстаться и оставить остальные дела своему адвокату.

Другие примеры

В следующих примерах я хочу сжать материал, чтобы сосредоточиться на территориальных сигналах и процессах. Каждый прямоугольник представляет

комнату, в которой я провожу практику. Я буду обозначать «ПА» - отца или мужчину, «МА» - мать или женщину, «м» - мальчика, и «д» - девочку. Обозначенные ниже сцены проявлялись, когда я просил семью или пару самостоятельно найти себе места для сидения и провести час так, как они хотят. Смысл позиций раскрывается в результате усиления, запрещения или отыгрывания сигналов.

Ребенок «болен»



В комнате есть коалиция между отцом, матерью и сыном в одном углу. В другой стороне комнаты, совсем одна, сидит девочка. Технология работы предполагает присутствие трех терапевтов, потому что мы слабы и нуждаемся в силах против «врага», который не изменяется так, как мы хотим! Маленькая девочка в одиночестве; она - проводник вторичного процесса целой семьи. Один из терапевтов, который справа, решительно на стороне девочки. У девочки кататонический синдром, она настолько «чувствительная», что едва может говорить. Другие члены семьи ненавидят ее и хотят просто положить в больницу. Их местоположение показывает, что они выступают против терапевтов, которые все считают, что семья должна измениться.

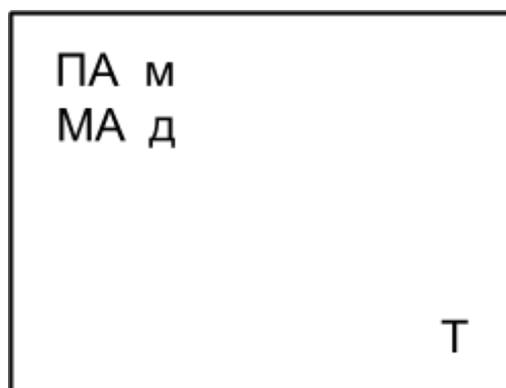
Как бы мы могли работать с этими пространственными сигналами после сбора информации о первичных процессах? Мы могли бы усилить территориальное послание, попросив девочку отойти еще дальше или предложить терапевтам выступить против и бросить еще больший вызов семье. Или мы могли бы сделать наоборот и посадить девочку посреди семьи, разбив на части их коалицию. Этот последний метод быстро выведет скрытое семейное напряжение на первый план.

Невидимый отец

Рассмотрим следующую ситуацию. Отец только что вернулся из тюрьмы. Мы можем считать из пространственных сигналов, что он сталкивается с коалицией: мать и двое детей, все избегают отца. От этого отец чувствует себя ужасно. Я поощрил отца двигаться дальше в угол, и он сразу заплакал. Он сказал, что чувствует себя отвергнутым всем миром, изгоем. Его жена и дети выражали свой гнев на него за его плохое поведение.

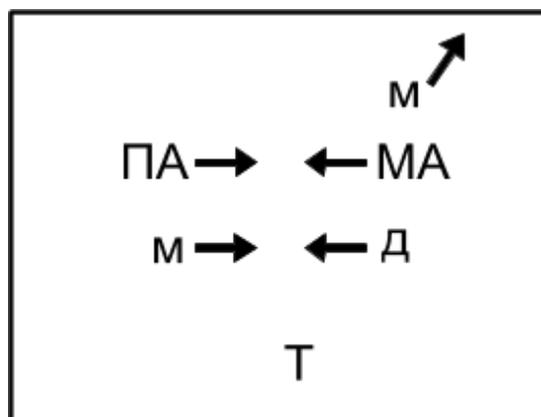


Он умолял их помочь ему с его проблемами. Удивительно, но они решили помочь. В конце сеанса сновидящее тело этой семьи выглядело так:



Семья с детьми

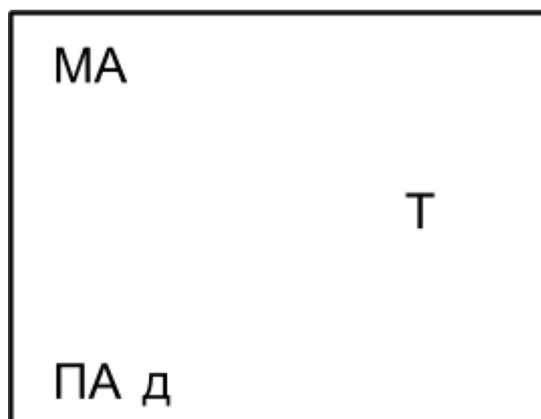
Следующий пример - семья, в которой родители испытывают трудности в проведении границ между собой и своими маленькими детьми. В результате их отношения стали напряженными и натянутыми. По факту, они часто спорят о том, как воспитывать детей. Именно по этой причине мать и отец сталкиваются друг с другом, и каждый использует ребенка своего пола для подкрепления своей позиции. Мне было так трудно с ними работать, что через некоторое время я отправил детей в комнату ожидания. Как только я это сделал, борьба между родителями, которая кипела на заднем плане, прорвалась наружу. Родители смогли установить отношения только тогда, когда были вынуждены прекратить использовать детей в качестве буфера. Поле этой семьи - это широко распространенное поле семьи с маленькими детьми.



Изгой

В следующем примере отец и дочь сидят вместе, и они оба считают мать возмутительной. Она, несомненно, бессознательное или вторичный процесс этой семейной единицы. Она хочет заниматься своим делом и не очень интересуется семейной жизнью.

Таким образом, отец стал матерью для дочери. Можно было поощрять мать либо отодвигаться дальше, либо приближаться к отцу. Я сделал последнее, и она призналась, что он ей не нравится по конкретным причинам. Я был в шоке, когда дочь согласилась с ней и попросила отца измениться! Ребенок был посредником выражения мнений между взрослыми, у которых было нарушено общение.

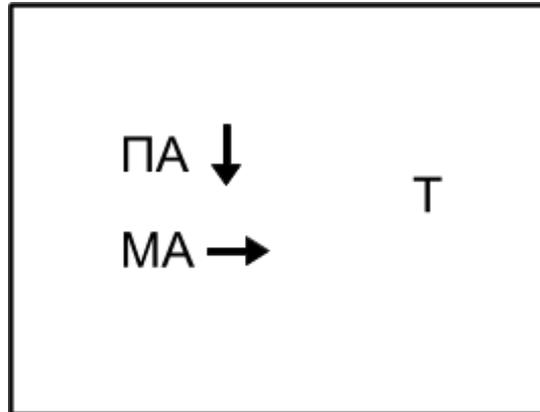


Отсутствие границ

Пара, о которой пойдет речь ниже, сидит на диване вместе. Они действуют очень тепло и любя друг друга, но их беспокоит тот факт, что между ними нет никаких границ.

У них обоих были трудности с различением своих чувств. Я решил попросить их стать еще ближе и произошла вспышка! Началось создание границ. Конечно, я мог бы также работать с телесными жестами. Она сидела рядом с ним, но повернулась лицом ко мне. Он сидел рядом с ней, и смотрел на нас обоих. Своим двойным сигналом она

намекала, что она хотела быть приятной для него, но одновременно желала дистанцироваться, и нуждалась в моей помощи сделать это.

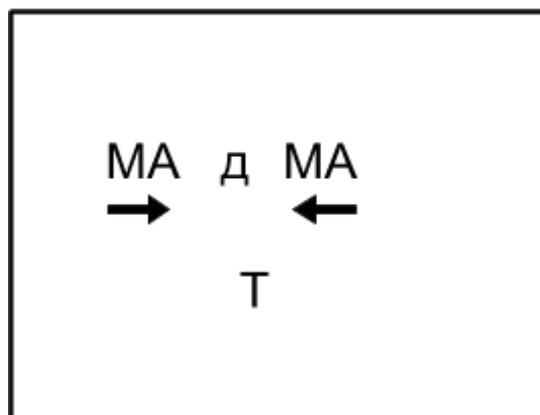


Создание дистанции и обозначение границ для того, чтобы заниматься своими собственными делами, является широко распространенной проблемой, которая часто лежит в основе так называемой импотенции и фригидности. Если вы сознательно не обозначаете границы в отношениях, вы выключаетесь или выключаете своего партнера своими двойными сигналами, которые говорят: «Держись подальше, это моя территория!»

Героин

На следующем рисунке изображена часть семьи из трех женщин, одна из которых зависима от героина, а две пожилые женщины защищают ее. Я воспользовался этой ситуацией, попросив защищающих женщин еще больше защищать младшую и поучаствовать в ее жизни.

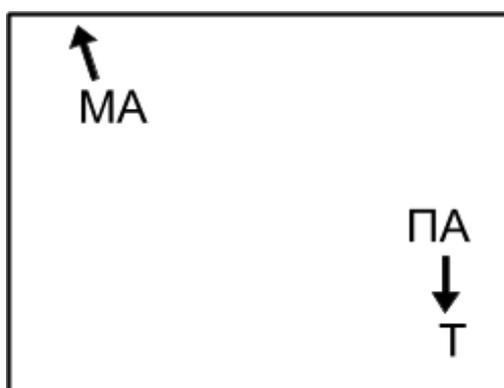
Младшая покинула семейное гнездо много лет назад, и я попросил пожилых женщин взять на себя больше ответственности за жизнь девушки и помочь ей избавиться от привычки. Они согласились, и позже я выяснил, что впоследствии она бросила свою привычку.



Алкоголь и уступчивость

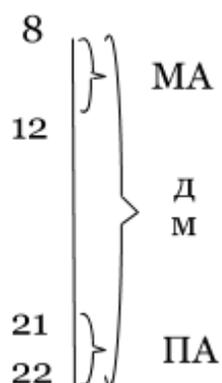
Расположение фигур в пространстве на рисунке ниже показывает мужчину, обращенного лицом ко мне и обсуждающего проблемы, над которыми он просил поработать. Женщина откидывается назад. Вдруг он упоминает слово «алкоголь», и я замечаю, что она откидывается назад еще дальше, облокотившись на руки.

Я говорю ей, чтобы она отодвинулась еще дальше и легла. Через некоторое время она снова придвигается и говорит, что устала уступать его проблеме с алкоголем. Его расположение лицом ко мне было способом избежать ее гнева, который, как он подозревал, мог привести к разводу. Я поощрил их развестись прямо здесь и сейчас и выяснить отношения по поводу алкоголя. Тогда она стала очень убедительной, а он был искренне тронут и даже захотел измениться. Его зависимость была проявлением общего поля пары, где уступчивость и избегание конфликтов являлись вторичными процессами.



Кто виноват?

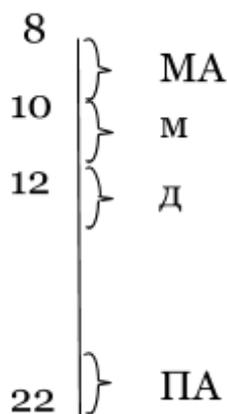
Давайте составим «график» дня, начинающегося с утра (8 часов) идвигающийся вниз к вечеру. Посмотрите, как семья из примера ниже использует это время.



МА дома утром, ПА дома с 9 до 10 вечера, дети дома весь день. Во время сессии мать атаковала отца за то, что он недостаточно времени бывает рядом. Когда он признал причины своего отсутствия и свой негативный настрой по отношению к семье, атмосфера разрядилась, и спокойствие вернулось в семью. Но, согласно диаграмме, жена тоже долго отсутствовала дома. Когда она призналась, что никогда не хотела иметь семью на первом месте, изначальная проблема отца оказалась также и проблемой матери. Я рекомендовал семье найти «помощника матери», который, как казалось, выручил бы всех, хотя бы для начала.

Семья с подростками

Вот график времени семьи с детьми-подростками:



МА дома с 8 до 10 утра, и в это время никого нет рядом. И все же каждый обвиняет другого в том, что он «не с семьей». После того, как я сделал диаграмму и показали ее семье, все они признались, что они хотели вырасти и отсоединиться от семьи. У родителей был кризис среднего возраста, и у них были свои дела. Дети росли и были готовы сказать, что они хотят быть взрослыми и нести ответственность за собственные жизни.

Дети и родители

Дети часто выражают вторичный процесс семьи. Я помню одного маленького мальчика, которого ко мне прислал педиатр, потому что его хронический бронхит и приступы пневмонии плохо реагировали на лекарства. Я решил увидеть всю семью вместе. Они сели: отец и ребенок в одном углу, а мама - в другом. Ребенок непрерывно кашлял. Я попросил отца подойти ближе к матери и сразу всплыла невероятная и болезненная история. Ночью мать была одержима приступами паранойи и пыталась задушить отца. Пока отец рассказывал, маленький мальчик, который, очевидно, ничего не знал об этих ночных сценах, сидел шокированный с широко открытыми глазами, молча уставившись на свою мать, и при этом не кашлял. В этой семье

ощущение удушья у ребенка было связано с проблемами матери и слабостью отца взаимодействовать с этим.

Детская астма

В другой семейной системе маленький ребенок страдал от тяжелой потенциально смертельной астмы. Впервые я встретил эту семью на семинаре, и было очевидно, что родители были слишком благопристойны друг с другом и имели край на то, чтобы быть прямыми и агрессивными. На протяжении всего семинара их ребёнок был совершенно непринужденным в той обстановке и не стеснялся играть во время сессий. Во время одной сессии, в которой я работал с кем-то еще, он прыгнул в середину и начал защищать человека, с которым я работал. Он положил свои маленькие руки на мой нос и рот в попытке заткнуть мои выдохи.

Такое поведение очень показательное. Страдающие астмой, с которыми я работал, испытывали симптомы, как будто их что-то или кто-то душит. В случае с этим мальчиком я поменялся с ним ролями и вел себя как создатель астмы, перекрывая ему воздух. Сначала он был ошеломлен, но потом медленно но верно поднял свои маленькие руки в воздух, сопротивляясь мне и крича: «Супермен!». Астма бросала вызов мальчику, пытаясь спровоцировать его «суперменский» мужской дух. Ребенок нуждался в астме, чтобы стимулировать энергию его мужского начала, потому что семейная система, в которой он жил, имела тенденцию подавлять драматические вызовы и героические подвиги.

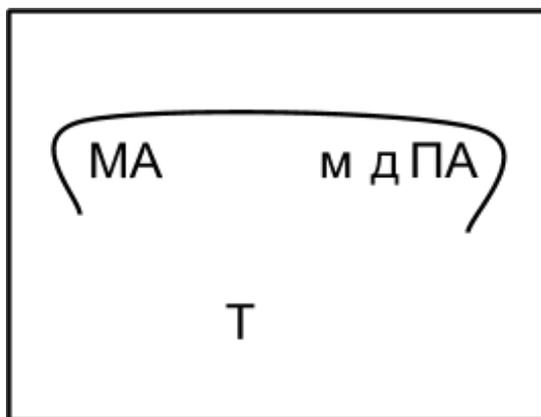
Внимание, предостережение!

Молодые родители (и даже некоторые старшие), читающие эти абзацы, наверняка поспешно сделают вывод, что если бы они были целостными и прошедшими индивидуацию, то их дети никогда бы не болели. Думаю, для таких родителей может быть полезным предупреждение. Детские болезни не «вызваны» данной семейной ситуацией. В схожих семейных системах при сходных обстоятельствах у детей могут возникать совершенно разные симптомы, или даже не возникать вообще. Ребенок, как и взрослый, индивидуален и имеет специфическое наследие, которое предрасполагает его к определенным заболеваниям, а также защищает его от определенных внешних обстоятельств. Таким образом, данное заболевание ребенка может вполне соответствовать семейной системе, не будучи вызванным ей. Работа с семейными бессознательными процессами может облегчить симптомы, но не может изменить собственные предрасположенности ребенка и процесс его роста.

Учиться у детей

Безусловно, один из самых интересных аспектов работы со сновидящим телом детей - это то, каким образом они отражают неизвестное в семье. Возьмем случай

сравнительно обычной семьи, которая пришла ко мне. Мать чувствовала, что она плохая в семье; она пыталась быть авторитетной и установить правила, но дети не признавали это всё.



По их положениям тел я замечал, что ее слова точно отражали ситуацию. Она сидела одна на одном конце большого дивана, а отец и дети сидели на другом. Мать и ее правила казались вторичным процессом этой группы. Сначала я поощрял одного из детей выразить свои враждебные чувства по отношению к своей матери и ее правилам. Оказалось, однако, что дети не были против правил; они хотели иметь возможность устанавливать их самостоятельно! Это даже сделало родителей счастливыми, особенно когда удалось установить правила о просмотре телевизора и уборке.

Во время сессии я использовал хорошее настроение детей, чтобы поиграть. Я попросил их разыграть, как именно они переживали своих родителей. Дети продемонстрировали наихудший момент дня: когда отец пришел домой, был уставший и не хотел, чтобы его беспокоили дети. Тем не менее, когда дети играли сцену возвращения домой, все были удивлены, потому что дети изображали не настоящего отца, а злого ревущего отца, который орал и вопил о тишине и покое. И более того, этот отец был скупым и никому не давал денег. Реальный отец, смотря спектакль, оправдывался и говорил, что в действительности он хороший; он не был ни скупым, ни жадным.

Суть произошедшего была в том, что дети разыграли вторичный процесс отца. Они изображали не то, как он действовал, а то, как он неосознанно чувствовал. Они уловили его двойные сигналы и преподнесли ему урок о его подлинной личности! Я попросил отца учиться у этих учителей, быть более решительным с семьей и чаще говорить «нет». Он охотно согласился, реально ощущая возможность устанавливать некоторые правила. Эта семья интегрировала свой вторичный процесс, который проявлялся через мать, учась быть более решительными друг с другом.

Семейные мифы

Терапевт может также спросить пару или семью о сновидениях, фантазиях или событиях, которые произошли незадолго до или во время их первой встречи, или при рождении их первого ребенка. Или терапевт может спросить о любых крупных

случайных событиях, которые являются знаковыми моментами их отношений. У каждой пары есть свои истории. Влюбленные рассказывают о своих тайных свиданиях. Супружеские пары могут говорить о поломке их машины по пути на свадьбу или про свадебную одежду, упавшую в грязь. Другие пары рассказывают о том, как их родители спорили и ругались на свадьбе. Гей-пары говорят про свои конфликты с миром. Все эти истории - важные сновидения, мифические закономерности, которые часто, а возможно и всегда, предсказывают и объясняют значение проблем, которые возникают годы спустя.

Понимание потенциальных закономерностей в отношениях с помощью сновидений и инцидентов, случившихся в начале этих отношений, часто приносит значительное облегчение людям, особенно когда отношения находятся в фазе кризиса. Я припоминаю одну гетеросексуальную пару, у которой были большие проблемы. Она смотрела в пол и едва отвечала каждый раз, когда он говорил ей, что хочет работать над отношениями. Они держались на большом расстоянии между собой; это расстояние казалось вторичным процессом, процессом раздельности. Я работал с ее взглядом вниз, повесив между ними покрывало, чтобы они не могли видеть друг друга. Она спросила: «Для чего вы это делаете?», а я ответил: «Скажи мне ты». Она тотчас прошла через всю комнату и сказала, что хотела развода. Он был расстроен и возражал. Я тогда спросил про их первоначальные сновидения и воспоминания. Она сказала, что вскоре после их первой встречи у нее было сновидение, что он выстрелил ей во влагалище и убил ее. Он помнил только то, что они решили не заниматься любовью в первую ночь, которую они провели вместе. Когда меня спросили о значении этих воспоминаний и сновидений, я сказал, что она воспринимала его, как опасного, а он проявлялся в отношениях с некоторой сдержанностью. Так или иначе, сновидения и воспоминания показали им объективную схему, которая досаждала их первичному процессу единения. Они оба по-дружески решили, сохранив отношения, исследовать возможность разделения.

И-цзин

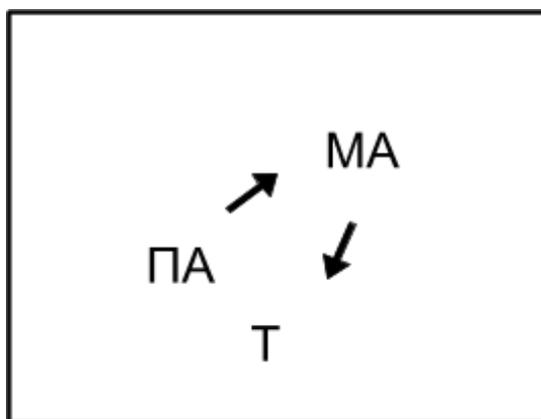
Другим средством установить, что за процесс происходит в паре, является консультация с *И-цзин*. Пара, конфликтующая из-за традиционных ценностей семейной жизни, вытягивает гексаграмму «Революция», которая говорит об изменениях, противоречащих традициям. Другая пара, находящаяся в тупике из-за повторяющихся трудностей, вытягивает «Юношеское безумие», которое говорит, что мудрец осторожно отодвигается от повторяющейся глупости и ждет перемен, которые происходят сами по себе. Эта пара не могла отказаться от своей глупости, пока не произошло крупное изменение.

Удивительный аспект первых сновидений, фантазий, событий и гексаграмм *И-цзин* заключается в том, что все они могут быть угаданы с помощью вопросов паре о том, какие у них есть края. Спросите: «Что вы практически не можете делать со своим партнером, о чем вы с ним не можете говорить?». Края, связанные с первичным процессом, помогут раскрыть всеобъемлющий процесс и руководящие мифы, стоящие за человеком и его отношениями.

В этой главе мы увидели, как вторичные процессы могут проявляться не только в двойных сигналах участников группы, но и в местах их расположения и направлениях их взглядов. Также я показал, как *И-цзин* и ранние сновидения могут выявить вторичные процессы. Играющие дети также проявляют эти неудержимые процессы. Важность этих процессов становится очевидной, если вспомнить, что проблемы, досаждающие семьям, часто могут быть решены путем упоминания вторичных явлений.

Глава 8. Работа с парами

Следующая пара в возрасте пятидесяти лет пришла ко мне из-за давнишних трудностей. Она психолог и обвиняет его в том, что сыта по горло его ревностью. Он сказал, что если не будет ревновать, то она не захочет иметь с ним отношений. По его мнению, она его не любит. После того, как они вошли в мой кабинет, она села позади, при этом выглядела самодовольной и экспертной. Он был одет по-деловому. Она сказала мне, что муж не признает своего сопротивления ей. Я предложил сказать это ему напрямую. Он ответил, что не знает, о чем она говорит, что у него нет никакого сопротивления. Я переформулировал вопрос и спросил, есть ли что-то, о чем он не может с ней поговорить? Этим вопросом я также выявлял края, которые отделяют их от сновидческого поля. Помедлив, он признал, что не может говорить с ней о болезненных темах, потому что чувствует, что ей это не интересно.



Они и правда старались вести себя очень прилично; в самом деле, позиции их тел создавали впечатление людей очень интеллигентных, но эмоционально разрозненных. Слушая, как они интеллектуализируют и приписывают друг другу вину, я наблюдал, как они отдаляются друг от друга, поэтому решил их эмоционально отделить, чтобы работать с ними индивидуально. Я спросил, не видел ли он в последнее время ночных сновидений? В ответ он рассказал про сон об умирающем человеке, который знает, что умирает, но никому не расскажет об этом. Мы все согласились с тем, что умирающая фигура из сна, вероятно, та его часть, которая испытывает сильную боль. Его мысли о том, что *жена* не будет интересоваться его болью – это проекция. «Боль из-за чего?» - спросил я его?

Он сказал, что ему очень трудно признать, что у него есть жена с хорошей карьерой, которая отсутствует в моменты, когда он в ней нуждается. Он смотрел на пол и говорил, что без ее полного внимания он не сможет жить. На этих словах он начал плакать. Она выслушала все очень безмятежно, а затем повернулась телом ко мне, все еще глядя на своего мужа. Я сказал ей, чтобы она следовала тому, что пытается сделать ее тело, замечая, что муж преодолевает свой край, побуждая её к тому же самому. Я попросил ее полностью повернуться ко мне. Она нерешительно ответила, что не хочет испытывать никаких чувств и никакого эмоционального напряжения. Она сказала, что с ним было так много споров, что она совершенно потеряла надежду на налаживание

их отношений. Она больше не хочет расстраиваться и не заинтересована в проработке боли.

Я предложил сказать это ему напрямую, а именно, что её двойные сигналы указывают, что она не хочет никаких проблем. «Скажите ему, что его проекция о том, что вы не можете говорить о боли - правда!» Я попросил его повторить ей, что он тоже не хочет говорить о боли, а предпочел бы тихо умереть. Сознательная концентрация на избегании боли быстро приводит к обратному. Она начала орать и вопить, что он сумасшедший, а он орал на нее в ответ. После долгого обмена эмоциями она успокоилась и спросила меня, может ли она проконсультироваться с *И-цзин* о себе. Она получила номер 39 «Препятствие». Линии *И-цзин* говорят о «великом человеке», который хотел бы исчезнуть из мира, но путь заблокирован, и он должен вернуться, чтобы помочь людям, находящимся в бедственном положении.

Она сказала мне, что это подходит. Будучи психологом, она видела, что должна вернуться к браку и разобраться. На самом деле она предпочла бы самостоятельно работать над этим в себе. Она встала, не понимая, что *И-цзин* рекомендовало обратное, а именно, чтобы она "вернулась в мир, чтобы помочь", поблагодарила меня и пошла к двери. Вдруг ее муж взорвался и начал кричать ей, что она только делает вид, что внутренне все принимает, хотя на самом деле она игнорирует и ненавидит его. Поколебавшись, она признала его правоту и снова села. Он продолжил рассказывать о своей боли и о том, насколько тяжела «жизнь». Затем он вдруг встал и собрался идти, утверждая, что просто невозможно общаться с ней, когда она не заинтересована. Я указал, что он собирается уйти, что он проецирует на нее свое отсутствие интереса, и порекомендовал ему сделать то, о чем только что говорил ей: сесть и работать над их общением. В этот момент он начал сильно плакать, и она, будучи движимой его болью, впервые за это время села рядом с ним и обняла его за плечи.

У этой работы есть несколько интересных моментов. Первое - что у человека есть блок на выражение своих чувств, и он это проецирует на жену. Он проецирует на нее ту фигуру, которая внутри него не хочет говорить о боли; она же отразилась в сновидении. Но его неспособность выражать свои чувства внешне делает его тихим, нетребовательным, что, в свою очередь, является идеальным оправданием и для нее, чтобы избегать проблем.

Она, однако, не просто насновижена. *И-цзин* велел ей пойти туда, где есть преграды, выдержать напряжение и разобраться с этим. Однако, находясь в возрасте за 50, у них одна и та же проблема: ни один из них не хочет напряжения. Оба испытывают безнадежность и хотят умереть. Это обнаруживается в гексаграмме *И-цзин* и в её двойных сигналах, которые отворачивают её тело от боли.

Безнадежность

И у мужчины, и у женщины одна и та же неосознаваемая проблема. Одна разбирается с ней, надевая "персону" или маску, другой впадает в депрессию и исчезает из этого мира. Оба имеют одинаковые края. Пресыщенность жизнью свойственна многим людям, особенно людям старше пятидесяти лет. Но достаточно удивительно то, что есть также много молодых людей в состоянии безнадежности,

которые хотят избежать боли, полагая, что из ее проработки ничего хорошего не выйдет.

Отчасти безнадежность объясняется тем, что без поощрения и без знания инструментов для выстраивания отношений, у людей нет другого выбора, кроме как отказаться чувствовать. Они могут работать с собой только в одиночку. Они предполагают, что их партнер не может измениться или это изменение приведет к еще большей боли или к тому, чтобы не менять отношения. Из-за того, что женщина в паре - психолог, у нее есть дополнительная трудность, заключающаяся в ее убеждении, что она мудрее и умнее, чем партнер. Она пытается измениться, не обращая внимания на процессы своего партнера.

Интровертность, как облегчение проблемы

Безнадежность побуждает людей к уходу в себя и работе исключительно с самими собой. Попытка женщины интровертировать (уйти в себя), консультируясь с *И-цзин*, разозлила ее мужчину и нарушила отношения. Точно так же и его желание уйти почти разрушило их шансы остаться вместе. В некоторых моментах отношений сама тенденция отстраняться и размышлять о происходящем может быть разрушительной, увеличивая существующие проблемы. Это противоречит идее, что индивидуальное изменение - это высшее возможное благо! Существует время и место для такого рода изменений - это определяет Дао. Индивидуальное изменение может использоваться как средство спасения или как способ избежать боли. Интровертность становится проблемой для отношений, если она превращается в самоцель, а не является одной из их фаз.

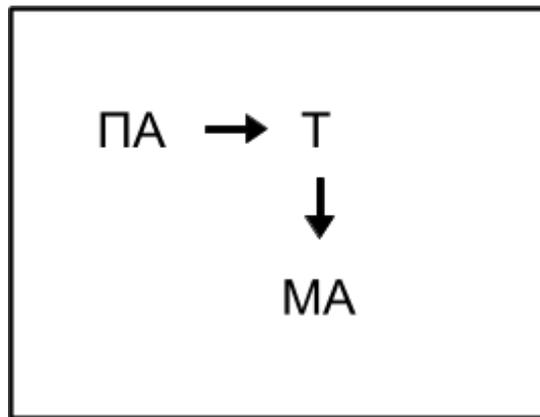
Коллективные сновидящие тела

Выделяются два эмпирических факта. Во-первых, мы не можем сказать, кто являлся причиной, а кто следствием проблемы в этом примере, а во-вторых, там не было решения предъявленной проблемы. Он насновививал ее избегать боль, точно так же, как она насновививала его, чтобы он сдался и умер. Ни ее первоначальная жалоба на ревность, ни его жалоба на отсутствие любви не были решены напрямую. Эти факты приводят нас к выводу, что А) линейной причинности не существует; ни один человек не может сделать что-то «плохое» кому-то другому, и Б) нет никакой проблемы, которая требует решения. Сама мысль о том, что кто-то ошибается или что есть проблема, которая однажды должна быть решена, относится к первичному процессу пары и имеет минимальное отношение к возникающему вторичному процессу.

В сновидящем теле этой пары первичные части, которые избегают боли, должны научиться общаться с двойными сигналами. Всем частям сновидящего тела необходимо развивать осознание себя, как частей большего единства. Он играет часть, которая маскирует боль, а она играет часть, которую больше не интересует проработка боли. Когда я работал с ними обоими, с их краями на боль, они общались друг с другом лучше и чувствовали друг друга лучше, чем когда они работали поодиночке.

Рут и Дэвид

В следующем случае, который был записан одним из моих учеников, становится очевидным то, как члены пары становятся функциями всеобъемлющего процесса. Диалог, приведенный далее, является частью более длительной сессии со многими темами. Возраст Рут и Дэвида старше средних лет, у них пятеро детей. Они оба были раньше в индивидуальной терапии, а теперь обратились как пара. Они обсуждали проблему с сексуальным контактом, который отсутствовал уже почти год. В начале разговора Дэвид находился на полу, Рут сидела, возвышаясь на стуле, а терапевт сидел между ними, образуя треугольник.



Читая, обратите внимание на то, как трудно следовать вербальному и чувственному содержанию разговора.

Терапевт: Итак, как идут дела в вашей сексуальной жизни? Чего не хватает?

Рут: Всё немного незрочно.

Дэвид: (раздраженно) Подожди, это всё еще начало, секс будет впереди.

Рут: (повышенным голосом) Я только сказала, что всю неделю была в упадке, очень расстроена. Я заметила, что нуждаюсь в большом количестве любви, а у меня ее нет.

Терапевт: Почему бы не обратиться за этим к Дэвиду?

Рут: Я могу это делать только тогда, когда он тоже это делает.

Дэвид: (кашляет) Я не могу делать все сразу.

Рут: Я не могу вдохновить его, мне нужен кто-то, кто будет заботиться обо мне. Я хочу, чтобы меня баловали и чтобы не нужно было бороться за это.

Терапевт: Чтобы баловал он?

Рут: Да, ты (Дэвиду). Если я не смогу получить свое счастье, тогда (тихо) я пойду и буду искать другие отношения. Тогда...(смеется) но увидим, что даже это не спасет. (Ее голос падает.)

Терапевт: Опишите романтическую сцену в ваших фантазиях?

Рут: Это печально, но это не сработает... Тем не менее, я вижу свечи, ванну с пеной и соответствующую атмосферу.

Терапевт: Дэвид должен был бы помочь вам в этом.

Дэвид: (паясничая) Я не могу помочь с пеной в ванне. (Все смеются)

Рут: (поворачиваясь к Дэвиду) Что происходит в тебе, когда я это говорю?

Дэвид: (игнорируя ее вопрос) Сначала я должен избавиться от этой простуды и бросить пить (кашляет).

Рут: (продолжая предыдущее заявления) Самое главное для меня - это любовь, которая поможет мне. Хотелось бы, чтобы я не была такой, но что я могу поделать?

Терапевт: Спросите его.

Дэвид: (кашляет) Позволь мне сначала поправиться от простуды.

Терапевт: (Дэвиду) Что ты имеешь в виду?

Дэвид: Я страдаю от температуры.

Рут: На прошлой неделе у тебя не было температуры.

Дэвид: Депрессия... (снова кашляет).

Рут: Моя любовь и моя жизнь проходят мимо...

Терапевт: Агааа... (Дэвиду) Что делают ваши ноги?

Дэвид: (потряхивая ногами) Я на что-то наступил, испачкался на лестнице...

Первичный и вторичный процессы

Я привел этот абсолютно дословный диалог, потому что он показывает многочисленные типичные модели отношений. Начнем с того, что одновременно происходят два отдельных процесса. Первичным процессом является обсуждение сексуальных сложностей. Рут жаловалась на отсутствие эротики в отношениях, а Дэвид, защищаясь, утверждал, что он только начинает расти.

Вторичный процесс включает в себя все непреднамеренное. Например, в начале голос Рут усилился, объявив: «Я только сказала, что неделю была в упадке». Дэвид воспринял ее комментарий про их сексуальную жизнь как упрек и отреагировал защищаясь. Она, в свою очередь, агрессивно повышала голос, разговаривая с ним, находящимся в защитной позиции. Поскольку он был расстроен, но хотел оставаться спокойным, она стала агрессивной. Первично они разговаривают о сексе, но во вторичном борются за то, кто прав, а кто нет. Вторичные сигналы - это сигналы борьбы, а не общения о сексе.

Их двойные сигналы также проявляются в том, как они сидят. Терапевт на стуле, муж на полу, а жена на стуле над своим мужем. Она сидит, возвышаясь над ним, в более доминирующей и экстравертной позиции. Его сидячее положение является признаком его защиты. Терапевт в самом начале мог бы выбрать работать с этими позициями, переключая их.

Симметричные реакции

Когда Рут жаловалась, что ей нужно больше от Дэвида и терапевт призвал ее обратиться непосредственно к нему, она ответила, что не может, потому что он не будет делать то же самое. Это типичная симметричная реакция: «Если ты не изменишься, то и я не изменюсь, если ты не сможешь, то и я не смогу!». Симметричное поведение - это не просто запутанность в том, кто же сильнее, сдерживающая развитие людей; такое поведение также обусловлено общим

сновидением и краем. Оба не в состоянии протянуть руку и прямо попросить о помощи. Следовательно, прежде всего нужно побуждать их осознавать свое общение намеками и недомолвками, чтобы они поняли свои сложности в том, чтобы говорить прямо.

Симптомы в качестве двойных сигналов

Когда на Дэвида нападают за то, что он не эротичен, он кашляет. Он говорит, что ему не очень хорошо. Он просит, чтобы она позволила ему избавиться от простуды, прежде чем он сможет приблизиться к ней сексуально. Кажется, будто его кашель - это соматизированная фигура защитника. Симптомы возникают или совпадают с ситуацией, в которой человек не является сильным или достаточно осознанным, чтобы сознательно поддержать свой определенный сигнал. В этом случае нужно время, чтобы набраться сил защитить себя.

Политика третьей стороны

Хотя Рут признала, что не может вдохновить своего мужа, она продолжает пытаться использовать форму шантажа, паттерн угрозы, который я называю «Политика третьей стороны». Она предупреждает его, что найдет другого любовника для встреч, если Дэвид не удовлетворит ее потребности. Политика третьей стороны случается постоянно. Всякий раз, когда одна сторона чувствует себя слишком слабой, чтобы донести свою мысль до второй стороны, то она привносит в коммуникацию отсутствующую третью сторону, которая каким-то образом ее поддерживает. Сила этой политики заключается в том, что вторая сторона не может защититься от третьей, поскольку третьей стороны в действительности не существует. Однако, если мы ближе посмотрим на Рут, то найдем ее любовника в двойном сигнале, в ее создании эротических фантазий, которые пытаются (неадекватно) заботиться о ней.

Клоунада

Когда терапевт просит Дэвида помочь Рут с ее пенной ванной, он паясничает. Он шутит вместо того, чтобы сказать Рут, чтобы она перестала угрожать ему. Его клоунада защищает первичный процесс обсуждения отсутствия секса и избегания выразительности и чувств. Такая клоунада важна; она указывает на попытку скрыть боль и страх. Терапевт мог бы просто обратиться к такому клоуну: «Кривляйся до тех пор, пока не поймешь, какие чувства ты бы мог маскировать шутками».

Вопрос

Когда Рут поняла, что политика третьей стороны не помогает, она поворачивается к Дэвиду и спрашивает его, что он думает. Но этот вопрос - ловушка;

на него никогда не будет удовлетворительного ответа, поскольку в действительности она хочет заявить: «Ты, задница, будь мил со мной!». Дэвид отвечает на вопрос, говоря что его беспокоит кашель и пьянство. Почему он просит отсрочку? Рут игнорирует его ответ и комментирует, что ей нужно больше любви. Она не услышала его ответ, потому что была заинтересована совсем другим вопросом: хотела его заботы! Будьте осторожны, большинство вопросов - это первичные процессы, которые являются скрытыми заявлениями!

Сновидения

Мы могли бы легко догадаться, в чем сновидение этой пары, зная, что двойные сигналы являются проявлениями сновидящего тела. В сновидении Дэвида молодой мужчина был зол из-за выполнения социальных обязательств и восстанавливал в себе механизм, который мог бы использоваться в качестве оружия, а Рут сновидела о симпатичном ей человеке, который дома был бы сам собой, а в обществе мог бы проявлять свои другие, приличные части. Сновидение Дэвида показывает, что он раздражен своей «правильной» социальностью и готовится к войне. Внутренне он вооружается перед предстоящей битвой. Сновидение Рут подразумевает, что у нее еще недостаточно сил быть искренней с другими; ей легче быть «дома», то есть фантазировать о жизни.

Усиление общего процесса

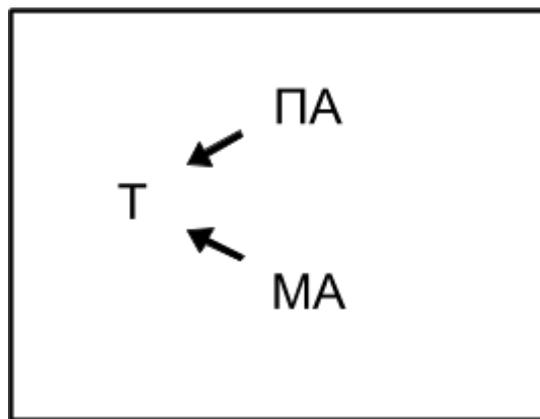
Чтобы усилить общий процесс, я бы порекомендовал Дэвиду вести себя настолько слащаво, насколько это возможно. Он должен быть вежливым, оставаться сидеть на полу и просить свою жена возглавить его во всех сферах, говоря ей, что он беззащитный человек, еще не готовый взаимодействовать напрямую. Всякий раз, когда она провоцирует его, он должен говорить ей, что предпочитает кашлять, чтобы защитить себя. Я бы рекомендовал Рут требовать, чтобы он очнулся и стал отзывчивым, но при этом говорить, что у нее самой нет силы управлять поведением окружающих, чтобы они делали то, что она хочет.

Работа с краями

Попросить эту пару перескочить через их края и быть прямыми, вероятно, не сработает. Перетаскивание через край отнимает много энергии и не обладает устойчивостью в дальнейшем. Я предпочитаю обрисовать картину, какова она есть сейчас; это зависит от интеллекта коллективного сновидящего тела, как самого по себе, так и его отдельных частей. Тогда проснется творческий потенциал индивидуумов и внесет свои коррективы. Эта пара, очевидно, должна быть более прямой и сознательной, но они не смогут этого сделать, не поняв, как и где они являются косвенными и бессознательными. Если люди слишком быстро переходят через свои края, они либо причиняют друг другу боль физически, либо не могут

извлечь выгоду из того, что произошло. Часто они просто не в состоянии выдержать свое новое поведение, потому что оно находится слишком далеко за краем. Прямое взаимодействие требует от пары моделей поведения, которых у них пока нет. Развитие этих новых моделей подразумевается в их сновидениях и двойных сигналах, но они пока еще неосознаваемы. В случае с Дэвидом он сперва должен восстановить свое оружие, прежде чем сможет защищать себя. Рут должна научиться, каково это быть собой на публике. Развитие новых внутренних моделей поведения происходит наиболее быстро, когда старые модели вначале осознаются, а затем осознанно проживаются.

Дон и Паула



Молодая семейная пара вошла в мой кабинет и тихонечко села, женщина на софу, а мужчина на пол, глядя в упор на меня и косясь при этом друг на друга. Они сказали, что подошли к завершению совместного пути, что просто не могут ни в чем поладить. Паула сказала, что не может дальше развиваться вместе с Доном, потому что он не позволяет ей быть собой. Она рассказала про свой сон, в котором у них сначала была неистовая страсть в Цюрихском трамвае, а затем любящая нежность. Он сказал, что ему снилось, как он был испуган падением со стула. Выслушав их истории, я порекомендовал им говорить друг с другом напрямую. Паула тотчас встала и начала надвигаться на него, гневно отталкивая его руками. Он сказал, что хочет остановить работу, так как боится того, что он может сделать с ней. Пока он говорил, она отодвинулась к стене, посмотрев вниз, и стала выглядеть подавленной.



Поскольку они оба были визуалами, я скопировал их поведение, велел им смотреть и рассказывать мне, что они видят. Когда я показывал Паулу, она сказала, глядя на меня, что если она действительно поверит в то, что говорит, то просто плюнет на все и подерется с ним. Он сказал, что хочет уважения к своим страхам. Я сел, и они начали драться друг с другом. Драка вскоре превратилась в танец, в форму архаичного, кинестетического общения. Они боролись и смеялась, она кусалась и кричала, пока он отбивался и боролся с ней очень дружественным, обезьяноподобным способом. Через несколько минут они оба лежали на полу, измученные и довольные случившимся.

Анализ

Паула сказала, что у нее есть потребность быть неистовой с ним, но она боялась, потому что предполагается, что женщины должны быть деликатными, чувственными и относиться к своим мужьям по-матерински. Я сказал ей, что общественное мнение должно меняться, даже внутри нее, иначе бы ей не приснилось неистовство с ним в Цюрихском трамвае!

В общем пространстве Дона и Паулы он проявляет ту ее часть, которая слишком стеснительна, чтобы выражать себя на публике, а она - часть его, которая тянет его к полу. Оба имеют край на агрессию. Она считала, что женщина не должна быть агрессивной, а он был убежден, что если будет реально агрессивным, то потеряет над собой контроль и убьет ее или причинит вред себе.

Агрессия

Когда я играл их роли, я дал им возможность увидеть, как они выглядят в отношениях. Они были излишне вербальны друг с другом. Вместе они представляют собой сновидящее тело, части которого пытаются быть более первобытными и кинестетическими. Они олицетворяют две разные части одного и того же сновидения: одна часть хочет агрессии, а другая агрессию подавляет. Раз это тело с двумя частями, то одна из них является в некоторой степени неистовой, потому что другая физически

застенчива. Она насновививает его, потому что она боится саму себя, а он насновививает ее, чтобы она была неистовой из-за его собственной нерешительности.

Их миф

Когда я спросил их про сны в начале их отношений, только Паула смогла их вспомнить. Ей снилось, что ее бабушка, которая давно умерла, снова живая. Ее ассоциации с бабушкой были в том, что бабушка была самой дикой в семье и, следовательно, нравилась матери Паулы меньше, чем все остальные члены семьи. Исходя из этого сна, мы можем догадаться, что одним из управляющих паттернов, стоящих за поведением этой пары, является возврат к основам женской дикости. Для Паулы это означало проявлять в отношениях свое физическое "я". Дон сказал, что для него это означает отсутствие необходимости в излишне нежном и благонаправленном поведении с Паулой или с кем-либо еще. Он добавил, что он изначально выбрал Паулу из-за ее «первобытного», а также «благовоспитанного» поведения. Паула прервала его в этот момент и настояла, чтобы ей нравятся обе эти стороны, и первобытная и благовоспитанная, но вторая смогла возникнуть только тогда, когда первой было дано место в жизни.

Фоновая проблема, беспокоящая Дона и Паулу, заключается в том, что грубое телесное общение, не являющееся сексом, часто недопустимо в нашей культуре. Люди прикасаются друг к другу или сексуально, или насильственно. Быть игривыми, как животные, и выражать себя невербально в отношениях - обычно подавляется.

Еще одна интересная часть этой работы заключается в том, что переход через край и последующая драка привели в результате к игре. Почему это так? Люди считают, что если они переступят через свои края, то сойдут с ума, останутся брошенными или станут жестокими. Но поскольку их поведение на другой стороне края формируется их сновидениями, то в момент, когда они переступают через край, берет верх мудрость потока, само Дао, и в отношениях начинает устанавливаться связь в самом глубоком ее смысле. Когда люди больше не контролируют себя или свои отношения, мир на самом деле *не останавливается*, а начинается заново. Он создает себя, изменяясь невообразимым образом. На этом принципе самоорганизации мирового сновидящего тела основывается мое доверие и вера в процесс; это характеристика глубочайших совместных человеческих переживаний.

Каналы времени

Сновидение Паулы управляло их отношениями долгие годы. Паула сказала, что ее бабушка отделилась от своей семьи, чтобы «заниматься своим собственным делом». Паула тоже, спустя некоторое время после работы, которую мы проделали вместе, оставила Дона после дикой драки, а затем снова вышла замуж за него; так же, как в сновидении, она полюбила его после неистовства. Здесь мы видим, как миф управляет не только мгновенной ситуацией, но всем долгосрочным процессом отношений.

Поскольку в ее раннем сновидении события происходили на улицах Цюриха, и ее бабушка была необычной женщиной для своего времени, я должен также спросить

себя, насколько тесно процесс этой пары связан с проблемами нашего времени. Предполагаю, что личная психология этой пары также является отражением нашего периода в истории и положения европейских женщин в социуме в 1980-е.

Глава 9. Типичные процессы в отношениях

Химия и типология

При изучении типологии полезно рассматривать людей так, как это делал бы алхимик. Алхимики работали с химическими элементами, которые смешивались вместе и образовывали химические соединения через молекулярные связи. Люди собираются вместе и через борьбу, любовь и ненависть объединяются, чтобы сформировать "соединения". Подумайте о паре Рут и Дэвида. У логического, думающего только головой человека, есть отщепленные, неприсвоенные чувства. Поскольку его чувства свободно блуждают, он насновививает свою жену, чтобы она отыгрывала их вовне. В этой паре женщина может взять на себя домашнее хозяйство, в то время как мужчина должен зарабатывать деньги. Она выполняет за него его элементарные задачи чувственной любви, и он любит ее за это. Между тем, она насновививает его быть логичным и рациональным, то есть иметь именно те элементы, которые отсутствуют в ее сознании. Вместе они образуют функциональную единицу.

Он удовлетворяет ее потребности и наоборот. Таким образом, в начале их отношений они могут испытать рай на земле. Словно божественный брак солнца и луны, они очарованы друг другом и связаны вместе одной судьбой на веки вечные. На этом этапе они ощущают себя зеркальным отражением друг друга и даже начинают выглядеть похоже. Они неосознанно придают друг другу целостность. Он может начать вести себя более чувственно, в то время как она действует более рационально.

Процесс проявления через вас образа вашего партнера

При длительном взаимодействии люди могут даже принимать одни те же телесные жесты, позы и другие характерные черты. Как происходит эта неосознанная интеграция партнера? Обычно это происходит без усилий или контроля. Как вы помните из предыдущих глав, муж проецирует внутренний образ, состоящий из его собственных жестов и двойных сигналов на свою жену. Она делает то же самое. С течением времени, он медленно отождествляет себя с жестами, которые проецирует на нее, и начинает перенимать ее мимику и физические выражения. Тот же процесс происходит с ней, и в итоге они начинают иметь сходство друг с другом. Это происходит через бессознательную идентификацию с двойными сигналами и интеграцию сновидческих фигур. Работая с телом, вы можете увидеть, что это изменение происходит быстро и радикально (хотя и проходит так же быстро), когда человек чувствует, а затем и двигается как сновидящее тело, переживаемое внутри него.

Как начинаются отношения

Типология многое объясняет о том, как и почему два человека соединяются вместе. Она рассказывает нам, что люди чувствуют себя завершенными благодаря переживаниям другого человека, которые несут что-то вторичное для них обоих. Тем не менее, типология не все объясняет. Она предсказывает, что любые два противоположных типа соединяются вместе, но, как мы знаем, это не всегда бывает так.

Есть тысячи связей, которые характеризуют таинственный опыт любви и отношений. Одной из них является типология, а другой, как мы уже видели в предыдущих главах, является общее сновидение. Вспомните, например, молодую пару из последней главы, Паулу и Дона. Они могут ненавидеть друг друга, могут драться, пытаться избить друг друга, они могут расстаться и сойтись заново, но фактор, который удерживает их вместе во время этого великолепного путешествия - общее сновидение, миф, который символизируется сном о борьбе и любви в Цюрихском трамвае или сном о необычной бабушке. Пока пара вместе, эти сновидения общие для них обоих; партнеры связаны через метафору женской дикости. Проще говоря, это означает, что они используют необычные и нешаблонные способы установления связи. Кем бы Дон ни был, ученым или художником, кем бы ни была Паула, бухгалтером, психологом или домохозяйкой, независимо от того, что с ними происходит, они остаются вместе, пока совместно проживают это нетрадиционное мироощущение. Она может хотеть бросить его, потому что он ранит ее чувства, и он может устать от нее, потому что она так нетрадиционна, но когда они расстанутся, она продолжит быть нетрадиционной, а он будет продолжать общаться с другими в необычной чувственной манере. Таким образом, даже если им это не нравится, они все равно связаны.

Коллективные связи

По-видимому, за каждой парой, семьей и группой существует сновидение, миф или сказание, подыскивающее людей для того, чтобы себя ими заселить. Миф насобирает людей объединяться. Локальный миф связан непосредственно с окружающим контекстом, в котором живут люди. Он принадлежит городу, нации, государству, миру и вселенной. Фактически, разновидности мифов и сновидений, которые связывают людей вместе, являются аспектами времени, места и вселенной, в которых живут эти люди.

Одинокий герой

Другой способ описания этого аспекта отношений заключается в том, что в каждом человеке почти всегда есть творческая, непрожитая, необычная и мифическая часть, которую человеку трудно поддерживать самому в себе, но которую он распознает в новом партнере и дает ей понимание, одобрение и уважение. Вот

примеры типичных частей, ищущих распознавания и одобрения: мужчина-герой, художник, необузданная или сильная женщина, чувствительный мальчик, мечтательная девочка, рыцарь, женщина-медиум и т.п.

Эта мощная связь происходит в начале отношений и создает состояние беспамятства таким образом, что непрожитая мифическая фигура обретает поддержку в своих внешних проявлениях вопреки остальной части личности, обычно не поддерживающей такие проявления.

Проблемы начинаются, когда вовлеченные в отношения люди начинают интегрировать в себя эти части. В этот момент они в меньшей степени нуждаются в другом партнере и начинают перерастать миф, который удерживал их вместе. На этом этапе может быть очень полезным обсуждение снов и событий, случившихся в начале отношений.

Вспомните пару, упомянутую в самом конце 7-й главы. По воспоминаниям мужчины, они не стали заниматься любовью на первой встрече. В начале отношений у женщины был сон о том, что он застрелил ее во влагалище. Его чувствительность и потребность освободиться от выученных шаблонов поведения в постели были выращены и напитаны началом их отношений; тогда же была подкреплена ее потребность сдерживать то, что она называла своей беспорядочной сексуальностью. Но поскольку они выросли, то он больше не нуждался в таком покровительстве, и ей больше не нужно было быть монахиней; кризис их отношений и потребность в разделении отражали их вырастание из старой модели общения. Они прожили часть своей жизни, которая теперь завершилась; оба нуждались в переменах и были готовы к ним.

Факторы разлуки

Таким образом, интеграция бессознательных аспектов личности и их прорастание сквозь прежние модели вызывает напряженность в отношениях. Но есть и другие психические изменения, которые также проявляются как проблемы в отношениях. Процесс перемен может затрагивать целую культуру, и сновидение, управляющее поведением данной пары, может начать меняться в соответствии с изменяющимся духом времени. Такие изменения создают и разрушают отношения. Я часто видел, как гомосексуальные отношения случались после гетеросексуальных в соответствии с возникающим мифом нашего современного мира о том, что люди должны учиться любить, где бы и как бы то ни было. Это объединяет людей, которые в противном случае были бы разделены по религии, цвету кожи, классовым различиям и сексуальным предпочтениям.

Пример

Всплывает в памяти гетеросексуальная пара, которая демонстрировала миф, структурирующий семейную систему. Они приехали из развивающейся страны, где они продолжительное время наслаждались замечательной семейной жизнью, охватывающей несколько сотен человек и много поколений. Каждый раз, когда эта

пара приходила ко мне, они жаловались друг на друга и говорили, что хотят работать над отношениями, но во время работы сидели на противоположных концах. Однажды, после усиления сидячего положения мужчины, он сказал: «Вы знаете, мы не подходим друг другу».

«Расскажи ей почему», - сказал я.

«Я не знаю», - сказал он. «Я просто не знаю, это как плохой сон».

«Что это за сон?» - парировал я.

После чего он сказал: «Я не верю в сны».

«Расскажи мне совсем чуть-чуть, - сказал я, - что происходит в том сне, в который ты не веришь».

«Последнее время мне снилось, что мир изменился, - ответил он, - что все было сказками, которые больше не имеют силы».

Я подумал про себя, что это сновидение о новом мире, но что оно будет означать для отношений этих людей? Мы работали вместе сначала втроем, потом вместе с некоторыми из их детей, и однажды с целыми семьями, из которых они происходили. Оказалось, что семьи не должны пытаться понять этого человека. Ее семья встала на ее сторону, отвергнув его идеи о необходимости жить в западной стране. Он хотел остаться на своей земле, но в конце концов решил покинуть семейную систему, страну и переехать в «новый мир».

Для всех это было одновременно облегчением и печальным расставанием. Возможно, что такого рода процессы часто происходили во время колонизации Америки. Это архетипическое расставание, в котором один член системы призван измениться. Затем он должен взять себе заслугу за создание цепочки последующих изменений или вину за прерывание традиции, частью которой он является. Этот член системы является сновидением сообщества.

Касательно внешних форм отношений

То, каким образом пара включает свои отношения в данную культуру, это их абсолютно личное дело. Некоторые пары должны держать свои отношения в секрете, другие включают их непосредственно в свою культуру. Гей-пары в некоторых городах теперь должны постоять за свои отношения; это нужно не только им, но и миру вокруг них. Другие должны вступить в брак или жить вместе, занимаясь домашним хозяйством. В западном мире завершение отношений и разлука сегодня более приняты в обществе и имеют больше возможностей, чем это было раньше.

Убегая от отношений

Много разлук и разводов обусловлено неспособностью людей справляться с напряжением, сопровождающим процессы индивидуации одного или обоих членов, а вовсе не несовместимостью. Когда разрыв происходит по этой причине, те же проблемы будут воссозданы в следующих отношениях с другим партнером. Те же проблемы возникнут снова, создавая циклический эффект сбрасывания и

возникновения отношений. Такое заикливание сопровождается депрессией и безнадежностью.

Однако есть также много пар, которые должны расстаться, и у которых есть сложности с этим. В таких случаях иногда возникают неизлечимые болезни (особенно в зрелом и пожилом возрасте), которые часто воспринимаются как шанс оставить отношения, лишаящие свободы. Попытка жить не своим мифом создает интенсивные психосоматические реакции. Периоды *единоличной* индивидуации, типологические изменения, трансформации, внешние экономические изменения, смерть, брак и рождение в семье являются причинами наибольшего стресса для сновидящего тела семьи, так как оно начинает распадаться, разделяться и воссоздавать себя. Без инструментов теории коммуникации, без работы со сновидениями и без семейной терапии многие пары страдают в такие периоды, проходя их самыми замкнутыми и болезненными способами. Некоторые становятся постоянно отчужденными, даже не осознавая, что изменения, ответственные за стресс, были только временными фазами индивидуации. Конечно, есть и другие пары, которые, кажется, родились с чувством справедливости и доброй воли, сопровождаемые удачей и абсолютно устойчивые к проживанию кризисных периодов.

Поскольку все пары, семьи и группы - разные, не существует типичных периодов в групповом развитии. Но из психотерапевтической точки зрения выделяются некоторые фазы, и они могут быть ценными для обсуждения. Однако, я хочу подчеркнуть, что нижеприведенные фазы не являются стадиями, через которые люди «должны» пройти.

Рай на земле

Переживание рая на земле может произойти спонтанно, чудесным образом в начале отношений. Мощное притяжение возникает благодаря как сознательной, так и бессознательной интеграции другого. Этот период переживается как прорыв; каждый партнер чувствует себя завершенным внутри и снаружи. Двойные сигналы исчезают, и, кажется, нет краев, блокирующих отношения и общение. Вторичные процессы становятся первичными и последующий подъем обычно сопровождается оправданным страхом, что гармоничная структура не будет длиться долго.

Окультуривание

Эта фаза процесса отношений обычно состоит из назначения ролей. Каждый партнер идентифицирует себя с основной типологией и края иногда сформированы для предотвращения смены ролей и поддержания саморегуляции динамического равновесия (гомеостаза) партнерства, семьи, группы или общества. Поскольку партнеры вживаются в свои роли и выполняют ожидаемые функции, агрессия, негатив и несчастье могут покинуть сознание, но вновь появиться в сновидческих фигурах и двойных сигналах. Края часто становятся крепкими законами, которые могут быть сформулированы прямо или косвенно, как в случае брачного контракта. Брачные законы нашей культуры соответствуют древним системам убеждений.

Скука и Раздражение

Края и связанные с ними законы создают саморегуляцию динамического равновесия (гомеостаз), попытку поддержать гармонию. На этой стадии эволюции пары стремление к свободе и индивидуация оказывает сопротивление первичному процессу, ориентированному на исполнение ролей. В этой фазе обычно уже запланирована семья. В то время как законы и края первично уважаются, начинают всплывать двойные сигналы индивидуации. В этой точке сияние гармонии начинает тускнеть и партнеры признают досаждающие и раздражающие характеристики друг друга. Они обычно приписывают это ограничениям семейной жизни и говорят, что "медовый месяц закончился".

Кризис

Маленькие раздражения приходят и уходят, и со временем вызывают кризис; потребность в индивидуальности у одного из партнеров нападает на первичную идею мира и гармонии. Другой партнер яростно реагирует против угрожающего распада. Но поскольку стремление к свободе у первого партнера все еще относительно бессознательное и проявляется только в двойных сигналах, он не может понять причину ярости другого. Так как ни один из них не может полностью идентифицировать себя со вторичными процессами, проявляющимися в двойных сигналах, они не готовы согласиться с обвинениями, выдвинутыми против них. Таким образом, дальше они обвиняют друг друга во лжи. Возникает кризис коммуникации; одна сторона больше не доверяет другой. Если преобладает взаимное недоверие, то кризис обычно сопровождается расколом и полным отказом от общения. Пары, которые не могут выносить напряжения этой битвы, бросают или меняют партнеров, находясь в ложном убеждении, что одиночество или поиск другого партнера воссоздадут постоянное состояние гармонии, которое им было обещано и защищено предшествующими законами.

Работа с кризисами

Ведущая парадигма процессуальной работы заключается в том, что процесс, который проявляется в данный момент, содержит в себе все элементы, необходимые для своего собственного объяснения.

Если терапевт работает только с одним членом пары, беспокоящие двойные сигналы у этого члена пары исчезнут. В случаях, когда другой партнер отказывается участвовать в терапии, удел первого партнера, вероятно, в том, чтобы развиваться в одиночку и научиться приспосабливаться к процессу другого. Некоторые пары настаивают на том, чтобы приходиться вместе. С помощью терапевта пара может научиться использовать нападки и обвинения как вызов для дальнейшего развития. Нападки бросают им вызов приблизиться к своим чувствам и сильнее отстаивать свои

индивидуальные потребности. Хотя оба партнера хотят выиграть битву, никто не выиграет в войне между вторичными процессами. Элемент, который явно слабее, всегда находит косвенные, но мощные способы, разрушающие явно более сильный элемент. В большинстве случаев работа с процессами отношений в результате делает людей более сильными и пробужденными, а пару - более дифференцированной.

Пара, которая была вместе, возрождается, когда цикл обвинения и отрицания подходит к концу. Либо этот период заканчивается сам по себе, либо один партнер признает обвинения другого и пытается измениться. В ситуации, когда есть обвинение в непредсказуемости, свободе или независимости, обвинитель должен в конечном итоге столкнуться с завершением зависимости, в то время как обвиняемый должен отстоять последствия процесса, который он инициировал.

Интересный парадокс находится в центре этой фазы развития: процесс, разделяющий пару, может также соединить ее. Подавляющее количество пар ведут себя прилично, но в то же время угнетаются стремлением к большей свободе. Выход за грани приличия позволяет обоим взаимодействовать и соприкоснуться с такими уровнями переживаний и свободы, о которых они раньше только мечтали. Отождествления с ролью жертвы или преследователя затем переключаются, создавая сильное ощущение отношений, которое только смутно подразумевалось в прежних обвинениях.

Фактор двойного края

Независимо от своих целей, пары и небольшие группы считают, что в кризисе отношений наибольшее облегчение происходит тогда, когда каждый участник перешел через край. Если в кризис вовлечены два человека, фактором, определяющим удовлетворительный опыт отношений, является фактор двойного края.

Примером двойного края является пара, которая пришла ко мне, потому что муж хотел помочь своей жене, госпитализированной два года назад из-за так называемого «психотического эпизода». Эта пара была в постоянном, бесконечный конфликте в течение многих лет. Когда они вошли, она пробормотала, как будто в наркотическом состоянии: «Я больна». Я сразу сказал: «Я верю в это, но только частично. Ваша так называемая болезнь должна каким-то образом быть реакцией на то, что происходит в мире вокруг вас». Она возразила: «Я никогда не была несчастлива с моим мужем». Я сказал: «Даже в последний раз, когда вы были несчастливы?». Затем всплыла история, в которой она злилась на него, потому что он задержался допоздна, выпивая со своими друзьями.

Она сказала: «Он хороший человек ... ох ... ох ... вот оно ... я вижу ядерную катастрофу на Луне». Я сказал: «Давайте все отправимся на безумную луну и сделаем ядерный взрыв его пьянства. Сейчас!». После чего она орала на него самым трезвым образом, в котором не было и следа прежнего состояния: «Ты был груб со мной». Он, естественно, не был ни капельки счастлив от ее теперь нормального поведения и заорал в ответ: «Перестань быть такой эмоциональной!», а затем он заорал на меня: «Вы поддержали ее, но не меня». Тогда я сел позади него, чтобы поддержать его, и держал его, пока он плакал, как ребенок, умоляющий о помощи. Позже он сказал мне, что это первый случай, чтобы он когда-либо плакал, будучи взрослым. В этой работе

было два края; ее край быть агрессивной и его край показывать свои эмоции. Оба нуждались в поддержке, чтобы пережить кризис, созданный их собственным неизбежным развитием. Переход только через один край создает дисбаланс в гомеостатическом функционировании пары или семьи, и кидает группу в большое смятение, потому что человек, который не получил достаточной поддержки, чтобы пройти свой край, возмущается действиями терапевта.

Либо оба края должны быть пересечены, насколько это возможно, либо вообще не должны пересекаться. Если пересекается только один край, тогда пара должна быть предупреждена о возможном раздражении партнера, который не перешел через край. Он будет жаловаться на несправедливость или разочарование после сессии. То же самое происходит в индивидуальной работе, если поддерживается только одна часть личности, то есть если поддерживается только сновидение или вторичный процесс. В этой ситуации человека следует предупредить, что его первичный процесс, который не был полностью принят во внимание во время работы, вскоре создаст значительную реакцию.

Индивидуальность отношений

Результатом работы с процессом отношений является то, что пары обретают индивидуальность. Это практически невозможно понять со стороны, потому что ожидаемые парой чувства и действия редко соответствуют тому, что они делают на самом деле. Поведенческие программы, такие как поддержка, взаимная любовь и понимание, свобода выражения, индивидуальность и т.д. обычно не являются моделями, связывающими людей воедино. У пар могут быть отдельные кратковременные процессы: мамы друг для друга, мать-сын, врач-пациент, чувство подавления, сокрытие сексуальности, не общайся, стань шаманом и т.д.

Дао отношений

Ненадежность законов нашего общества, регулирующих отношения, указывает на необходимость новой формы отношений. На что будет похожа эта новая форма? Процессуальные концепции подразумевают новую парадигму отношений. Процессуальный работник не только передает правила и нормы первичного процесса, но также натренирован осознавать обширный и утонченный язык сновидящего тела о любви, дружбе и развитии. Уже есть много пар и семей, которые развили необходимую осознанность для соотнесения культурных норм и правил с осведомленностью о сигналах коммуникации в настоящий момент. Эти люди могут быть первыми даосами: те, кто учат, как позволить процессу организовать эволюцию любви и дружбы. Очевидный парадокс лежит в основе любви; имеющие глубину и развивающиеся отношения зависят от мужества и дисциплины в осознанности сигналов.

В кризисе отношений это означает, что вместо того, чтобы держаться за свою позицию и отстаивать свое мнение, вы начинаете осознавать свой процесс и процесс вашего партнера. Если Дао отправляет послание о мягкости, отпустите и будьте мягкими. Вместо того, чтобы исполнять обязанности, как рациональный компьютер,

когда вы несчастны или ревнуете, будьте несчастными, следуйте своей ревности. Вместо того, чтобы гордо молчать, когда вам больно, следуйте неотступно за своей болью и обидой. Вместо того, чтобы играть взрослого, когда на самом деле вы плачущий малыш, плачьте как малыш. Вместо того, чтобы быть демократичными, когда у вас есть личная потребность, попробуйте носить одежду диктатора, но сделайте это сознательно. Если вы чувствуете любовь во время борьбы, то будьте любящими. Если вы в депрессии, погрузитесь на самое дно. Если вы в безнадежности, выразите свои страхи о том, что никогда не будете любимыми. Тогда одно заменяется другим, делая отношения неопишуемой, одновременной инициацией двух или более людей в сущность жизни.

Глава 10. Всеобщее сновидящее тело

По древним верованиям, отношения были созданы на небесах, организованы богами и определялись положением звезд в момент рождения. В зависимости от исторического периода и положения в истории они управляются судьбой, кармой или Дао. В современной теории они организованы культурой, любовью или комплексами. По представлениям современной психологии индивид заключает брак с отцом, с матерью или с нереализованным собой. В этой главе я продолжу поиск таких структур и факторов, лежащих в основе отношений, обсуждая полевые эффекты, сновидящие тела, голограммы и мифы антропоса. Теория, согласно которой организуются факты, сопутствующие отношениям - это теория всеобщего сновидческого тела. Оно имеет полевые характеристики, ведет себя в любой момент как голограмма и разворачивается во времени как бескрайнее человеческое бытие или антропос.

Полевые эффекты

Давайте рассмотрим факты непосредственного наблюдения. Я работал с парой в тренинговом центре в швейцарских Альпах. Они пришли на мастерскую, чтобы придать больше живости их браку, в котором, по их словам, через двадцать пять лет все было «хорошо, но недостаточно». Миф этой пары был сформирован событием, запомнившимся в начале их отношений; в автомобиле, везущем их на свадьбу, вспыхнуло пламя.

Их первичным процессом было любить и лелеять друг друга; их вторичный процесс - это огненная энергия и возбужденность. Внезапно, во время нашей с ними сессии, на кухне коттеджа вспыхнул пожар. Один из участников семинара пек яблочный пирог, когда внезапно печь загорелась. Мы все были охвачены благоговейным страхом от этой связи между пожаром на кухне и внутренним огнем, энергией, к которой стремилась эта пара. Сугубо практичный наблюдатель может отрезать эмоциональный элемент, вовлеченный в синхроничность, и просто назвать это событие «неудачей» или «случайностью». Наиболее полезно будет рассматривать такую синхроничность как вторичный процесс, отщепленный от пары, который, следовательно, проявляется в сновидениях, в двойных сигналах и даже в окружающем мире.

Такая точка зрения рассматривает окружающую среду как часть сновидящего тела пары, и обратно, рассматривает пару как часть большего мирового тела. Эта полевая точка зрения имеет большую объяснительную силу для процесса всей группы в момент пожара. Групповой процесс на семинаре до пожара был в готовке яблочных пирогов друг другу и отфильтровывал накаленные взаимодействия и конфликты, которые вспыхнули позже в столкновениях между участниками.

Таким образом, пара может быть каналом для группы, и, аналогично, группа или окружающая среда может быть каналом для пары. Динамика функционирования этой связи похожа на голограмму; вот почему я также ссылаюсь в этом на теорию

голографической вселенной. Представьте себе голограмму как кусок стекла с подробным изображением. Если вы уроните его на пол и разобьете на сотни кусочков, каждый маленький кусочек будет содержать точное подобие рисунка, который существовал на большом оригинале. Мир, в котором мы живем, во многом ведет себя как голограмма. Он разбит на маленькие сегменты: нации, города, религии, группы или семьи, и каждый из этих меньших сегментов несет в себе один и тот же рисунок, найденный в мире, как в целом.

Насновививание, проекция и теория голографической вселенной

Феномены насновививания и проекции вписываются в теорию голографической вселенной. Как мы увидели в предыдущих главах, один человек может «нести с собой» сновидение, которое относится к его личному процессу. Тем не менее, когда он приближается к другому человеку, это индивидуальное сновидение внезапно приобретает коллективные характеристики; оно организует проекции и движения тел всех вовлеченных участников. Если в вашем сновидении есть конфликт между вами и другой сновической фигурой или между двумя сновидческими фигурами, то есть почти стопроцентный шанс, что в ближайшее время вы будете вовлечены в конфликт отношений.

Захваченность голограммой

В статье «Работа со сновидящим телом» я обращал внимание, что вовлеченность двух людей в голограмму или сновидящее тело пары зависит от их приспособленности быть частями этого тела. Например, женщина с сильным негативным опытом отношений с отцом сновидит, что она является жертвой жестокости своего отца. Когда она находится рядом со своим более жестким и менее чувствительным мужем, он будет становиться для нее грубым отцом до тех пор, пока она будет ощущать себя жертвой. Это сновидение удерживает их вместе. Независимо от того, насколько они друг другу не нравятся, она будет вынуждена быть с ним, чтобы понять, как преобразить своего как внешнего, так и внутреннего жестокого отца.

Вероятно, кроме брака у этой женщины будут еще и дружеские отношения, и из них она выберет женщину, которая намного слабее ее. Сновидение, которое она несет с собой, организует ее дружбу с более слабой женщиной. Но теперь, поскольку она жестче, чем ее подруга, наша носительница сновидения ощущает себя в этой паре как отец, и возможно, ее подруга иногда чувствует себя жертвой!

Рассмотрим человека, который научился нравиться людям и над которым, в его сновидении, доминирует его мать, которую он наоборот любит. Он в некоторой степени маменькин сынок, поскольку имеет тенденцию удовлетворять чужие ожидания. Это сновидение также проявляется в его окружающей обстановке. Если он женится на женщине, которая более сильна и решительна, чем он, тогда она станет злой, доминирующей матерью (по крайней мере, в его уме), в то время как он будет чувствовать себя обязанным подчиняться и удовлетворять ее ожидания.

Он приносит эту голограмму с собой, куда бы он ни пришел; захваченность той или иной моделью поведения зависит от того, кто присутствует рядом с ним. Следовательно, если другие работники в офисе будут менее требовательны, чем он, он станет доминирующим, руководителем других людей вокруг. Они, в свою очередь, возьмут более слабую роль и должны будут подчиняться. Таким образом, этот человек будет убежден, что он подкаблучник только в обществе своей жены. Естественно, он будет приписывать это «ее» властной натуре.

То есть, та часть личности или группы, которая доступна и которой больше всего подходит определенная фигура из голограммы, получает соответствующую роль для исполнения. Следовательно, роль, которую вы играете в данной семье, зависит от того, кто еще там присутствует; в другой семье вы можете быть совершенно другим. Так как большинство людей стремятся прожить все части себя, вы можете понять, что людям нужно иметь множество отношений для того, чтобы в каждом отношении они приобрели опыт проживания разных частей себя.

Сдвиг парадигмы

В первые годы двадцатого века психология объясняла человеческие особенности с точки зрения индивидуального поведения. Люди рассматривались как отдельные неделимые сущности, наподобие частиц в классической физике. Соответственно, мир понимался как сумма этих отдельных частей. Тем не менее, исследования семьи, парная терапия, существование синхронистичностей, двойных сигналов и психосоматических явлений указывают на то, что теория индивидуальности требует добавочных теорий о сновидящем теле и о голографическом устройстве вселенной. Эти теории дают представление о том, как вселенная ведет себя подобно голограмме: вселенная сформирована коллективными сновидениями и предстает в виде коллективного тела, состоящего из вас, меня, плиты на кухне и деревьев снаружи.

Коллективное бессознательное

Внедрению идей акаузальности (отсутствия причинных связей) в современную психологию способствовал главным образом Юнг. Он назвал поле, в котором мы живем, коллективным бессознательным и утверждал, что это поле структурировано архетипами. Архетипическая структура психики во многом похожа на то, как звезды на небе структурированы в созвездия, с каждым из которых связан свой миф, а эти мифы, как когда-то считали, управляют поведением вселенной.

Согласно теории Юнга, архетипы - это «формы без содержания, представляющие всего лишь возможность определенного типа восприятия или действия». Те читатели, которые знакомы с *И-Цзин*, знают, что идея архетипов не нова. На ней основана не только современная физика и психология, но также и даосизм. В даосизме управляющим «Дао» является поле с силовыми линиями или «линии драконов». Эти линии драконов организуют такие разнообразные события, как извержение вулкана близлежащей горы, боль в желудке у президента,

кризис на Ближнем Востоке и подбрасывание монет, когда вы консультируетесь с *И-Цзин*.

Теория антропоса

Теория голограммы уходит вглубь веков, задолго до Юнга и даже до Даосов. Голограммы представлялись в образах богов, управляющих вселенной. Это были гигантские, человекоподобные фигуры, которые мифологи называют «образами антропоса». Буддисты, например, верили в великую и мудрую Сущность, называемую Атманом, в которой мы все живем. Цель жизни во многих восточных религиях в том, чтобы стать единым с этой Сущностью. Западные религии верят, что люди были созданы по образу и подобию Божьему. Многие религии считают, что Вселенная - это гигантский, человекоподобный бог-мужчина, и он, когда разделен на части, становится различными элементами мира. Его волосы становятся деревьями, его дыхание становится ветром, его кровь становится реками и т.д. В книге Марии Луизы Фон Франц *«Мифы о сотворении мира»* она описывает, как фигура антропоса считалась одновременно и миром, и его создателем. Некоторые мифы указывают, что после пробуждения антропос создает мир. В других верованиях говорится, что он «сновидит» о мире наяву. Во многих мифах мир, ветер, солнце, звезды и воды создаются из его отдельных частей тела после того, как он будет убит или умрет.

Его периодическое пробуждение, сон и смерть - это мифические толкования бесконечного исторического опыта и нашего восприятия процессов разделения и единения нашей планеты. Пока антропос не спит и хорошо себя чувствует, преобладают гармония и порядок. Но когда он умирает или заболевает, мистическое переживание единства рушится, и мы ощущаем себя одинокими, изолированными людьми посреди большой и пугающей вселенной. В этот момент мы похожи на голограмму, разбившуюся на миллион кусочков. Мы все являемся крошечными фрагментами, содержащими образ целого и изо всех сил старающимися сложить себя обратно воедино.

Когда антропос распадается на части, наши социальные структуры и институты становятся шатким и находятся под угрозой разрушения. Миру угрожают катастрофы, наши религии становятся несостоятельными, а семейные системы страдают от кризисов. В предыдущей главе мы увидели, как в семье или группе возникает напряжение из-за процесса индивидуации одного из участников, который может развиваться, умирать, дружить вне группы, родить детей или серьезно заболеть. Все эти изменения расшатывают целостность семейной системы. Гомеостатический организм, как и разрушающийся антропос, разваливается по мере того, как изменения взламывают его устойчивую конструкцию. Здесь мы должны рассмотреть вероятность того, что процесс индивидуации человека на самом деле является функцией всеобщего процесса сновидящего тела или антропоса: ни одна личность не может иметь полную ответственность даже за свое индивидуальное поведение!

Создание и уничтожение

Процесс создания и разрушения антропоса становится структурированным после циклической борьбы индивида; он проходит по спирали через существование, конфликтует с самим собой внутри, разваливается на "куски" и снова собирается вместе, или в этой жизни или в другом мире.

Эволюция антропоса подобна этому. Мы боимся, что наш мир развалится на куски и изумляемся, если они когда-либо собираются вместе. Пары и группы собираются вместе, разделяются и воссоздают себя. Разница между эволюцией пары, семьи и группы и эволюцией индивидуума в том, что эволюция индивидуума происходит быстрее, чем эволюция большой группы, нации или планеты. Обычно всего за час сессии можно достичь какого-то удовлетворительного решения конфликта между частями человека. В семейной работе обычно требуется три или четыре занятия для достижения такого же состояния. Существует большая разница между человеком с его частями и парой или группой с их частями. В то время как человек может бояться смерти, это редко останавливает его от исследования своих частей и попыток собрать эти части вместе. Пара, однако, находится в более рискованном положении; партнеры никогда не уверены, что отношения станут опорой и выдержат напряжение от роста и развития. Мифология рассказывает нам, что когда антропос умирает, его части разлетаются далеко друг от друга и восстанавливают связь между собой новым способом. Таким образом, когда группы и семьи разделяются, люди восстанавливают связь друг с другом новым способом. Раньше они были частями семьи; теперь они части мира. Может быть, поэтому так много разлук происходит сегодня, потому что нам предназначено ощущать себя частями мира, также как и частью семьи?

Мировое сновидящее тело

Я использовал несколько идей из психологии, мифологии, физики и теории сновидящего тела, чтобы понять мировое сновидящее тело, который организует отношения. Давайте соберем характеристики этого сновидящего тела и продемонстрируем его взаимосвязь с другими теориями и системами. Отметим, что в *мировом сновидящем теле*:

1. Целое структурировано.
2. Каждая часть содержит целое.
3. Каждая часть связана со всеми остальными частями как причинно, так и акаузальной связью.
4. Целое создает и исцеляет себя.
5. Целое может разрушить или сделать себя больным.
6. Целое имеет мифические характеристики.
7. У целого есть правило резкого переключения занятой роли (flip-flop).
8. Целое имеет человеческие особенности.
9. Целое является целью человеческого развития.

Концепция мирового сновидящего тела, включая поле, голограмму, сновидящее тело и теории антропоса, помогает упорядочить то, что мы видим, чувствуем и слышим от отдельных людей, групп, пар и семей. Аспекты отношений,

которые трудно понять в рамках индивидуально-центрированной или семейно-центрированной парадигмы, могут быть организованы в соответствии с концепцией мирового сновидящего тела. Это тело - фигура антропоса с собственным процессом, собственной жизнью и смертью, как и у остальных. Миф антропоса о создании и уничтожении, о становлении человека и его сновидении своего существования, показывает, как пары разводятся и создаются, прилагая усилия и созревая подобно отдельным личностям.

Слияние и разделение частей личности является сутью осознанности и сознания. Таким образом, в периоды раздоров и единства антропос также растет в осознании себя. Так же, как мы узнаем больше о нашем животе, если у нас болит живот, так и он узнает больше о нас, когда у нас есть проблемы и узнает, как мы относимся к остальному миру, в котором мы живем. Его растущая осознанность отражается в нашем растущем интересе к психологии!

Сновидящее тело индивидуума организует модели поведения, сны и фантазии у его отдельных частей; мировое сновидящее тело действует точно так же в отношении групп людей. Люди перемещаются, заболевают и видят сны в соответствии со своими организующими мифами. Двойные сигналы, неконгруэнтное и конгруэнтное поведение, а также первичные и вторичные процессы являются причинными и проявленными аспектами коммуникации между частями мирового сновидящего тела, а также индикаторами влияний полевого характера. В то же время, с более широкой точки зрения, мировое сновидящее тело - это акаузальное поле с синхронистическими связями, которые организованы его структурами без какого-либо известного внешнего проявленного влияния на составные части. Кроме того, мировое сновидящее тело функционирует как голограмма, поскольку его отдельные части отражают те же структуры, что и все остальные части, что и целое.

Обработка изменений

Приведут ли трансформации всеобщего сновидящего тела к мировой войне или к миру, зависит не только от Бога, но и от всех нас, частей этого тела. В настоящее время в нашем способе работы с изменениями есть два основных аспекта. Первый - наше знание и позиция по отношению к различным частям нас самих. Мы верим в демократию только снаружи нас. Внутри все наши «детские» части, ярость, ревность, сексуальность, эгоизм и амбиции страдают от дискриминации. Они осуждаются и подавляются; но любая часть, спрятанная под замком, не исчезнет, а будет всего-навсего вычеркнута из сознательной реальности как неудобная правящему порядку. Любое «зло», вытесненное из первичного процесса, в конечном итоге нападет, застанет нас врасплох и будет способствовать разрушению отношений. Если мы не будем открыты для всех наших частей, мы не сможем изменить их, а вместо этого они изменят нас! В результате мы будем одержимы ими, как страна, в которой доминирует ранее репрессированный тиран; это то, что неизбежно приведет к мировой войне. Проявления «детских» качеств, эмоциональности, ревности и обиды - это все включено или *должно быть* включено в наше представление о самих себе.

Второй важный аспект в нашем способе обработки изменений может быть рассмотрен, как аспект религии и науки. Это аспект верований и того, как мы видим мир и относимся к нему. Этот аспект - то, что я называю мироощущением терапевта.

Глава 11. Мироощущение терапевта

Знание сновидений, полей и антропоса, организующих индивидуальную и коллективную жизнь, несет потенциал для изменения мироощущения терапевта по отношению к самому себе и своим клиентам.

Целое и части

Когда я работаю с человеком, я вижу не просто каждую отдельную сновидческую фигуру и телесный симптом, но также и смысл, который они имеют для личности целиком. Точно так же, когда я работаю с парой или семьей, восприятие коллективного поля позволяет мне работать с проблемным человеком как с симптомом, как с инструментом, который используется полем для выражения себя. Согласно теории, я не могу полностью отождествить человека с его ролью в семье, потому что знаю, что в другой группе людей этот человек будет проявлять другую часть, возможно, даже противоположную той роли, которую он играет сейчас. Это объясняет, почему у большинства людей есть друзья с различными характерами. Хотя поле сновидящего тела, создаваемое каждой дружеской связью, может иметь сходство с другими полями, в каждом поле различаются манеры проявления частей. Чувствующий типаж в одном поле может превратиться в думающего в другом!

На стороне процесса

Поле сновидящего тела постоянно изменяется и постоянно беспокоит устоявшиеся первичные процессы. При работе с человеком терапевт, который фокусируется на процессе, а не на решении, действует заодно с эволюцией. Если я сосредоточусь на изменениях, через которые проходит человек, тогда я избегаю склонности бихевиористов рекомендовать ему изменяться и развивать новые личностные черты или поведенческие модели. Поддерживая изменения, я выбираю идти по пути осознания того, что происходит в данный момент и тем самым избегаю программирования человека быть цельным и уравновешенным. С другой стороны, я должен быть достаточно гибким, чтобы понять, что данная поведенческая программа может быть просто процессом, который нужен некоторым людям!

Точно так же, работая с парой, я нахожусь на стороне того, о чем они просят, а также того, что с ними происходит. Принимая во внимание их общий процесс, я не примыкаю бессознательно ни к одной из их сновидческих фигур и не идентифицирую человека со сновидческой фигурой, проявляющейся в этот конкретный момент.

Односторонность

Несмотря на благие намерения терапевта оставаться максимально нейтральным, он часто обнаруживает себя в трудном и нежелательном положении на стороне одного члена пары или семьи. Один участник рассказывает свою историю и терапевт сочувствует ему, хочет его поддержать, полагая, что он обижен другими и нуждается в помощи. Но затем картина преобразуется, когда другой участник рассказывает *свой* вариант истории, и терапевт обнаруживает, что его предубеждения меняются.

В таких обстоятельствах терапевту было бы глупо претендовать на абсолютную объективность и нейтральность. Хотя, в принципе, самое честное, что нужно было бы сделать, это объявить о нейтральности, она сразу же попадет под подозрение членов семьи. На самом деле, у них есть полное право быть подозрительными, зная особенности человеческой природы, что терапевт должен хотя бы на мгновение иметь определенные предпочтения. Однако, если терапевт постоянно и безоговорочно поддерживает одного участника, это может причинить вред семье или группе. Эта проблема встает особенно остро, когда терапевт работает с одним участником более интенсивно, чем с другими.

Как терапевт может справиться с своими предпочтениями? Когда начинается работа, и пара начинает общаться, терапевт обнаруживает, что его лояльность постоянно переходит от одного участника к другому, независимо от того, кого он знает лучше. Есть несколько причин для этого. Во-первых, зачастую те обвинения, которые летают взад и вперед между участниками, могут на самом деле содержать зерно истины. Терапевт, скрывающий предпочтения, на самом деле воспринимает истину, стоящую за обвинением. Хотя в обвинении и может оказаться некоторое количество истины, обвиняемому практически невозможно увидеть и признать, что обвинение является верным. Самая естественная реакция в мире - это его отрицать и встречно обвинять! Терапевт может конструктивно использовать свои предпочтения в текущий момент, помогая участникам менять друг друга. Обвинения - не самый эффективный способ общения. Когда терапевт видит в обвинении истину, самое полезное, что он может сделать, это попытаться сделать обвинение более приемлемым для обвиняемого путем исследования неточностей, содержащихся в обвинении.

Вторая причина, по которой терапевт имеет сиюминутные предпочтения, заключается в том, что хотя один участник и недоволен другим, этот человек может не быть способным выразить свое недовольство и, таким образом, неосознанно образует коалицию с терапевтом для большей поддержки своих чувств. Терапевт, вместо того, чтобы быть втянутым в коалицию, может предположить, что создатель коалиции, возможно, нуждается в поддержке выражения чувств, которые он не может выразить дома.

Примыкание к одной из сторон часто происходит, когда терапевт насловен участником отношений. Он улавливает двойные сигналы, чувства, реакции или мнения одного из участников, который в это время не может выявить или обосновать эти послания. Вместо того, чтобы стать голосом этого участника, терапевт может работать с краем этого человека. Терапевт может побудить человека уловить эту часть и ее послание и непосредственно этой части дать поддержку, которую он ищет в коалиции.

Иногда терапевту приходится выждать длительное время, прежде чем он сможет обыграть в работе свои предпочтения. Я помню, как однажды увидел пару с

единственным ребенком, одинокой, застенчивой маленькой девочкой. Они были в разводе. Я немедленно встал на сторону дочери из-за ее интроверсии и испугался, когда родители начали драться. Но все мои попытки приблизиться только еще больше загоняли ее в угол. Попыткам матери утешить ее она также не поддавалась. Через некоторое время я не мог больше сосредотачиваться на ребенке, но последовал за процессом взрослых. Они боролись за то, кто возьмет опеку над дочерью после развода. Внезапно, в разгар сцены битвы маленькая девочка бросила нам маленькую игрушку. Я воспринял это как сигнал, приглашающий меня поиграть с ней. Она играла в «семью» с маленькими куклами. В ее кукольной семье мать хотела избавиться от дочери и заставить ее остаться с отцом. В итоге дочь осталась с отцом, но вскоре заболела. Потом мать пришла к ней, лежащей в кровати, и дочь сказала матери, что она нуждается в ней. В этот момент настоящая мама, наблюдая за игрой, разразилась слезами и призналась, что действительно хотела избавиться от девочки, потому что думала, что ребенок больше не любит ее. Мать чувствовала себя виноватой, потому что она сделала первый шаг в разрушении семьи, начав внебрачные отношения. Дочь плакала, а отец, наблюдая все это, улыбнулся. Почему? Ему стало легче, потому что женщина, на которой он думал жениться, не хотела дополнительных детей! Ребенок и кровная мама снова соединились.

Мудрость сновидящего тела

Если вы уберете края, мешающие людям общаться и следовать всеобщему процессу, части сами собой соединятся и преобразуются. Почему так произойдет? Это произойдет потому, что каждое сновидящее тело - это антропос со своей собственной основополагающей мудростью и разумом. Статистика показывает, что если вы обращаетесь к телесной осознанности, то тело сделает все необходимое, чтобы творчески себя преобразовать. Если терапевт чувствует ответственность за благополучие клиента, значит он отождествил себя с магической, творческой силой сновидений. Такое раздувание самомнения ведет напрямую к разочарованию в людях и человеческой природе. Мое предложение состоит в том, чтобы выполнять скромную работу по превращению бессознательного в сознательное и позволить таинственному нечто под названием «жизнь» делать свое собственное творение и преобразование.

Вмешательство не в свои дела

Крайне важно не вмешиваться в естественный ход вещей. Я помню мужчину, женатого на алкоголичке, которая избивала его, оскорбляла и унижала на публике, и люто ненавидела его. Он пожаловался мне и, естественно, я сказал, что нужно дать ей отпор. Но я не доверял себе, поэтому я попросил его рассказать мне о своих снах, прежде чем он согласится с моим мнением. Он сказал, что ему часто снилось, как он должен быть пассивным и не бороться с ней! Однажды, после нескольких недель его ненасильственной деятельности, она случайно сожгла дом и покончила с собой в пьяном угаре. Он унаследовал большую сумму денег, о наличии которой он никогда не знал, вскоре вступил в повторный брак, и жил после этого более или менее счастливо!

Мораль этой истории в том, что никто, даже хорошо обученный и успешный психолог, не знает, как работает судьба. Задача терапевта состоит не только в том, чтобы консультировать, но и в том, чтобы приводить бессознательное к осознанности и доверять жизни, позволяя ей сделать все остальное.

Смена восприятия

Рассматривание пары как единого целого изменяет восприятие терапевта и его взгляд на мир. Если я взираю на пару как на целое, составленное из частей, то на заданный одному участнику вопрос я могу ожидать ответ от любой части. Такое ожидание расширяет мою систему восприятия. И действительно, когда я работаю с парой и задаю вопрос одному участнику, я часто получаю ответ от другого участника, через другой канал или даже от другого объекта! Таким образом, со временем я обнаружил, что мои глаза вглядываются в пространство между людьми и видят индивидуумов как две точки в большем поле. Этот новый и необычный способ восприятия изменяет взгляды терапевтов и нарушает их ожидания определенного поведения от людей. Тем не менее, это позволяет терапевтам расширить свое восприятие и пробудиться к окружающему их миру.

Пример

Наличие гибкого фокуса внимания позволяет терапевту переключаться между группой и отдельным человеком. Если терапевт негибкий, то он создает границы вокруг человека и игнорирует проблемы, происходящие в его отношениях. С другой стороны, если терапевт ограничивается взглядом на семейную единицу, он не заметит сигналы, требующие индивидуального внимания и помощи.

Однажды я работал с семьей, которая обратилась ко мне, потому что у ребенка развилась сильная кожная сыпь. В первый раз, когда они пришли, я заметил, что их первичный процесс был сосредоточен на семейной ситуации. Они прочитали много книг по современной психологии и чувствовали, что для работы с болезнью сына должна прийти семья целиком.

Как только мы начали, муж повернулся к окну. Я спросил его, хочет ли он уйти, несмотря на его намерение «заниматься семейной терапией». Он сказал, что хочет остаться, но потом признался, что у него был роман с женщиной в другой стране, которую он периодически посещал по делам. Жена сразу заявила, что может понять его поведение, и минуту спустя у мальчика вспыхнула огромная и отвратительная сыпь. Я повернулся к матери и работал с ее краем быть эмоциональной. Она призналась, что боялась быть ревнивой и противостоять мужу, потому что он мог оставить ее. Тем временем ребенок все больше становился больным. Чем больше мать сдерживала свои чувства, тем сильнее болезнь поражала мальчика.

Я решил сосредоточиться на ней на какое-то время. Причинная связь между ревностью, краем на нее, и сыпью маленького мальчика впечатлила меня. Сначала я попытался использовать эту связь и призвал мать измениться. В конце концов, моя сосредоточенность закончилась конфликтом с ней. Она утверждала, что у нее не было

эмоций. Я говорил, что были. Чтобы уменьшить напряжение, окружающее ребенка, я упростил маленького мальчика подождать снаружи со своими сестрами. Это сработало. Мать взорвалась и обвинила меня в разрушении семьи. Понимая, что это был их вторичный процесс, я рекомендовал отцу отсутствовать неделю, оставить детей с бабушкой, а матери на неделю слетать на Средиземное море. На мое предложение семья ответила гневом. Они покинули мой кабинет, действуя гармонично и едино в своем гневе на меня. Через две недели я снова увидел их, и отец признал, что в действительности он любил свою жену и только недавно начал роман, чтобы избежать удушающей семейной атмосферы. Сыпь мальчика исчезла.

Суть этой истории в том, что моя гибкость восприятия в начале работы была ограничена. Я хотел видеть их только как семейную единицу и избегал взаимодействия с самой матерью. У меня была программа, ориентированная на семью. Но поскольку как раз это и было их проблемой, я сменил свой фокус, обратил внимание на мать, предложил ребенку уйти, и улучшил общую ситуацию.

Напряженность сновидящего тела

Работать с семьей одновременно проще и сложнее, чем с отдельной личностью. Проще, потому что все части присутствуют и взаимодействуют. Я могу спросить их непосредственно, что они делают и чувствуют. Мне не нужно предполагать, в чем заключаются проблемы и края. Повышенная ясность в коллективном сновидящем теле неизменно сопровождается в равной степени возрастающей напряженностью. Проводить сессию с семьей или группой, полной краев и проблем, это как сидеть рядом с бомбой, которая вот-вот взорвется. Неудивительно, что ее члены часто хотят уйти; напряженность острая, и требуется огромное мужество, чтобы как раз-таки начать разговор по существу. Я могу легко понять, почему многие терапевты выбирают или не работают с семьями или решают организовать поведение семьи с помощью игр, в которых преобладают четко обозначенные нормы и правила.

Важность семейной напряженности

Сильная напряженность и боль, переживаемые терапевтом в присутствии тела семьи, аналогичны боли отдельных частей этого тела, которую они чувствуют при возникновении проблем с другими его частями. Этой боли не избежать ни терапевту, ни присутствующим участникам коллективного сновидящего тела, пришедшим работать с отношениями. Боль облегчается в тот момент, когда напряженность становится настолько невыносимой, что части вынуждены переходить свои края и начинать общаться. Я могу только порекомендовать, чтобы кто-то взял на себя столько напряженности, сколько он сможет, и осознал, что эта напряженность и боль принадлежат большему телу, которое в недоумении относительно того, как решить свои проблемы.

Работа с напряженностью

Чувствительный терапевт поймет, что он функционирует как семейный посредник для передачи информации. Печаль и стресс, которые он чувствует, являются реакцией на семейную боль. Таким образом, он может высказать эти чувства вербально или обнаружить их в двойных сигналах и сновидениях своих клиентов. Поля вокруг некоторых семей насновивают терапевта быть рациональным, все обдумывать и прояснять. Другим семьям нужно присутствие нейтральной части. Они не хотят перемен, но желают ободрения и материнской заботы. Некоторые пары нуждаются только в терпимости и понимании.

Втягивание терапевта

Существует опасность, что терапевт будет бессознательно втянут в эти поля и станет делать для семьи то, что она должна делать для себя сама. Один из моих студентов на тренировочной сессии работал с семейной парой. Жена боялась быть ревнивой, потому что считала, что ревность - это неправильно. Ей нужна была сила, чтобы быть ревнивой и отстаивать свое чувство. Она тащила своего мужа на сеанс терапии, а затем флиртовала с терапевтом. Терапевт почувствовал особенное притяжение к ней и через некоторое время в процессе ее ссоры с мужем защитил от подколов. Она была в восторге, потому что это было именно то, в чем она нуждалась, но не могла сделать. Терапевт был бессознательно втянут в коалицию для поддержки жены.

Я пришел на тренировочную сессию в разгар этой непродуктивной ситуации и рекомендовал жене играть роль терапевта по отношению к мужу. Я отметил, что она боялась своего сопротивления мужу и, следовательно, настраивала терапевта на совместное противостояние ему. Когда она наконец сыграла терапевта и сама посопротивлялись мужу, ей стало легче. Муж, как ни странно, не злился на нее, но он нашел ее более динамичной и притягательной!

Таким образом, терапевт может быть посредником, то есть инструментом, который семейное поле использует для самовыражения. Если терапевт осознает ту часть сновидящего тела, которой он содействует, он может активно использовать эту свою роль для всеобщей выгоды. В идеальной ситуации терапевт замечает, что он чувствует, идентифицирует это и связывает с сигналами и процессом одного или всех членов семьи. Если терапевт не осознает роль, которую его просят сыграть в сновидящем теле семьи, то он никогда не сможет вернуть ее семейной системе. В результате семья просто продолжит двигаться в том же духе, совсем не осознавая своего вторичного процесса. Осознанность и переживание опыта, необходимые для следования за собой, за внешней ситуацией и за связями между партнерами, редко присущи человеку, если вообще присущи. Поэтому я предлагаю всем, кто заинтересован в работе с отношениями, начать собственную терапию в качестве клиента, а также периодически обращаться за супервизией по процессуальной работе либо «вживую», либо с помощью видеозаписей.

Нежданчики

Рассмотрим пример двух детей, которых привели ко мне их родители. Эти дети постоянно дрались друг с другом. Мальчик был очень стеснительным. Он отворачивался и опускал взгляд в пол каждый раз, когда его сестра кричала на него. Я поработал с его позой и помог ему вербально выразить свою потребность в тишине и незаинтересованность в драках. Как только он сказал ей это, они, казалось, стали лучшими друзьями, и все четверо счастливо покинули мой офис.

Как же я был удивлен, когда на следующий день мне позвонила их мама. Она была обеспокоена тем, что мальчик заперся в своей комнате, а его сестра впала в глубокую депрессию. Я мог бы поработать с этим в кабинете, будь я достаточно осведомлен о всеобщем процессе. Я должен был помочь мальчику *физически* отвернуться от своей сестры, а не просто выразить словами свое желание. Я должен был признать, что в действительности вербализация была формой контакта, в которой он не был заинтересован. В следующий раз, когда я увидел их, я исправил свою ошибку и побудил мальчика отвернуться от нее, а не просто смотреть вниз, когда она нападала на него. Естественно, она впала в депрессию и с небольшой помощью призналась в своей потребности, что она любила и скучала по нему. Это признание глубоко тронуло мальчика. Оба плакали вместе и обещали уважать друг друга. Эта сцена была особенно важна для родителей, потому что, вероятно, интроверсия была запрещена и подавлена в семье. Когда сестра бесспорно приняла потребность мальчика в тишине и покое, мать потеряла самообладание и заплакала. Она нуждалась в том же самом! Семья решила прекратить частые обязательные семейные мероприятия и начать уважать потребность друг друга в уединении.

В этой истории мальчик нес вторичный процесс семьи, интроверсию. Сначала я упустил важность этого процесса и подтолкнул мальчика пожертвовать им ради вербального общения с сестрой, тем самым увеличив его силу. Таким образом, проигнорированный процесс полыхнул яростно и неожиданно, когда мальчик заперся в своей комнате. Все в семье, включая самого мальчика, были шокированы; их первичным процессом были открытость и единение.

Если терапевт оказался застигнутым врасплох действиями партнера или клиента, значит, он не заметил сигнал. Он проигнорировал вторичный процесс и должен тренировать себя по крайней мере двумя способами. Во-первых, он должен обнаружить, какие сигналы он имеет тенденцию не замечать, а во-вторых, выяснить, по каким причинам он их не замечает и недооценивает. С возрастанием осознанности сигналов и более грамотным распознаванием скрытых под ними процессов снижается вероятность ситуаций, когда клиент или партнер совершает что-то неожиданное для терапевта. Нужно быть способным видеть процессы предстоящих событий. Физическая болезнь, разлука, брак, развод, экстремальные состояния, самоубийство, смерть и беременность обычно могут быть замечены до того, как они станут проявленными.

Слабость и сила

В долгосрочной перспективе человеческой жизни нет слабейших и сильнейших. Ребенок, самый слабый, может покрыться сыпью, которая ввергнет взрослого в отчаяние и доведет этого родителя до его края. Я больше не переживаю за типичного «подкаблучника» или женщину, вышедшую замуж за нечувствительного, влиятельного бизнесмена. По-видимому, «более слабый» член пары имеет в своем бессознательном распоряжении неисчерпаемый диапазон вторичных процессов и «магических заклинаний», которые могут разрушить даже скалу Гибралтара. Слабый медленно подтачивает возвышенное положение сильного, делая его виноватым за прошлые ошибки, тонко намекая о мнениях детей, соседей и друзей о нем, игнорируя партнера, подбрасывая двойные сигналы ненависти и отвращения, и в некоторых случаях даже удивляя его ультиматумом о разводе.

Более сильный член пары никогда не бывает достаточно сильным, чтобы показать такие человеческие чувства, как боль, ревность или страх; вместо этого, когда дело касается болезненных фактов, он подавляет слабого члена пары своим поведением, подобным биороботу. Сильному вначале кажется, что он победил, потому что он олицетворяет общепринятый первичный процесс: хладнокровие и беспристрастность. Тем не менее, очевидно, что слабый член пары несет всемогущий вторичный процесс, который будет в конечном итоге определять ход событий.

Я убежден, что даже если слабый проиграет первоначальную битву, быть победителем или проигравшим - это всего лишь иллюзия. Более того, за одной «победой» в жизненной игре немедленно следует боль получения мстительных и ранящих двойных сигналов. Хотя романы и фильмы для приукрашивания историй рисуют счастливое завершение, процессуальный работник знает, что начало и конец, победители и проигравшие, проблемы и решения - это всего лишь иллюзии первичного процесса.

Феномен неразрешимой проблемы

Что происходит, когда пара или семья доходит до неразрешимой проблемы? Если терапевт не может помочь им пересечь их края и пообщаться между собой, пара раскалывается на отдельные части. Каждый участник идет к другим людям вне семьи, чтобы посплетничать, найти поддержку и спросить совета. Естественно, это может быть воспринято негативно как разрушительный, приводящий к обратным результатам процесс, потому что он истощает энергию в семье, рассеивая ее в окружающую среду. Но интереснее наблюдать, как кажущиеся неразрешимыми проблемы растворяют границы семьи, преобразовывая семью как единицу, чтобы включить в нее большую, расширенную окружающую среду. Отбрасывание границ одной человеческой единицы и установление связей с другими единицами, чтобы сформировать большой антропос, может рассматриваться как функция неразрешимых проблем. Смысл проблем можно понять, если учесть, что антропосу, как более крупной единице, присущ процесс исцеления самого себя через свои меньшие части. Таким образом, то, что не может быть решено меньшими единицами, служит частью развития для большего антропоса. Например, высший класс пригородной общины будет насновивать одну из своих семей быть ворами, гангстерами, наркоманами или убийцами. Такая семья будет не в состоянии сама по себе решить свои проблемы,

потому что большая община нуждается в этой семье, как в козле отпущения, как в канале для коллективных вторичных процессов. Голограмма, которая включает эту семью, находится в процессе развития отношений с дикостью, агрессией или другими утерянными инстинктами. Развитие общего антропоса способствует разложению семейных границ и использованию особых семей для большего блага общества.

Глава 12. Планетарная психология

Представьте, что вы терапевт, интересующийся психосоматической медициной. Во время вашего путешествия за границей фермер из перенаселенной, развивающейся страны обращается, чтобы посоветоваться с вами о своем браке. Он рассказывает вам, что, хотя они женаты уже несколько лет, у них до сих пор нет детей. Он объясняет вам, что в его стране и обстоятельствах фермер должен иметь по крайней мере трех детей, чтобы выжить. Ему нужно два мальчика, чтобы работать с ним на ферме, и третий ребенок, чтобы ездить в город, продавать продукты, покупать материалы и зарабатывать этим деньги.

В сновидении этого фермера его личные интересы находятся в конфликте с божественным духом его сообщества. Он рассказывает вам, что его сообщество страдает, потому что у них так мало еды. Кажется, будто антропос его сообщества настолько перенаселен, что если бы частные интересы и потребности каждой из его отдельных частей были бы удовлетворены, антропос бы вскоре угас. Бог сообщества во сновидении фермера нарушает его личные цели, не допуская появления детей у пары. Это «нарушение» не обязательно направлено против него, поскольку оно приносит пользу

всему сообществу и, косвенно, ему тоже. Если бы цели каждой части были удовлетворены, сообщество было бы уничтожено, и никого бы не осталось, чтобы наслаждаться результатами. Следовательно, всеобщее сновидящее тело мешает человеку и семейной системе фермера, угрожает его идентификации как отца, и, создавая сновидение и бесплодие пары, вынуждает его воспринимать себя как часть мира, в которой он живет. Теперь он больше не фермер из маленькой деревни, а человек-часть нашего мира.

Эмпирический аспект религиозной философии

Этот пример интересен, потому что мораль истории звучит приблизительно как традиционная религиозная философия: живи для других и люби своих соседей. Разница между этой многолетней философией и нашим примером в том, что до недавнего времени такие религиозные идеи были подобны мечтам, которые не должны были становиться правдой. Опыт переживания себя частями большего тела становится неминуемой необходимостью, от которой явно зависит будущее нашей планеты. Возможно, этот опыт станет более доступен всем, если мы учтем, что не только оказываем влияние на мир, в котором живем, но и, как наш фермер, мы также сильно взволнованы всеобщей ситуацией на земле.

Смена личного мироощущения

До сих пор мы были в восторге от совершенствования наших способностей в понимании деталей. Мы разработали линзу, затем микроскоп и, наконец, электронный микроскоп. Мы надеялись, что повышение способности понимать мелкие детали будет означать, наконец, понимание механики поведения нашей вселенной. Тем не менее, кажется, не существует настолько мелкой механической детали, которая являлась бы конечной. Взгляд на детали не объясняет то, почему мы можем быть в нескольких местах одновременно или почему происходят синхронистичности, в которых мы внезапно связываемся с людьми или событиями в других городах, выходя за пределы нашего диапазона общения.

Концепция мирового сновидящего тела и ее следствия, холоддвижение Дэвида Бома, коллективное бессознательное Юнга, мифа антропоса различных культур и современная квантовая теория подразумевают, что работать над собой - дело даже более серьезное, чем мы считали ранее. Изменение себя, даже небольшое, теоретически меняет весь мир. Это то, что предлагали делать даосы. Когда мы работаем над собой, над личной проблемой клиента или трудностью семьи, мы своим собственным способом занимаемся мировой политикой. И наоборот, на наши личные телесные проблемы и на наши трудности в отношениях, как и в случае нашего фермера, влияет, возможно даже организованно, развитие более крупного антропоса, в котором мы живем. Это антропос, впрочем, на самом деле не находится вне нас; он является частью нашей психологии. Мир - это канал для нас, сновидческая фигура, часть нашей личной истории, наше самовыражение. Пока мы воспринимаем мир только как помеху для нашей судьбы, у нас никогда не будет тех настроений, которые необходимы для сохранения мира через изменение самих себя.

Поэтому следующим важным шагом в нашем процессе индивидуации является открывать, чувствовать, видеть, слышать и относиться к миру так, как если бы он был частью нас, при этом понимая, что мы тоже являемся частью его развития. Быть личностью во второй половине двадцатого века означает осознание того, что у нас есть *личное и планетарное* развитие. Эти два аспекта развития личности идут вместе; планетарные цели человечества делают относительным наш эгоцентризм, а личные цели нашего эго являются для всех нас источником огненного духа мира и дают укорененность на земле.

Индивидуация и мировое сновидящее тело

В Индии переживание себя в качестве Атмана или антропоса уже давно стало целью для всех человеческих существ. Это может означать, что каждый из нас переживает в самом себе те конфликты и проблемы, о которых мы читаем в газете. Представьте, каким был бы мир, если бы люди читали газеты так, как будто они читали бы о самих себе. Когда они будут читать об утечках смертельного газа, отравляющего тысячи людей, они также будут обеспокоены их собственной привычкой курения. Когда они будут расстраиваться из-за того, что диктатор несправедливо заключил в тюрьму людей, они также будут узнавать, как они делают подобное с собой и с другими, и вместе с этим будут размышлять о том, как бороться с фактическим диктатором.

Локальные и мировые вмешательства

В работе с телесными проблемами человека у нас есть потребность в двойной точке зрения, локальной и мировой. Например, если у кого-то есть нерешаемая проблема перхоти, то его телесная осознанность будет повышенной. Он будет пытаться найти локальное решение проблемы перхоти: покупать новые шампуни, делать массаж головы и мыть волосы более тщательно.

Большинство психосоматических проблем не исчезают только после локального подхода, потому что они также требуют подхода мирового. В работе со сновидящим телом процессуальный работник должен не только рассказать клиенту, как продолжать использовать локальный подход в лечении, но также обучить его поиску более глобального решения для устранения его зуда на голове. Как он чувствует этот симптом? Если проприоцептивное переживание зуда превращается в продавливание, пробивание и другие агрессивные выражения, тогда мировой подход к человеку будет включать изменение его пассивного отношения к миру на более напористое. Локальное лечение по-прежнему останется в использовании нового шампуня!

Работа с мировым сновидящим телом применительно к Миру

Как может применяться теория локальных и мировых вмешательств к нашим существующим, очень земным мировым ситуациям? Как мы можем применить ее к таким проблемам, как перенаселение, крайняя нищета, болезни, нехватка энергии и экологические злоупотребления? Очевидно, что эти вопросы слишком велики, чтобы их можно было подробно рассмотреть здесь, но ради целостности они должны быть упомянуты.

Локальная работа со сновидящим телом ради планеты включает в себя попытки остановить перенаселение, чтобы распределить еду и богатство более равномерно, увеличить объем медицинских исследований, а также повысить осознанность общества об атомной энергии, нефти и других энергетических ресурсах. Мировое вмешательство, однако, требует психологической работы в масштабах целой планеты.

Работа с мировым сновидящим телом требует от каждого из нас быть целостным как личность в каждый момент времени, потому что наше поведение затрагивает все сообщество вокруг нас. Один человек, который привлекает внимание к своим двойным сигналам, может изменить целый город. Это продемонстрировано на примере, с которым я недавно столкнулся во время одной из моих работ в большом городе.

Городские изменения

Среди задач, для работы с которыми город пригласил меня, была героиновая зависимость, от которой страдал этот город. Дискуссия между городскими

чиновниками зашла в тупик, потому что участники отчаялись. Видимо, все неоднократно пытались справиться с ближайшими проблемами, но потерпели неудачу из-за сложности проекта.

Более того, дурной нрав одного из членов городской команды испортил всю атмосферу. На заседании он сидел в своем углу и мизантропически брюзжал. Видя, что встреча никуда не продвигается, я призвал его проявить свое (вторичное) брюзжание. Естественно, он настаивал, что никакого брюзжания не было. Однако, с небольшой поддержкой, он яростно выступил не только против меня, но и против всех психологов в мире. «Как, - сказал он, - вы можете заявлять людям, что окажете какую-либо помощь, если вы не знаете о реальных проблемах, стоящих перед городом? Вы, психологи, просто тупые!».

Его нападение задело меня и заставило потерять способность сохранять видение ситуации. Моя гордость была ранена, и я не мог признать, что в его словах была доля правды: он знал гораздо больше о городской политике, чем я! К счастью, одна из моих коллег вела себя так, как будто это она сильно пострадала от его атаки. Тем самым она взяла на себя раненую часть и освободила меня от моего чувства обиды на какое-то время, за которое я понял, что вторичный процесс этого человека изменился. Прежде он был просто зол; теперь у него вдобавок был запрос на лидерство в группе! Я поощрил его сделать это. «Хватит быть таким робким, - сказал я ему, - и веди нас, расскажи нам, что делать. Принимай власть!». Он сразу сказал, что нам действительно нужно было изучить больше информации про героин и про то, почему это вещество именно так повлияло на наркоманов и на город. «Факты, - мужественно и воинственно призывал он, - не чувства!»

Таким образом, я начал рассказывать группе немного о своем опыте работы с долгосрочной героиновой зависимостью. Я объяснил, как проблемы наркотиков были решены в различных культурах, особенно в Китае правителем Мао. Все были увлечены темой, и первоначальная безнадежность была трансформирована в оживленную и энергичную дискуссию о том, почему определенные методы не могут сработать в демократической стране. Сессия завершилась практическими рекомендациями для понимания проблемы героина как симптома, означающего необходимость города в переменах.

Дурной характер этого человека при обработке оказался трансформирующим элементом во встрече, в ином случае оставшейся бы безнадежной. Работа с его негативностью и привнесение ее в большую группу привели к изменению жизненной позиции во всем городе.

Обычные локальные решения проблемы героиновой зависимости, просвещения по вопросам наркотиков и медицинские и терапевтические подходы были усилены в этом случае мировым изменением осознанности в масштабах города. Это осознание было стимулировано обработкой недоброжелательности расстроенного члена правительственного заседания.

Мировая война?

Этот пример показывает, как работа с людьми, находящимися непосредственно в поле, может производить глобальные эффекты в городе. Но будет ли такой же

процесс эффективным в отношении чего-то настолько острого и серьезного, как мировая война? В принципе, должен быть эффективным, но я думаю, что на практике нет, потому что мир гораздо большее пространство, чем город. Воздействие отдельных людей на окружающую среду для создания глобальных решений в мировом масштабе занимает гораздо больше времени, чем в городе. Чтобы помочь спровоцировать глобальные изменения, потребуется немало людей, которые осознают свои процессы отношений.

Сегодня, когда две страны где-либо вступают в конфликт, мы все начинаем находиться на грани третьей мировой войны. Естественно, локальные решения и незамедлительное разрешение конфликтов будут важнее, чем когда-либо прежде. Кто-то должен добраться до конфликтующей части антропоса, до его локального воспаления, чтобы разоружить бойцов, и не дать им использовать ядерное оружие. Но Бог поможет нам удерживать небольшое воспаление от превращения в бушующую мировую лихорадку, поскольку мы полагаемся только на тех, кто решает локальные проблемы, на ООН или на местных политиков.

Так как мы все вынуждены быть членами этой планеты, мы все политики, нравится нам это или нет. Поэтому мы все несем ответственность за обработку глобальных конфликтов, чтобы превратить угрозу катастрофической мировой войны в большее понимание и лучшие отношения. Конечно, нам придется улучшить наши местные локальные способы исцеления от мировой войны, но мы также должны создать мировую планетарную терапию.

Факторы в мировой терапии

Огромный антропос, в котором мы живем, должен научиться обрабатывать свои конфликты. Эта означает, что многим из нас придется набраться смелости, чтобы войти в конфликты, которые мы имеем с нашими родственниками, курьерами, продавцами и полицией, и обработать их.

Однако одной смелости никогда не будет достаточно, потому что она ведет только к выигрышу или проигрышу, и, как мы уже знаем, в отношениях никто не выигрывает в битве без ущерба для них. Нам нужно больше, чем мужество. Глобальный подход к войне потребует от каждого из нас вступить в новое качество войны, в битву, которая ведется не только ради победы, но и ради открытия себя и своего противника. Я думаю о войне без кровопролития, о взаимодействии между сторонами, которые осознают, что существование каждой из них необходимо для жизни целого. Каждая партия должна базово воспринимать своего оппонента как необходимую часть жизни, а конфликт с ним как неизбежный процесс, требующий благоговения и уважения.

Мужество, осознанность, благоговение и уважение необходимы, но все же недостаточны, чтобы обрабатывать эти мировые конфликты. Необходимы знания о поведении в отношениях. Однако, что касается знаний, мы только в начале нашего изучения. По крайней мере, мы знаем, как важно замечать двойные сигналы и использовать мягкие методы для перевода их зачастую таинственных знаков в мирские понятия. Помните, что много войн происходит из-за недопонимания и неправильного толкования сигналов. Тренировка быть ясным в собственных сигналах

и верно понимать сигналы окружающих превратит большинство конфликтов в избыточные отношения.

Печальные и серьезные препятствия

Но даже верной интерпретации сигналов иногда бывает недостаточно, особенно в тех ситуациях, когда вы или ваш противник слепы и глухи к поведению другого. Попытки спланировать прозрачное и правильное общение никогда не станут панацеей от конфликта, потому что такие планы важны для тех, кто привык оставаться неосознанным и не замечать реальных действий других. (см. Главу 6 раздел "функция неосознанности"). Помните, что неосознанность это также процесс, который свою имеет функцию; он защищает человека от открытости к эмпирической реальности окружающего мира и позволяет ему оставаться закрытым в себе и обрабатывать бессознательные убеждения и мифы.

Это часто происходит в реальности с оппонентами, которые настаивают, что другой - агрессор. Какие есть варианты, когда кто-то продолжает обвинять вас в страшной агрессии, даже если вы отрицаете это или принимаете как частичную правду?

Если вы признаете агрессию, вы можете конструктивно работать над разногласиями. Впрочем, если вы не чувствуете себя агрессивно, вы скоро будете насновижены, разозлитесь и обнаружите себя в битве и действующим агрессивно. Теперь обвинения вашего оппонента обоснованы. Если такой тип взаимодействия произойдет несколько раз, это приведет к печальному расколу в отношениях. На планетарном уровне это может привести к мировой войне.

Функция неосознанности

Какой у нас есть выбор в борьбе с этим трудным личным и коллективным поведением в таких серьезных случаях? Если после того, как вы внимательно проверите свои сигналы, ваш оппонент все еще не верит вам, вам придется рассмотреть вероятность того, что он проецирует. Но будьте осторожны! Рассказывать кому-то, что он проецирует или насновиживает вас, обычно не очень полезно, потому что эти причудливые термины в действительности будут означать критику и избегание реальности противника.

Помните, что для вашего оппонента может быть важным его преобладающее бессознательное состояние. Следствие этого заключается в том, чтобы вы сами верили своим собственным чувствам, а не проекциям оппонента. Но также важно исследовать свои собственные мотивы. Вы стремитесь только к факту вашей победы, или может быть, в глубине хотите что-то доказать оппоненту, возвыситься или отыграться? Если замешаны ваши эмоции, то, возможно, они являются почвой для проекций оппонента! Необходимо, чтобы вы позволили себе быть сознательно насновиженым, так как это поможет оппоненту завершить процесс неосознанности, в который он попал. Это означает ни что иное, как сознательно разыгрывать агрессивную фигуру из

его проекции при одновременном сохранении вашего внешнего взгляда из позиции наблюдателя на весь процесс в целом.

Для вашей части, оказавшейся в бессознательном состоянии, у меня есть только одна рекомендация: не верьте своему партнеру, по крайней мере, пока. Верьте в ваши переживания и ваше восприятие. Хотя они могут создать много боли для вас и для мира, они являются той сутью конфликта, которая была в поисках света с начала цивилизации. Обработанный с уважением, этот конфликт и его бессознательное не только дадут вам урок о ваших неизвестных частях, но также будут способствовать просвещению мира вокруг вас об отношениях и конфликтах в целом. Без такого просвещения вы будете продолжать доискиваться войны и агрессии в окружающих вас людях.

Когда достаточное количество людей узнает об этом опыте, мы придем к созданию глобального способа исцеления от мировой войны. Такая осознанность - это мировой проект; эволюция нас как планеты будет зависеть от такой формы глобального развития в нашей осознанности. Простые политические изменения, в том числе локальные и временные решения острых мировых конфликтов, только отложат кризис. Эти поверхностные изменения никогда не бывают столь масштабными, как мировые изменения, при которых меняется вся человеческая среда. Временные и локальные решения только загоняют конфликт в подполье, и поэтому он вспыхивает заново непредсказуемым образом.

Остается вопрос, будет ли качество процессуально ориентированной осознанности, рекомендованной этим текстом, достижимым для достаточного числа людей, чтобы создать глобальное решение от мировой войны? Только будущая эволюция нашей планеты сможет ответить на этот вопрос. Я лично подозреваю, что ответ будет «Да», так как у нас нет другого выбора. Мы больше не можем делать вид, что мы исключительно любящие и мирные существа. Мы также не можем продолжать верить, что возможно усилить нашу оборону, не разрушая планету.

Духовный воин

Таким образом, каждый из нас должен будет начать путь самопознания и достичь стадии завершения, о которой до сих пор мы только мечтали, стадии высокоразвитой осознанности. Под качеством индивидуальной и групповой осознанности я подразумеваю духовное качество; это не мировое движение, основанное на отрицании процесса конфликта и не обычное воинственное движение, движимое банальной ненавистью, но это усердный путь духовного воина служения глобальному огненному духу, который творит нашу жизнь.

Глава 13. Размышление об этом

Поскольку эта книга касается прежде всего отношений, естественным завершением будет попросить читателя поделиться своими комментариями, вопросами и наблюдениями. Следующие вопросы и комментарии будут близки, я надеюсь, к тому, о чем читатель хотел бы спросить. Я подозреваю, что это незавершенные ответы. Тем не менее, эта последняя глава суммирует некоторые аспекты и трудные моменты книги и приводит к областям психологии, в которых нет четких ответов и в которых требуются дальнейшие исследования. Вопросы, не представленные здесь, читатели могут писать мне напрямую. Я включу их в будущие выпуски этой работы.

Вопрос: Я дочитал книгу и должен признать, что до сих пор боюсь конфликтов в отношениях. Я боюсь накопленных эмоций и боюсь начать переговоры, воздействуя настолько прямо. Могут ли конфликты в отношениях быть опасными?

Ответ: Конфликты, которыми пренебрегали и которые нарастали в течение многих лет, могут быть очень драматичным. Я не рекомендую работать над отношениями, если люди не чувствуют, что могут. Если один из членов пары отказывается прийти, я поддерживаю это тоже. Часто возникают большие края, разделяющие людей, потому что кто-то боится, что приближение к эмоциям сведет его с ума. Семейный терапевт, не обученный процессуальной работе, может перетаскивать людей через края прежде, чем они будут готовы. Процессуальный работник, однако, не делает акцент на эмоциях, конфронтации, открытости, независимости или любящей программе. Процессный работник с соответствующей подготовкой следует по пути природы. Таким образом, когда люди сбегают или отступают назад из страха, он поддерживает их интроверсию и потребность в безопасности. Когда они двигаются навстречу друг другу, он поощряет противостояние. Когда один выходит и запрашивает индивидуальную помощь и поддержку, процессуальный работник поддерживает и это также. Таким образом, опасные ситуации, даже с так называемыми психотическими людьми, то есть людьми в экстремальных состояниях, могут быть преобразованы в полезные процессы.

С другой стороны, я советую людям рисковать, несмотря на опасности и страхи, когда у них есть хроническая телесная проблема, неизлечимая болезнь, или периодически случается полный упадок сил. Эти обстоятельства способствуют эмоциональному риску, так как процессуальная работа часто проясняет и уменьшает экстремальные состояния и хронические заболевания.

Я помню на одном семинаре женщина, страдающая от астмы, работала с мужчиной над своим чувством обиды. Она долгое время выжидала, а затем, наконец, преодолела свой край на эмоциональность и взмолилась мужчине о большем внимании в их отношениях. Он отказался, а потом спровоцировал ее, подражая ей. Ее астма немедленно активизировалась и обострилась, а затем утихла, когда она сказала, что ее потребности реальны, и если они не будут приняты, она может фактически

умереть. Она видела значение значение своего хронического симптома. Она сама себя постоянно высмеивала за наличие потребностей вместо того, чтобы ценить их. Она "убивала" себя чувством вины за свои потребности и чувства.

Вопрос: Проблемы с отношениями сложны и для терапевтов тоже. Почти невозможно сидеть посреди напряженности пары и выслушивать конфликты и обвинения и видеть всю эту боль.

Ответ: Работа с отношениями не для каждого терапевта. Тем не менее, это хорошо, чтобы терапевт знал о такой работе, и для него полезно осознавать, что у него тоже есть определенные блоки и края. На самом деле, для терапевта очень важно внезапно встретиться со своими слабыми местами, блоками и краями. В противном случае он может непреднамеренно помешать клиенту выяснить проблемы в отношениях, решить хронические проблемы с телом и эмоциональные проблемы из-за своих собственных ограничений. Часто терапевт прикрывает свой страх эмоций и конфликтов слабыми теориями и бесполезными дискуссиями.

Вопрос: У меня есть общее убеждение, что процессуальная работа с отношениями может нарушить многолетние культурные правила, благоприятствующие гармонии, миру и счастью. Есть ли какой-нибудь способ решить конфликт и избежать боли?

Ответ: Без сомнений, обработка вторичных явлений переведет вас через культурные края. Как я уже сказал, я не призываю людей ломать шаблоны поведения, обусловленные культурой, пока они не будут вынуждены сделать это. Я склонен поддерживать первичные процессы культуры. Хотя определенные правила должны быть нарушены, это должно быть сделано сознательно и с большой осознанностью.

Мне тоже не нравятся эмоциональные потрясения. Единственное, что я могу сказать в пользу риска, это то, что если сравнивать эти эмоции с болью и смятением от медленных, неизлечимых болезней, таких как рак, то два или три часа работы над отношениями покажутся раем на земле. Кстати, больному человеку в действительности повезло, если у него есть большие проблемы в отношениях, потому что его партнер часто может быть более сильнодействующим лекарством, чем любая таблетка или терапевт.

Вопрос: Какие из утверждений чаще всего встречаются на другой стороне края?

Ответ: Вот наиболее распространенные подавленные эмоции и высказывания, которые всплывают, когда кто-то пересекает край: «Если ты меня не полюбишь, я умру». «Я лучше умру, чем признаю свою слабость». «Я хочу убить тебя». «Ты нужен мне». «Я не могу жить без поддержки группы». «Я не хочу ни в ком нуждаться, но нуждаюсь». «Я обещал себе никогда никому не причинять боль, но я тайно ненавижу людей». «В глубине души я все еще ребенок». «Я ненавижу семейную жизнь».

Вопрос: Я обычный человек, а не аналитик, и я хотел бы знать, как я могу работать над проблемами отношений в одиночку.

Ответ: каждый может обнаружить свои края, которые нарушают отношения. Только спросите себя, что вы не можете делать в соседстве с определенным человеком, вашим врагом, вашим партнером? Допустим, вы не можете плакать или не можете быть негативным. Вы должны практиковать эти вещи. Способность проводить процессуальную работу с самим собой или другими - это вопрос упражнений и тренировок. Вы можете практиковаться показывать эмоции, и вы можете научить себя быть чуть-чуть негативнее.

Следующим шагом в работе с собой является осознанность, и обрести ее это также вопрос тренировки. Пройдет много времени, прежде чем вы поймете, что единственное правило, управляющее отношениями, находится в вашем собственном теле, в вашей собственной интуиции, в ваших собственных сновидениях. Никто не может быть лучшим или более заслуживающим доверия гуру для вас, чем ваш собственный процесс. Таким образом, если вы хотите функционировать на этой земле как независимая личность, спросите свое собственное тело, посмотрите на свои собственные двойные сигналы для информации о том, как быть с другими. Но будьте осторожны: если вы относитесь к сильному типу, вы не заметите свои сигналы слабости. Если вы отождествляете себя со слабостью, вы не заметите, когда ваши кулаки будут сжаты.

Последний шаг в процессуальной работе - вопрос судьбы. Это становление воина. Если вам не хватает смелости иметь конфликт, вам следует рассматривать отношения как предмет роста и знаний. Ваша осознанность собирается изменить вас и также помочь вашему партнеру расти и меняться. Конфликт - это начало самопознания. Отношения будут стоять вам вашей драгоценной идентичности, но может также могут дать вам большую картину вашей реальной личности. Так подождите, пока ваша энергия и смелость не объединятся, а затем идите к знаниям как воин идет на войну.

После того, как вы поработали над своими собственными краями, вашей осознанностью и вашим мужеством, вы готовы повернуться к своему партнеру. Помогите ему сделать то же самое, спросите о его краях, связанных с вами, выслушайте их, а затем увидите, как сигналы связи возникают между вами.

Вопрос: Возможно ли работать над проблемами отношений, когда один из партнеров отсутствует?

Ответ: Конечно. Мои эмпирические наблюдения показывают, что те же самые проблемы, которые возникают с любимым человеком, также возникают и с другими людьми. В случае, если партнер вашего клиента не желает приходить на терапию, имейте в виду, что любая проблема, возникающая с клиентом у вас самих, может отражать те, которые он имеет с партнером. Если вам повезло попасть в конфликт в отношениях с вашим клиентом, вы можете помочь ему решить проблему во всех его отношениях. Отношения часто кажутся процессами, выискивающими людей, чтобы себя заселить.

Я помню поразительный пример на одном из моих семинаров. Женщина работала над проблемой, которая у нее была с человеком, которого не было на семинаре и который на протяжении многих лет отказывался увидеться с ней. Она выбрала одного из присутствующих мужчин для разыгрывания конфликта с ней. Но

она стала настолько жестокой, что он испугался и попросил ее прекратить бороться и говорить. Ее кинестетическое поведение не сработало с ним, потому что было слишком агрессивно, а также потому, что ролевая игра была только актом разыгрывания, а не реальными отношениями. Будучи более реалистичной, она выбрала другого человека на семинаре, с которым она имела настоящий, хотя и незначительный, конфликт. Там она тоже стала очень кинестетичной, эмоциональной и агрессивной. Она быстро привела своего партнера к краю. Он был ориентирован на визуальное и словесное восприятие, а ей нравилось все отыгрывать. Она буквально толкнула его настолько далеко, что он наконец-то физически заставил ее остановить движения и начать говорить. Это, конечно, был только ее край, то, чему она должна была учиться. Ее эмоциональность заставила его разрушить свою невозмутимость и выразить больше чувств, чем он привык.

Важным моментом здесь является то, что процесс вокруг этой женщины был независим от людей, с которыми у нее были проблемы. Хотя результаты были разные, во всех случаях процесс разговора о трудностях был одним и тем же.

Вопрос: В предыдущем вопросе вы упомянули, что отношения могут быть проработаны без присутствия партнера, но через конфликт с терапевтом. Что вы можете рассказать о том, когда клиент находится в канале отношений с вами?

Ответ: Когда клиент постоянно говорит об отсутствующей стороне, вы знаете, что он в канале отношений. Когда клиент пребывает в своем сновидении с разговорами между сновидческими фигурами, вы можете быть уверены, что он собирается попадать в конфликты с вами и с другими людьми, чтобы узнать больше об этих взаимодействиях. Когда клиент влюбляется в вас, ненавидит вас, критикует вас, сомневается или упоминает третьих лиц, которые говорили о вас, это все случаи, когда у него бессознательный конфликт с вами. Когда вы сами не можете дальше концентрироваться, когда у вас есть сильные чувства, которые отрывают части вашей личности, когда вы защищаете себя, отрицаете обвинения или начинаете предаваться размышлениям о вашем клиенте, то это точная подсказка, чтобы сказать, что вы оба в канале отношений.

Когда терапевт тоже находится в канале отношений, он не может больше действовать только как терапевт. Теперь терапевт должен отпустить контроль над ситуацией, своим первичным процессом или программами терапии. Это означает, что он теперь часть поля и собирается потерять часть своей осознанности. Он плавает или тонет, в зависимости от того, сколько он знает о своих собственных двойных сигналах, сколько у него есть силы и мужества, чтобы признавать обвинения клиента, и насколько он разобрался в своих собственных сновидениях.

Терапевт должен знать, что когда он находится в канале отношений, он будет пересекать свои края, и его собственная способность преодолевать их будет побуждать его клиента сделать то же самое. Одна из причин, по которой некоторые терапевты никогда не поощряют своих клиентов развиваться слишком быстро, заключается в том, что развитие клиента толкает терапевта за край. Ни один терапевт не любит свои собственные края, и, следовательно, если он не будет внимателен, он может помешать развитию клиента для того, чтобы тот поддерживал текущее положение вещей.

Пока терапевт и клиент справляются с делом вместе, их канал отношений не сильно занят, и на передний план выходят другие вопросы. Наихудшие проблемы начинаются, когда терапевт получает отрицательную обратную связь от клиента или когда терапевт начинает не любить клиента. Последний чувствует это и жалуется. В этот момент терапевт часто отстаивает себя, утверждая, что клиент невротичен или проецирует какие-то ранние негативные родительские образы. Терапевт часто заставляет клиента чувствовать себя виноватым.

Если терапевту повезет, клиент задержится достаточно надолго, пока не проявится созвучие осознанности и изменений, и коварная безнадежность необработанных отношений не трансформируется в обнадеживающую и теплую дружбу.

Вопрос: Как в настоящее время влияет дух мирового сновидящего тела на отношения личности?

Ответ на этот вопрос огромен. В лучшем случае могу только сказать, что наши планетарные проблемы сильно влияют на нашу личную жизнь. Сегодня один из многих характерных аспектов мирового сновидящего тела - коллективный интерес к мировой войне и боязнь ее. Это увлечение затрагивает суть всех наших отношений.

Кажется, что из-за возросшей напряженности в мире появится больше людей, которые будут готовы выносить и обрабатывать напряженность в отношениях. Страх ядерной войны является частью той же модели, что и смелость пройти в личной жизни через то, что раньше считалось невозможным.

Растущий интерес и способность обрабатывать конфликты обнаруживает великую глубину потока отношений, который соединяет нас всех, глубины, которые появлялись раньше только как религиозные убеждения, которые обычно были недоступны в повседневной жизни. Эта способность обрабатывать гнев и ревность увеличивает наши надежды на лучший мир и в конечном итоге будет способствовать разрядке напряженности в мире. Работа над отношениями с собой, с вашим партнером, над расовыми отношениями, с полицией, городскими властями, учителями, друзьями и местными политиками будет, кроме всего прочего, уменьшать интерес к уничтожению зарубежных стран.

Один из парадоксов процессов отношений, который я подчеркнул в этой книге, заключается в том, что так называемые «низшие» двигатели человеческого существования, а именно, ревность, соперничество и гнев становятся дверью к тому, что мы можем назвать бесконечной или божественной любовью, когда конфликт, который они создают, будет обработан. Мы всегда боимся вступить в конфликт, и это поистине шокирует, когда такая любовь и глубокая связь с другими людьми возникает из заброшенных, тайных уголков безнадежности.