

ВВЕДЕНИЕ

В коротком рассказе Д.Х.Лоренса «Человек, который умер», юная жрица Исида находит очнувшегося Христа, измученного и избитого. Благодаря ее заботе о его телесных и психологических ранах, он возвращается к жизни и начинает совершенно по-новому осознавать свое физическое тело. С возвращением жизненных сил наступает решающий момент, и Христос должен либо признать свои телесные нужды, либо отказаться от возможной близости... «Осмелюсь ли я прикоснуться?» Я считаю, что это решающий вопрос для эволюции психотерапии.

Лоренса можно считать пророком, поскольку он (задолго до психологических групп, женского движения и самопознания, начавшегося в современной христианской церкви) предчувствовал и описал источники, о которых психотерапия узнала лишь недавно. Он показал нам святое отношение к телу; он создал образ здорового духа, живущего в этом теле. Своим рассказом он заставляет нас задуматься, на что был бы похож мир, если бы в ранней церкви были не только «отцы», но и матери.

Благодаря развитию Логоса (логического ума), благодаря замечательным мыслителям мы отточили способность к анализу. Мы возвели в абсолют научный дух и теперь проходим сквозь мучения которые Карл Юнг назвал «энантиодромией». Этот термин, заимствованный из греческой философии, обозначает момент, когда сила достигает своего пика и превращается в свою противоположность. Мы видим, как мужские ценности Логоса, великого аналитика, теряют власть, и как набирают силу женские ценности, основанные на Эросе, великом объединителе. Материнские религии направлены на сотворение, а не на достижение. Необходимо сконцентрироваться на силах, дающих жизнь, чтобы сохранить нашу планету. Мы все привносим жизнь в этот аналитический мир.

Психотерапевты стремятся пробудить жизнь. Они стремятся оживить омертвелые души, воздействуя на тело, и оживить омертвелые части тела, воздействуя на душу.

Связь, Эрос, сила прикосновения, воздействие тел друг на друга так велико, что мы вынуждены отрицать его, ритуализировать, подавлять и потом восставать против подавления, чтобы интегрировать чудо телесного контакта с повседневной жизнью.

В разных человеческих культурах существуют различные обычаи, связанные с прикосновением; например, в Средиземноморских странах чаще целуются, калифорнийцы с большей легкостью прикасаются друг к другу, чем жители Новой Англии, и так далее. Художественные изображения объятий и прикосновений распространены повсеместно, доказывая, что физический контакт – это архетипическая необхо-

димось. Я считаю, что современные люди могли бы больше прикасаться друг к другу; моя практика подтверждает, что и дети и взрослые страдают от недостатка прикосновений.

Однажды на меня произвела глубокое впечатление незнакомая женщина лет шестидесяти. Мы сидели рядом в церкви, и я держала на руках своего ребенка. Она обрадовалась, когда моя дочка вдруг крепко обняла ее за шею. «Ко мне так давно никто не прикасался, – прошептала она. – Когда становишься старой, никто к тебе больше не прикасается».

Обычные врачи соблюдают это табу, так же как и психотерапевты. В настоящее время медицинские школы почти не уделяют внимание эффекту прикосновений. К.А. Майер в захватывающем описании Асклепианских целительных мистерий, рассказывает о исцеляющей силе рук и пальцев:

Пальцы Реи попали в материнскую землю горы Ида. Ее пальцы превратились в Дактили Иды, наделенные созидательной силой. Поэтому их считали боже-ствами исцеления, проявляющими созидательную силу при прикосновении. Читатель может вспомнить протянутую руку в картине сотворения Адама, на фресках Микеланджело в Сикстинской Капелле. Когда Зевс исцелял Ио от безумия, он протянул над ней руку и она родила Эпафуса, хотя и была девственницей. Из-за этого Зевс получил эпитет Зевс Эпафус, «тот, кто касается»... Аполлон, в качестве исцеляющего бога, также протягивал руку над больными... Исцеляющее прикосновение руки нашло отражение и в именах Хирона и Диксиона... Хирон... (работа руками, ручной труд или искусство) в наши дни вырожден в хиромантию.

Несомненно, идея о созидательной силе пальца скрыта и в немецком выражении «высосать что-нибудь из пальца», что значит изобрести что-нибудь или придумать.

...Нужно отметить, что в греческом языке, руки и божественные силы обозначаются одним словом... короли и императоры... исцеляли болезнь наложением рук, английские и французские короли продолжали так делать до конца Средних Веков... Этот жест сохранился в наши дни в ритуале проповеди.

Глубинная психология пытается установить диалог между сознанием и бессознательным. Она использует символы из снов, фантазий, язык тела, искусство и ритуалы, чтобы построить мост между сознанием и бессознательным.

В своей эмпирической работе Карл Юнг стремился понять природу души, чтобы сделать возможным диалог между сознанием и бессознательным. Он показал, что душа структурируется вокруг комплексов. Комплексы являются ядром переплетения личных чувств, воспоминаний, образов, схем поведения и склонностей. В архетипическом ядре находятся коллективное содержание и поведение. Комплексы могут спонтанно проявляться и вмешиваться в функционирование эго. Задача аналитика – помочь анализируемому понять, как комплексы вмешиваются в сознательное функционирование, и создать Новые, более гибкие сознательные установки. Согласно Юнгу, архетипы являются проявлениями Самости; сознательно сближаясь с архетипами, эго приближается к Самости и к своему уникальному развитию, к «индивидуации».

Чтобы заставить эго осознать комплексы, аналитик фокусируется на их содержании, на том, как они

проявляются в образах и в соматическом восприятии. Чтобы раскрыть содержание комплекса можно использовать не только анализ сновидений и активное воображение, но и телесную терапию, которая, к тому же ускоряет преобразование комплекса. Телесные проявления комплексов заметны в жестах и в автономном поведении, но наиболее драматично они выражены в психосоматических заболеваниях.

До недавнего времени аналитики мало внимания обращали на соматизацию комплексов, если только пациент не жаловался на физическое недомогание. Большую часть аналитической работы составляет толкование сновидений и активное воображение. В свете Западного философского развития легко понять, отчего возник недостаток внимания к телесным проявлениям души. Хотя дуализм ума и тела явно присутствует уже в философии Платона (427–327 до н.э.), но только Декарт (1596–1650) впервые разделил «мыслительную субстанцию» (*res cogitas*) и «телесную субстанцию» (*res extensa*). Многие поколения смотрели на человека именно так. Совместимость картезианского дуализма с иудейско-христианским взглядом на мир помогла этому отношению выжить. Рационалисты семнадцатого века во главе с Декартом считали, что разум важнее тела, и создали философский Век Разума, так называемое Просвещение.

В девятнадцатом столетии в качестве компенсирующей реакции на обесценивание тела появились романтики (например, Шеллинг и Руссо), которые превозносили природу и презирали мыслителя, пожертвовавшего инстинктивной жизнью ради умственных процессов. Но, несмотря на это, психофизический ду-

ализм пережил романтическую реакцию и до сих пор доминирует в нашем обществе.

В течении многих веков мы приучились мыслить терминами, разделяющими ум и тело, и теперь нам трудно понять соматические проявления комплексов. Эта трудность не позволяет психотерапевтам фокусироваться на телесных проявлениях бессознательного. Я говорила с аналитиками, занимающимися телесной терапией, и большинству из них трудно совмещать анализ и телесный подход в работе с одним и тем же пациентом. Большинство аналитиков говорили мне, что с одними пациентами проводят телесную терапию, а с другими анализ, и лишь немногие сказали, что совмещают эти методы.

Поскольку я изучала телесную терапию прежде, чем пришла к аналитической работе, для меня крайне важно объединять знания о теле со своим аналитическим стилем; но при этом я обнаруживаю в себе определенное сопротивление, которое, как мне кажется, отражает сопротивление нашей культуры новому отношению к телу.

Из всех теорий, именно теория Юнга лучше всего подходит для интеграции телесной терапии и анализа. Юнг пытался найти способ преодолеть дуализм ума и тела и объединить эти противоположности. Он создал концепцию психологической близости, которая позволяет не рассматривать либо ум, либо тело в качестве первичного источника опыта. Аналитическая психология считает, что Архетипы связывают воедино инстинктивно-духовный континуум. Архетипы, ядра комплексов, перекрывают разделение ума и тела, и, на психическом уровне создают альтернативу дуа-

листическом взгляду на восприятие и позволяют совместить анализ и телесную терапию, у которых одна цель – объединить ментальное с физическим и интегрировать сознание с бессознательным.

«Телесной терапией» я называю взаимодействие между пациентом и терапевтом с использованием телесных техник; цель этого взаимодействия – обнаружить до толе скрытые аспекты души. Чтобы ускорить диалог между сознанием и бессознательным, терапевт, помимо традиционного внимания к психическим процессам, использует телесные техники.

Телесная терапия использует два основным метода, чтобы освободить тело и расширить движения и осознание. Первый метод – двигательные упражнения, раскрывающие блоки, растягивающие мускулы и увеличивающие гибкость. Второй – прикосновения, освобождающие спонтанные движения, которые являются выражением глубоких чувств (то есть комплексов). И тот и другой подход можно использовать в телесной терапии, чтобы вызвать психическую осознанность и довести комплексы до сознания. С другой стороны, и тот и другой методы могут освободить тело от ригидности и без телесной терапии; то есть можно освободить тело от ригидности не затрагивая психический материал, который сопровождает такое изменение. Каким бы образом ни изменялось состояние тела (благодаря упражнениям, возложению рук, биоэнергетике и так далее), происходят и психологические изменения, но они могут быть (а могут и не быть) бессознательными. Если психологические элементы такого изменения не вербализуются и не становятся сознательными, тогда это – не телесная терапия

– хотя комплекс меняет форму или происходит «исцеляющий перенос».

Есть много методов работы с телом, целью которых является просто улучшение телесного и душевного самочувствия, без увеличения осознанности внутренней жизни, например, физическая терапия, аэробика, массаж, религиозное исцеление. Также существуют методы работы с телом, признающие необходимость гармонии между внутренним и внешним мирами и стремящиеся к ней, например, Тай Цзи Цюань, боевые искусства и техники Моше Фелденкрайса. В этих методах делается упор на осознанности в соматической сфере, их цель – исследовать психическое содержание и установить диалог между сознанием и бессознательным.

В последующих главах телесной терапией называется любой метод, который фокусируется на соматических проявлениях комплексов, чтобы преобразовать комплекс и расширить взаимодействие эго и Самости.

Глава первая

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ ГЛУБИННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Психоанализ Фрейда

В начале своей медицинской карьеры Фрейд был биологом. Его первой опубликованной работой был доклад о неврологии животных, который его профессор, Бруке, представил Венской Академии Наук. В 1882 году он решил жениться, и ему пришлось покинуть любимую лабораторию, чтобы найти более оплачиваемую работу. В том же году его друг Бройер рассказал ему об интересном исцелении «Анны О.», у которой симптомы исчезли под гипнозом. В то время Венские медицинские школы почти не занимались невротическими заболеваниями. Фрейд решил непременно заняться исследованиями вместе с Шарко, знатоком неврологических заболеваний, в Салпетриере, «Мекке» неврологов того времени.

В 1885 году Фрейд прибыл в Париж. Там, под влиянием Шарко, он решил посвятить остаток своей жизни изучению неврозов. Шарко обратил внимание Фрейда на основное расстройство того времени – истерию, и показал, как важны психические факторы при этом заболевании.

Шарко был выдающимся гипнотизером и успешно лечил истерические заболевания, демонстрируя влияние души на психологические функции. Фрейд вернулся в Вену, где вместе с Бройером продолжал изучать взаимодействие психических факторов и функциональных психических симптомов. Они пришли к заключению, что невротические симптомы возникают в результате подавления болезненных воспоминаний или аффектов. Они считали, что подавленный и забытый опыт продолжает бессознательно влиять на личность, пока не будет обнаружен с помощью гипноза.

Они обнаружили, что если детские воспоминания, породившие невротические симптомы, будут отреагированы – воспроизведены эмоционально – то исчезнут и симптомы. Бройер и Фрейд опубликовали результаты своих исследований в 1893 году, сделав теоретическое заключение, что терапевтическим эффектом обладает воспоминание, сопровождаемое эмоцией. Симптомы рассматривались как аномальная форма разрядки возбуждения, которое невозможно разрядить естественным путем.

Психоанализ родился, когда выяснилось, что состояние пациентов, не поддающихся гипнозу, улучшается благодаря методу свободных ассоциаций. Изначально психоанализ основывался на понимании связи между душевной болезнью и эмоциональной энергией. Благодаря своему биологическому образованию Фрейд стремился выразить свое понимание психического функционирования в биологических терминах, и его привлекла идея психической энергии. Он пришел к заключению, что возбуждение, как и электрический заряд, разряжается на поверхности тела.

Потом Фрейд стал меньше внимания обращать на психическую энергию и сосредоточился на психическом содержании и на теории развития, а исследование важности возбуждения и психической энергии продолжил Вильгельм Райх. Однако именно Юнг, работая над теорией комплексов, развил понимание бессознательного, включающего в себя подавленный материал (но не только его).

Юнгианская теория комплексов

Работая в Психиатрической Клинике Цюрихского Университета, Юнг провел серию экспериментов по ассоциативным процессам, отражающим психическую активность. Основная процедура состояла в том, что испытуемому давали лист со словами и просили назвать ассоциацию на каждое слово (тест словесных ассоциаций).

Эти эксперименты показали, что время реакции и качество ответа на слова-раздражители указывает на тревоги, находящиеся за пределами сознательного ума и проявляющиеся, когда понижен порог внимания. Процесс психических ассоциаций выявляет существование и природу эмоционально одностонных представлений, которые Юнг назвал «чувственно-тонированными комплексами» («feeling-toned complexes»).

Тест словесных ассоциаций доказал существование бессознательных влияний и дал возможность исследовать их, например, рассматривая время реакции, блоки, фальсификации и психологические измерения (например, гальваническую реакцию кожи и частоту дыхания). Юнг показал, что индивидуальные пред-

ставления комбинируются ассоциативно, но отбираются аффективно. Юнг называл комплекс элементом, почти не поддающимся контролю. С этим ядром-элементом связаны ассоциации, происходящие отчасти из врожденной диспозиции, а отчасти из внешнего опыта. Комплексы могут сопротивляться контролю эго, откалываться от сознания и функционировать автономно, против его воли.

Эго само по себе является комплексом и формирует центр сознания; другие комплексы остаются неосознанными или становятся осознанными, соприкасаясь с эго. Комплекс может незаметно воздействовать на психику, и это будет продолжаться до тех пор, пока не произойдет разрядка, то есть пока накопленная энергия не будет эмоционально ассимилирована. Понимание комплекса достигается не интеллектуальным путем, а с помощью осознания, уменьшающего разрушительное влияние и растворяющего содержание комплекса в эго. Как только комплекс достигает сознания, появляется шанс понять и ассимилировать его; если же комплекс остается неосознанным, он продолжает компульсивно (навязчиво) функционировать, нарушая тем самым единство психики. Эмоционально ассимилированный комплекс создает новую возможность для выхода психической энергии.

Процесс осознания комплекса обычно встречает сопротивление; у интеллектуального понимания нет власти над комплексом, преобразовать его можно лишь с помощью эмоций.

Все комплексы могут сопровождаться соматическими или психическими симптомами, или и теми и другими одновременно. Существование комплекса мож-

но заметить по позам тела, по хроническим эмоциональным реакциям, соматическим симптомам, хроническим заболеваниям и другим психологическим проявлениям напряжения. Отношение эго к комплексу может быть разным: неведение о его существовании; идентификация; проекция; противодействие. Только противодействие приводит к решению проблемы, но при этом возникает страдание, поскольку комплекс не осознается из-за конфликта с ценностями эго. Когда конфликт проявляется, возникает возможность пережить комплекс и расширить эго, если же этого не происходит – возникают физические или психологические симптомы.

Посмотрим, как это происходит в жизни: мужчина с любовью относился к своей жене, пока она не забеременела. Хотя сознательно он счастлив, что станет отцом, внутренне он начинает относиться к жене с садизмом. Он не интересуется ее телесными переменами, не обращает на нее внимания, насмехается над ней при других людях. Не понимая, почему так изменилось его отношение, она становится все более тревожной и зависимой, более раздраженной или более замкнутой.

Ее беременность затронула комплекс этого человека. Возможно, он реагирует на некий негативный аспект материнского комплекса. Возможно, корень комплекса – в его отношениях с матерью, но не обязательно. Архетип Великой Матери, великой и ужасной, во власти которой мы находимся, является частью души каждого человека. Благодаря беременности, жена ощущает себя Великой Матерью, и это мучает мужа. Его эго не видит, что он во власти комплекса; он даже может не замечать, как изменилось его по-

ведение, если ему не укажет на это жена (неведение о существовании комплекса). Если она убедит его, что он изменился, то он может отказаться признать, что существует конфликт между сознанием и бессознательным, связанный с ее беременностью; он может заявить, что для такого поведения есть причины, или что он не менялся, а всегда испытывал к ней негативные чувства (идентификация с комплексом). Он даже может обвинить ее, приписав ее тревогу по поводу его холодности «гормональным изменениям» (проекция).

С другой стороны, он может прислушаться и обдумать ее слова. Он может воспротивиться комплексу и спросить, почему он стал садистом, оказавшись лицом к лицу с беременностью. Он может заметить, что таким же образом (хотя и в меньшей степени) реагирует и на других беременных женщин. Возможно, ему снилось что-то об этом. Если он не преодолеет гнев и отвращение к материнству, комплекс будет забирать его энергию, искажать отношение эго (которое желает семью) и вызывать разлад в отношениях.

Фрейд и Юнг были единомышленны по поводу природы и эффектов комплексов, но именно Юнг указал на различие между личным и коллективным бессознательным. Это расхождение привело к сильным различиям в их теориях. Юнг считал, что поскольку комплексы неизменно присутствуют в психической жизни, они составляют нормальную структуру психики и не являются патологией, если их существование не отрицается. Фрейд рассматривал комплекс, как негативный продукт подавления, Юнг же считал, что комплекс имеет двойное значение: это препятствие, которое нужно ассимилировать, но оно же сподви-

гает нас на более мощные усилия и открывает новые возможности. Юнг так же считал, что, хотя одни комплексы были вытеснены, другие никогда и не были осознанными. Реинтеграция личного комплекса имеет позитивный, исцеляющий эффект, но вторжение комплекса из коллективного бессознательного является чудовищной угрозой для функционирования эго.

Вернемся к нашему примеру. Если муж решит бороться с негативными чувствами к беременности, он может приписать их своим отношениям с матерью. Если у него действительно существуют негативные чувства к матери, и он осознал их, то это принесет ему много пользы и, возможно, исправит его отношение к жене. Но чувства к матери могут оказаться лишь верхушкой айсберга. Борясь с темной стороной архетипа Великой Матери, который является ядром его комплекса, он может начать видеть его проявления во всех областях жизни – в отношении к женщинам, детям, правительству, еде, сексу, алкоголю, к своему телу и творческим процессам – и тогда он может впасть в депрессию. Тогда ему придется ухватиться за образ негативной матери в себе самом, чтобы не видеть его в своей жене или других близких людях. Втиснуть этот комплекс в рамки реакции на жену или мать, значит упустить его фундаментальное значение; если же принять это значение, оно откроет возможность совершенно по-новому относиться к внутренней жизни и к духовной Матери.

Наш жизненный стиль часто способствует поверхностным изменениям, благодаря которым мы избегаем понимания своих симптомов. Этот мужчина может завести любовницу, хобби, развестись; он может

переехать, углубиться в обустройство детской, взять дополнительную работу, чтобы зарабатывать больше денег. Но негативный материнский комплекс все равно будет доминировать в поведении этого человека, пока не наступит некая трансформация, возможно, в процессе анализа и интроспекции, или в процессе болезни, травмы или архетипического опыта. Как писал Юнг:

Психическое развитие невозможно осуществить лишь с помощью намерения и воли; нужно привлечь символ с превосходящей ценностью. Но такой символ не может появиться, пока ум не разобрался с элементарными фактами, то есть пока внутренние или внешние требования жизненного процесса не вызвали преобразования энергии.

Лишь некоторые комплексы можно осознать, и далеко не все содержание комплекса можно вывести на поверхность. Состояние сознательного ума и стабильность эго определяет, какое содержание комплекса можно ассимилировать, не вызвав при этом дезорганизацию личности.

Глава вторая

ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ В ИСТОРИЧЕСКОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Культурный фон

Реки, текущие из самых разных источников, впадают в глубокое озеро, которое мы называем телесной терапией. Основные течения в телесной терапии происходят из современных танцев; из групповой терапии; из музыкальной терапии; из театрального искусства; из холистической медицины; из антропологии; из экспериментальной психологии; из философских движений двадцатого столетия (например, из экзистенциализма и гуманизма и из интереса Запада к восточной философии, к дзен-буддизму и индуизму, в особенности к хатха-йоге); из склонности общества принять тело и отвергнуть суровое отношение к физическим проявлениям, навязанное викторианством, пуританством и научным материализмом; из глубинной психологии.

Эти течения встречаются, соприкасаются и влияют друг на друга. Все они появились не случайно и вкладывают свою лепту в zeitgeist, так что отношение к телу сейчас совсем иное, нежели пятьдесят лет назад.

Астрологи считают, что в двадцатом веке кончается эпоха Рыб и начинается эпоха Водолея. Во второй по-

ловине каждой эпохи усиливается влияние противоположного знака. Астрологи говорят, что эпоха Рыб, приблизительно с 250 года до н.э. до 1900 год н.э., отмечена ростом религий и заканчивается типичным для Девы «веком разума». В оппозиции Дева–Весы, Дева отвечает за прогресс в области гигиены и медицины, который наступил в восемнадцатом и девятнадцатом веках. Эпоха Водолея характеризуется альтруизмом и вниманием к общечеловеческим ценностям, а также продолжением расцвета науки, особенно в области связи. Некоторые из этих предсказаний акцентируются на психологической регенерации, на внимании к телу, диете, здоровью, на роли женщин в работе, здравоохранении и социальных службах.

Верны астрологические предсказания или нет, очевидно одно – за последние пятьдесят лет отношение к телу драматически изменилось. В конце восемнадцатого и начале девятнадцатого столетий подавление распространялось на воспитание детей, на одежду, на сексуальные отношения и на уход за больными и умирающими. Фрейд, Юнг и Вильгельм Райх изучили это отношение и отвергли его, рискуя подвергнуться социальному и профессиональному остракизму.

В конце девятнадцатого столетия к телу ребенка терпимо относились в первые годы жизни. Однако с трех или четырех лет за воспитание брался рациональный «авторитарный отец». Дж.Л. Халлидей, исследователь психосоматической медицины, предполагает, что именно с такой схемой воспитания связано широкое распространение истерии в викторианскую эпоху; вполне возможно, что непосредственное и сильное влияние отца в эдипов период заставляло

ребенка использовать защитный механизм подавления.

Двадцатый век принес с собой значительные перемены. В тридцатые годы улучшились санитарные условия жизни младенцев, но психологические условия ухудшились. Кормление грудью почти исчезло, кормить стали по часам, приучать к туалету начали с ранних месяцев, современная мебель и электрические приборы ограничили возможность исследований и свободу передвижения по дому. Эти перемены усилили психосоматические заболевания у взрослых. Согласно Халлидею, в первой половине двадцатого столетия:

Вместо того, чтобы позволить жизни развиваться естественным путем, в соответствии с постепенным созреванием тела, ее заставляли подчиниться навязанной системе, которая провоцировала или создавала предрасположенность к телесным недомоганиям, вызывая напряжение или дисфункцию желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, системы сознательного контроля мускулатуры и так далее. Однако третья фаза младенчества была менее фрустрирующей, чем в предыдущем столетии, так дети стали получать больше внимания; фаллический отец теперь не в моде, его заменил сперва папа (добрый), а потом «предок» (которого вообще можно не слушаться); таким образом снизилась вероятность почувствовать грех и вину перед всевидящим и всемогущим Богом.

Тяжелые гигиенические занавеси, окутывавшие западное общество, впервые были раздвинуты ранними глубинными психологами и другими исследова-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)