

ФЕХТОВАНИЕ КАК МЕТОД ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

В.В. ЛЕТУНОВСКИЙ

В статье представлен необычный терапевтический метод — «терапевтическое фехтование». По сути, он является одной из форм экзистенциальной терапии. Основным фокусом внимания терапевтической работы здесь становится Присутствие клиента в экзистенциально важных ситуациях. Коротко указав на теоретические основания метода, автор более подробно раскрывает методические аспекты работы. Упражнения с мечом не просто «моделируют» ключевые жизненные ситуации отношений с миром, с другими людьми, но часто позволяют клиенту с особой ясностью пережить экзистенциальный смысл этих ситуаций.

Ключевые слова: экзистенциальная терапия, Dasein-анализ, Присутствие, целостность, фехтование, поединок.

*«Они сказали: Господи! вот, здесь
два меча. Он сказал им: довольно»
Лк. 22: 38*

Три встречи с мечом

Пожалуй, начну с рассказа о моих собственных встречах с мечом. Я занимаюсь терапевтическим фехтованием уже много лет, и в этой работе пересеклись несколько важных линий моей жизни: увлечение мечом, которое, как я помню, возникло еще в юности, интерес к экзистенциальной терапии и Dasein-анализу М. Босса и Л. Бинсвангера, а также — опыты терапевтической работы, начало которым было положено в Центре экзистенциально-инициальной психотерапии К. Дюркхайма в Германии.

Первый раз я взял в руки меч, когда мне было 17 лет. Это был короткий сувенирный, но все же достаточно тяжелый по весу, классический европейский меч. С этого самого дня я пропитался к нему особым чувством, для которого трудно подобрать слова. Его нельзя назвать «любовью» — все-таки, наверное, нельзя употребить такое слово для чувств к неодушевленному предмету. Это и не просто «уважение» — хотя

в данном случае, оно, конечно же, присутствует. Я забирался на крышу своей пятиэтажки и там махал этим мечом в свое удовольствие. Тогда это было странным занятием — ведь в те далекие советские времена еще не показывали фильмов ни про бессмертного Дункана Маклауда, ни про самураев.

Помню, как я покупал алюминиевые значки «Олимпиада 80» и вытачивал из них напильником мечи, шлифовал, покрывал краской эфес и вешал на лацкан пиджака, — получалось красиво. Зачем я все это делал тогда, неизвестно. Просто мне хотелось...

Вторая встреча с мечом произошла 12 лет спустя в немецком психотерапевтическом Центре Экзистенциально-инициальной терапии в Тоодмос-Рютте на Юго-Западе Германии в предгорьях Альп. Это был *боккен* — деревянная (обычно дубовая или буковая) копия длинного японского меча. Эта встреча оказалась глубокой и удивительной. Мой учитель и терапевт — Томас Шинделин — глядя на то, как человек делает движения с мечом, мог рассказать о нем практически все: какова его жизнь и кто он есть на самом деле. Буквально несколько простых движений, выполняемых клиентом индивидуально или в паре, способны рассказать о человеке больше чем несколько психотерапевтических сессий. Это было удивительно — подобной работы я не встречал больше нигде. Существуют разные школы фехтования европейскими и японскими мечами (например, кендо и кендзюцу), но во всех этих традициях работа с мечом — это, прежде всего, боевое искусство; в подобных практиках никогда в явном виде не ставились психотерапевтические задачи. Здесь же — я впервые познакомился с работой с мечом как формой терапии. Впервые я понял и почувствовал на себе, что в работу с мечом человек включается целостно, всем телом. Он не может действовать исключительно рационально, «от головы». А также для меня стал очевиден и особый характер самого инструмента — меча — его бескомпромиссная сущность, которая не дает пациенту обмануть терапевта и самого себя. Меч всегда требует четкого и определенного ответа: «Да» или «Нет». Помните пословицу «рубить правду-матку»?

В работе с мечом самым удивительным было еще и ощущение ясности и прозрачности, которое наступало сразу после занятий. На многие мучительные вопросы находились ответы, или они переставали быть такими мучительными, с ними уже как-то можно было жить и справляться. Стоит ли удивляться тому, насколько после этих занятий я полюбил меч. Я вернулся из Германии с двумя деревянными боккенами из японского дуба и стал заниматься с ними сам, а также использовать их в психологическом консультировании. Раз в два-три года я ездил в Центр

экзистенциально-инициальной психотерапии совершенствовать свое методическое мастерство. Будучи психологом и тренером, со временем я стал более активно включать в терапевтический процесс групповую обратную связь, что, на мой взгляд, повышало эффективность работы. Иногда я делал презентации по терапевтической работе с мечом, которые неизменно заканчивались успехом, и даже самые ярые скептики, взяв в руки меч, быстро меняли свое отношение к нему с негативного на позитивное.

Но каким бы искусным ни был терапевт, его мастерство не может уберечь его от собственных глубоких экзистенциальных кризисов. Психологическая подготовка позволяет, пожалуй, лишь смягчить удар, предостеречь от резких необдуманных решений и, возможно, извлечь из сложившейся ситуации больше опыта для собственной личностной зрелости. Ближе к 40 годам такой кризис случился и со мной. В самый его разгар, когда я был так слаб, что сам даже себе удивлялся, мне повезло снова побывать в Германии, где мне помогли собраться и вернуться к более или менее полноценной жизни. В этот раз Томас познакомил меня с настоящим железным японским мечом. Это была совсем не простая встреча. После деревянных этот меч казался чрезмерно тяжелым и не очень-то слушался, точно так же как не очень-то «слушалась» меня моя тогдашняя ситуация, которую никак не удавалось правильно разрешить.

На одном из занятий, совершив неосторожное движение, я слегка повредил острие меча, чем сильно обидел Томаса, он долго не мог успокоиться. Его учитель граф Карлфрид Дюркхайм, который был настоящим Мастером дзен и много лет учился в Японии, передал ему очень бережное и трепетное отношение к мечу. Эта бережность и щепетильность очень роднит немцев и японцев, но я русский, а русские далеко не всегда бывают бережны и осторожны. В этом наша сила и наша слабость.

Позже Томас успокоился и дал мне в письмах ряд ценных замечаний, связав мое тогдашнее состояние с моим обращением с мечом. Он говорил мне, что мое неосторожное (точнее, неумелое) обращение с мечом показывает, насколько я неумело и неосторожно веду себя и в своей более широкой жизненной ситуации, и предупреждал, что это может сильно ранить меня. В то время я не совсем понимал, что он имеет в виду, ведь пострадал-то меч, а не я! Однако позже, уже на собственном опыте, я четко осознал истинное значение его слов.

С экзистенциальной же точки зрения ничего удивительного в этой интерпретации нет. В экзистенциальной традиции человек и мир не рас-

сматриваются отдельно. Если я деформирую / разрушаю свой меч (мир), я тем самым разрушаю самого себя, и, наоборот, разрушая самого себя, я разрушаю свой мир. Мир и я — не есть разное, хотя и не одно и то же.

И, наконец, расскажу о *третьей встрече с мечом*. Волею судьбы я попал в клуб исторического фехтования, возглавляемого замечательным тренером Андреем Зиминим. В клубе занимались с тяжелыми одноручными европейскими мечами. Я поехал в «Мир древностей» на ВДНХ и купил себе тренировочный «полуторник» (нечто среднее между одноручным и длинным двуручным мечем), а купил я его по той простой причине, что одноручного в продаже не было. Совладать с тяжелым полуторником сразу мне как-то не удалось, и скоро у меня заболел локтевой сустав на правой руке. Я стал заниматься левой, чуть позже заболел и левый сустав. Я вынужден был на полтора месяца прервать занятия, и после этого я все-таки достал одноручный меч и потихоньку приступил к занятиям в облегченном варианте.

Соотнося эти события со своей жизненной ситуацией, я отчетливо понимаю, что все это было более чем символично, точно так же все было и в жизни. Я неуклохе махал мечом, действуя в основном руками и совсем не включая корпус, из-за чего перенапрягались локти. Свою жизненную ситуацию я тоже пытался разрешить поверхностно, половинчато, по принципу: «и овцы целы и волки сыты», все это неизменно заканчивалось болью. Облегченный же вариант, хотя и не приводил к такой боли, как это было раньше, но и полного удовлетворения не давал, это было жизнью вполсилы или полужизнью.

И вот как-то раз, придя на занятия, я обнаружил, что один из моих коллег случайно сломал мой одноручник в спарринге. Делать было нечего, я снова взялся за полуторник. Но, к моему глубокому удивлению, я обнаружил, что он больше не кажется мне слишком тяжелым, и, хотя работа с ним через час-полтора все-таки начинала утомлять, и приходилось уже работать двумя руками, все же это была для меня новая и интересная задача, которая меня теперь вовсе не пугала. Для меня это было знаком и подтверждением того, что мои отношения с миром изменились.

Терапевтическое фехтование как метод экзистенциальной терапии

В чем специфика метода терапевтического фехтования и почему его можно считать одной из форм экзистенциальной психотерапии? — Не углубляясь слишком сильно в философские основания метода, расскажу о некоторых ключевых понятиях и установках этой формы работы.

В центре внимания этой терапевтической работы стоит не просто человек сам по себе, а, прежде всего — человек в его отношениях к миру, отношениях с другими людьми, отношениях с самим собой. Пользуясь терминами М. Хайдеггера и последовавших за ним экзистенциальных терапевтов и Dasein-аналитиков (М. Босс, Л. Бинсвангер), можно сказать, что основным предметом работы является бытие-здесь человека, его Присутствие.

В этой связи известный немецкий философ, психолог и психотерапевт Карлфрид Дюркхайм говорил о двух видах терапии: большой и малой. Малая установлена на то, чтобы помочь человеку утвердить и отстоять свое Я, избавиться от «комплексов», в то время как большая — помогает ему обрести целостность в отношениях с миром и осознать свое предназначение. Проблема заключается в том, что малая терапия зачастую берется решать проблемы большой, и в этой ситуации ее методы оказываются совершенно неадекватны. Многие терапевты ориентированы на решение определенных проблем, например — проблемы сепарации (как в терапии психоаналитической ориентации) или освобождения человека от чувства вины и повышения его самооценки (как в некоторых направлениях гуманистической терапии). Все это бесспорно важно для развития человека, однако если задачи «улучшения качества жизни» становятся центральными в терапевтическом процессе, то это осложняет движение человека к целостности.

Целью и ценностью большой терапии, согласно Дюркхайму, является развитие так называемого **«Органа бытия»** который, по сути, является своего рода ответом человека на всегда обращенный к нему призыв и вопрос о предназначении (это близко хайдеггеровскому **«Зову бытия»**). В этой связи вспоминается Авраамово (Библия): «Вот я, Господи».

Переводя все это с немного абстрактного и мистического языка хайдеггеровской философии, можно сказать, что речь идет о том, чтобы помочь человеку обрести целостность с миром, научиться чувствовать свое предназначение (т.е. то, чем или кем он призван быть) и научиться действовать аутентично и адекватно этому. Это и означает достигать в каждой ситуации — ведь эту задачу нельзя решить раз и навсегда — полноты Присутствия.

Именно поэтому одной из центральных задач в терапевтической работе с мечом становится *развитие чувства целого*.

Что мы при этом подразумеваем под целым? «Жизненный мир» человека, включающий в себя: его самого, его контрагентов (т.е. Другого) и все совокупные внешние и внутренние условия его ситуации. Может возникнуть вопрос: способен ли человек чувствовать и осознавать все

это целиком? Не ставим ли мы перед собой изначально невыполнимую задачу? — В определенном смысле такой вопрос неправомерен. Наше глубокое убеждение заключается в том, что человеку дана возможность чувства целого как определенное требование к себе, к своим действиям и поступкам. В разные периоды жизни это чувство может сильно изменяться, то обостряясь, то притупляясь. Это чувство помогает человеку в реализации собственного потенциала, который при более глубоком рассмотрении оказывается потенциалом не столько отдельно взятого субъекта, сколько самого этого целого, всей ситуации, неотъемлемой частью которой он является.

Как раз этого чувства целого и не хватает клиентам. Страдание человека очень часто связано с частичностью и неполнотой присутствия в отношениях с миром и с другими. Примером здесь может служить неадекватная центрация на себе (эгоизм, эгоцентризм) или на другом (жертвенность), которые часто оборачиваются болезненными «ответами» мира. Не-целостность как экзистенциально ущербное и болезненное состояние отчасти обусловлено и ходом онтогенетического развития человека: от младенчества к отрочеству, от отрочества к зрелости, со сложными этапами сепарации и новой интеграции. Немалое влияние оказывают и феномены культуры, которые, увы, далеко не всегда позитивны. Речь идет, прежде всего, о гедонистических установках, ставящих в центр человеческой жизни удовлетворение желаний эго («Не дай себе засохнуть», «Живи на все сто», «Для тех, кто любит себя» и т.п.).

Развитие способности чувствовать целое приводит к мощному терапевтическому эффекту. Вспомним корни слова *исцеление* — это и есть обретение целостности.

Как же помочь клиенту в терапевтической работе осознать, понять, увидеть свою экзистенциальную ситуацию в ее целостности?

Прежде всего, меч предоставляет клиенту и терапевту замечательные возможности «диагностики» и работы в пространстве, которое в экзистенциальной традиции вслед за Людвигом Бинсвангером называют *Mitwelt*. Это *экзистенциал*¹ совместности, пространство отношений с Другим — будь то конфликт, сотрудничество или даже любовь.

Приведу пример. На психотерапевтической группе, работавшей в парах с мечами, я дал задание участникам попробовать почувствовать себя одним целым со своим партнером в ходе выполнения специального упражнения с мечами. Когда мы разбирали опыт, я спросил молодого человека, удалось

¹ Экзистенциал — название объектов, принадлежащих особому, отличному от материальных предметов и идеальных сущностей, онтологическому пласту окружающей человека реальности.

ли ему почувствовать это единство, он сказал, что удалось, но не сразу, поскольку его партнерша оказывала сопротивление. Когда я попросил эту участницу описать свои впечатления, она сказала, что никакого единства не было и в помине. То, что происходило, воспринималось ею, скорее, как насилие. В ходе обсуждения этого опыта участники пришли к выводу, что для того, чтобы обрести единство, нужно скорее научиться открываться и принимать, нежели идти напролом, снося барьеры, хотя второй путь и кажется привлекательнее, поскольку дает ощущение силы.

Меч также предоставляет возможность терапевту обращать внимание клиента на экзистенциал взаимодействия с природой.

На одной из моих последних групп, которая проходила в августе на Байкале, эти аспекты ощущались особенно ярко. Группа работала на холме над озером. А погода в то время на Байкале характеризовалась особой изменчивостью, за 4 часа занятий она менялась раз шесть: от сурового пронизывающего ветра и ливня до яркого теплого солнца. Совершенно удивительное ощущение тебя охватывает, когда ты выполняешь движение с мечом при сильном встречном ветре или же во время ливня. С одной стороны, это великое ощущение своего единства со всем живущим в этом мире, причем живым воспринимается все: горы, деревья, камни, озеро; а с другой — радость борьбы, противостояния, радость от того, что нужно напрягать свою волю и силы. Такое вот парадоксальное единство в борьбе, эдакий праздник жизни, без всякой злости и агрессии. Единство, которое мы напрочь утратили в бешено вращающейся воронке мегаполиса, отгородившего нас от природы своими серыми стенами.

Экзистенциальные терапевты, привыкшие работать преимущественно с помощью *беседы*, могут возразить, что при психотерапевтической работе важно не только чтобы пациент четко *осознал* свою ситуацию, но еще и то, чтобы он ее принял и благодаря этому — начал адекватно действовать. И здесь приходит на помощь такая особенность меча, как его бескомпромиссность: человек может сколь угодно долго уверять себя, что я принял свою ситуацию и способен с ней совладать, но его слабое неуверенное движение или неспособность адекватно среагировать на выпад или удар оппонента быстро расставят все точки над «i». Меч не позволяет пациенту себя обмануть.

Кроме того, работа с мечом ставит человека перед необходимостью активного и решительного действия.

В этой связи мне вспоминается еще один весьма характерный пример из собственной практики. В ходе психотерапевтической сессии я попросил одну участницу группы произнести императивное для всей экзистенциальной терапии высказывание «я есть», но в ответ услышал лишь всхлипыва-

ния. Тогда я попросил ее взять в руки меч и произнести это высказывание вместе с прямым рубящим ударом сверху вниз — и услышал твердое и уверенное «я есть». Откуда только взялись силы? После она смогла достаточно уверенно произнести эту фразу и без поддержки меча.

Работа с мечом не просто «моделирует», но реально ставит человека в экзистенциальные ситуации, в которых к его присутствию предъявлены предельные требования. «Иди крепко, руби честно, что еще мечнику нужно?» — говорил один наш русский учитель фехтования с мечом. «Иди крепко» — крепко стой на ногах, будь укоренен в своем бытии, делай верные подготовленные, обдуманые шаги... «Руби честно» — решайся, будь решительным, будь предельно честным по отношению к себе и другим. Решительно рви со старым, открывая путь новому, живому, рвущемуся из состояния сокрытости (М. Хайдеггер) в пронзительную звенящую явленность бытия. Решительная, предельно честная, укорененная в собственном бытии жизнь — не это ли главная цель экзистенциальной терапии, терапии, способствующей обретению цельности самого себя в целостности своих отношений с миром?

Значит ли это, что работа с мечом может полностью заменить беседу и обсуждение опыта? — Конечно, нет. Опыт, который пациент получает при работе с мечом, обязательно обсуждается. После окончания упражнений проводится *феноменологический анализ* того опыта, который участники получили в упражнениях. При этом ведущий организует обсуждение таким образом, чтобы участники сами интерпретировали полученный опыт, таким образом его осваивая (Хайдеггер).

Методические и технические аспекты терапевтического фехтования

Мы коснулись целей, задач и особенностей терапевтического фехтования как метода экзистенциальной терапии, и теперь можно перейти к описанию основных методических и технических наработок, интенсифицирующих терапевтический процесс и делающих его более целенаправленным.

Как выглядит работа с мечом? За основу берется несколько элементарных движений из Кендо, недавно я добавил туда еще несколько приемов из классического европейского фехтования.

Работа с мечом многообразна и позволяет решать не только задачи большой терапии, но и задачи малой. Однако в этом представлении метода мне хотелось бы заострить свое внимание в большей степени на методах большой терапии, в частности — на развитии чувства целостности.

Работа с мечом может строиться индивидуально, в паре и в группе.

Индивидуальная форма работы. Заданием здесь может служить любое простое движение с мечом, например, прямой удар сверху вниз. При этом я предлагаю клиенту постепенно расширять сферу чувствования. Сначала делается акцент на развитие целостного ощущения своего тела (в начале работы клиенты часто фиксируются на ощущениях в руках и на траектории движения меча). Затем я предлагаю «добавлять» к ощущению своего тела еще и ощущение и чувствование окружающего мира — аудитории, если занятия проходят в зале, других людей, если они присутствуют, и далее, — того, что находится вне помещения: деревьев, воздуха, снега, машин, птиц и т.д. Расширение восприятия себя и окружающего мира становится хорошей метафорой расширения сознания как большей открытости жизни. Более верно было бы даже говорить не просто о метафоре, а о *модусе*. Расширяя сознание и восприятие в модусе работы с мечом, человек расширяет восприятие и сознание в целом, что не может не сказаться на его отношениях с миром в повседневной жизни. Важно при этом отметить, что восприятие себя и мира тренируется не в дихотомии, т.е. без противопоставления, а в качестве восприятия единого целого.

Работа в паре. Работая в паре, партнеры учатся *со-размерности* как соответствию своих движений состоянию партнера, его намерениям и т.д. Работа в паре может носить контактный и бесконтактный характер, иметь конкретное задание, например, отработку определенного движения или фехтовальной фразы, или же иметь свободный характер — свободный спарринг, поединок.

По моему опыту, работая в паре, участники процесса постепенно отходят от стремления обязательно победить или переиграть (центрация на себе), или — от установки ложной жертвенности собой (центрация на другом), с которой люди часто входят в отношения, и движутся к диалогу, со-беседованию, в котором их действия и движения соразмерны друг другу и процессу в целом. Поиску соразмерности способствует и смена партнеров в ходе специальных упражнений.

Работа в группе позволяет подключить к процессу групповую динамику, групповую рефлексию и групповую обратную связь, что делает процесс более интенсивным и продуктивным. Наблюдая за действием спаррингующихся, другие участники высказывают свое мнение, сложилось ли на их взгляд в данном спарринге взаимодействие или нет, каким оно было, чего не хватило, чтобы оно состоялось. На общем обсуждении, в процессе шерринга, включаются синергетические эффекты, в результате чего вся группа и отдельные ее члены учатся быстрее и интенсивнее.

Поединок, его смысл и роль в терапевтическом фехтовании

В методологии терапевтического фехтования роль поединка трудно переоценить. Вообще особенность терапевтического фехтования в отличие от других методов терапии заключается в возможности «моделирования» ситуации человеческого взаимодействия максимально остро и конкретно. Более того, ситуации поединка как метафоры отношений обладают свойством интенсификации и амплификации, которые практически недоступны другим терапевтическим методам.

В групповом процессе терапевтический поединок (ТП) обычно венчает собой окончание всех подготовительных фаз, являя собой своего рода кульминацию работы группы. Поединок предоставляет участникам терапевтической группы возможность проверить и на деле доказать верность и жизнеспособность сделанных в ходе работы выводов и открытий. И наоборот, поединок фактически не оставляет шансов для самообмана и обмана других.

Возможные варианты проведения терапевтического поединка

1. Работа в паре с заданным партнером. Исходя из динамики и особенностей группового процесса и индивидуальных терапевтических процессов участников, терапевт может целенаправленно назначать партнеров для поединка, не оставляя им шансов избежать процесса взаимодействия. Это может быть сделано, например, тогда, когда между отдельными участниками складываются специфические напряженные отношения, требующие разрешения. Также это может быть сделано для ускорения и интенсификации терапевтического процесса одного из участников, для приобретения и осознания им специфического опыта.

2. Поединок с возможностью вызова предоставляет участникам дополнительную возможность преодоления себя, своих страхов или лени. В случае вызова терапевтическая работа становится еще более интенсивной, нежели в случае назначенной пары. Интересно отметить, что, если участники не делают вызова из-за своей нерешительности, они испытывают сильное чувство вины, сродни вине экзистенциальной. Однако в данном случае чувство вины актуализируется и может быть проработано в терапевтическом процессе. В этом смысле не менее интересной становится работа вызываемого, а не только делающего вызов. Сможет ли человек дать достойный ответ? Эта ситуация становится часто яркой метафорой того, как человек поступает в реальной жизни в ответ на «зов бытия», на требование целостно присутствовать перед другим. Опыт показывает, что часто человек, не нашедший достойного ответа,

ярко переживает эту неспособность и испытывает чувство вины, что может стать предметом специальной работы.

3. Турнир — еще одна форма работы, предоставляющая дополнительные возможности. В зависимости от конкретных терапевтических целей турнир может быть организован и проведен по разным правилам. Опыт участия в турнире, спарринги с разными партнерами, анализ успешных и неуспешных стратегий, опыт побед и поражений предоставляет настолько богатый материал для терапевтической работы, что требует для полного описания отдельной статьи. Интересно отметить, что турнир также предоставляет возможность моделирования не только процессов индивидуального взаимодействия, но и работы в команде. В отличие от спортивного турнира правила присуждения победы могут быть изменены, например, в одном из турниров в качестве главного критерия оценки боев выступала «экзистенциальная прозрачность» (ясность, честность, адекватность ситуации). Например, в одной из групп, которая насчитывала 15 человек, двое участвовали в спарринге. После поединка все наблюдавшие должны были вынести решение о победе и четко его обосновать. В этом смысле сами поединки выступили, по сути, лишь прелюдией, а подлинное напряжение и экзистенциальная динамика разыгрывались в процессе присуждения победы. Мощная комплексная обратная связь, которую получили участники турнира о своем стиле боя (читай — стиле жизни) послужила мощной основой для глубокого дальнейшего осознания и личностного развития.

При организации и проведении терапевтических поединков очень важную роль играет обеспечение вопросов *безопасности* участников. Безопасность задается, с одной стороны, четким определением формата работы с обязательными правилами безопасности: что можно делать, а чего нельзя. С другой — инструментами, с которыми работаем: это могут быть чонбары (пластиковые палки, обтянутые поролоном) или же деревянные мечи (шесты), но ни в коем случае не острые и не железные.

Терапевтические возможности фехтовальной фразы

Что представляет собой фехтовальная фраза? Фехтовальная фраза (ФФ) — это определенная (заданная) последовательность действий фехтующих, в которой обычно чередуются различные нападающие и защитные движения. Можно выделить несколько вариантов работы с ФФ в терапии:

1. Одиночный, когда фехтовальщик тренирует определенную последовательность действий в одиночку.

2. Парный, когда два фехтовальщика последовательно отрабатывают заданную тренером последовательность действий.

3. Парный, когда фехтующие сами определяют правила своего взаимодействия.

4. Групповой, когда фехтует одновременно несколько человек, отрабатывая заданную последовательность действий.

Попробую на подробном примере пояснить некоторые результаты работы методом терапевтического фехтования, и, в частности, с техникой ФФ.

В августе 2008 г. мы с моим другом из Томска Олегом Лукьяновым провели трехдневный терапевтический семинар в высокогорном районе Кузнецкого Алатау недалеко от Междуреченска. Я работал с деревянными мечами — боккенами, а Олег — с «репликами». Реплика — это небольшая пластиковая трубка, обтянутая поролоном и сверху обмотанная скотчем. Работали мы примерно по 3-4 часа, я в первой половине дня, он — во второй. Группа составляла 20 человек, часть участников имела психологическое образование. В моей части работы упор делался именно на работу с ФФ.

В 1-й день мы начали с отработки элементарных ударов и защит, во 2-й — стали формировать из них простейшие фехтовальные фразы. Участники семинара уже в ходе разучивания ФФ пытались самостоятельно ее модифицировать и удлинять.

Каждый день работы на семинаре заканчивался свободными терапевтическими поединками. С технической точки зрения в первый день поединки были очень невыразительными. Участники группы даже выражали недовольство по поводу того, что фехтовать таким образом неинтересно. При этом для собственно терапевтической работы, в смысле анализа и отработки базовых стратегий взаимодействия с партнером, и такое фехтование давало очень много пищи. Усиление рефлексии участников посредством групповой обратной связи может уже на этом этапе сыницировать изменения в способах поведения фехтующих, которые они впоследствии могут опробовать в новых фехтовальных поединках, а затем перенести в жизнь за пределы терапевтической группы.

На 2-й день семинара, после изучения элементарных ФФ, характер терапевтических поединков значительно изменился. Они стали более продуманными, интеллектуальными и просто более красивыми. На 3-й день после работы с длинными ФФ этот аспект еще усилился. Возросла и удовлетворенность участников группы процессом фехтования.

Какие же изменения в психологической плоскости произошли с участниками на 3-й день работы по сравнению с 1-м?

У участников появилась вариативность в действиях, повысилась уверенность в своих силах и возможностях, выработались адекватные способы защиты и атаки (у тех, кто испытывал трудности с этим действиями). Но, пожалуй, главное — участники стали продумывать свои действия и действия партнеров на несколько шагов вперед (именно с этим, на наш взгляд, связаны центральные терапевтические возможности ФФ).

Отрабатывая на практике многоходовые комбинации, участники научаются мыслить развернуто во времени, тщательно продумывать и контролировать свои действия, присутствовать в каждый момент. Умение четко завершить задуманное — продвинуть это задуманное во времени и добиться его реализации — есть по сути дела, одно из самых важных экзистенциальных умений, необходимых человеку для полноценной жизни. Терапевтическое фехтование позволяет это умение развивать. Тогда, когда происходит переход от разученных фраз к спонтанным, человек становится уже выразителем не просто своего намерения, а намерения той целостности, которая складывается из всех факторов ситуации, и, не в последнюю очередь — из состояния и действий партнера. Когда это происходит, участники фехтования испытывают максимальное удовлетворение от процесса. Важным следствием работы с мечом часто становится то, что эти умения постепенно могут быть перенесены клиентом из терапевтической ситуации в реальную жизнь.

В заключение хотелось бы сказать, что терапевтическое фехтование, конечно же, не является панацеей от всех страданий. Существуют вполне оправданные опасения относительно использования этого метода терапии при серьезных психопатологических расстройствах. Тем не менее, опыт работы с разного рода психическими расстройствами невротического и травматического характера говорит о достаточно высокой эффективности данного метода терапии в сравнении с другими, ориентированными большей частью на «медиум горящего мира».

Можно говорить о том, что терапевтическое фехтование как особый вид психотерапевтической работы обладает чрезвычайно широким спектром методических форм и приемов, которые позволяют терапевту повысить эффективность своей работы как в индивидуальном, так и в групповом терапевтическом процессе. Помимо лежащих на самой поверхности показаний к терапевтическому фехтованию, например, таких как работа с агрессией и границами, терапевтическое фехтование позволяет работать более широко и глубоко, включая анализ, выражаясь

языком экзистенциальной терапии, своей базовой настроенности и расположенности, априорных экзистенциальных структур, набросков и проектов. Однако наиболее важным оказывается терапевтический аспект фехтования в подлинно Dasein-аналитическом смысле. Терапевтическое фехтование становится для фехтовальщика органом рождения себя нового, более открытого, более прозрачного и адекватного миру, способного с большей полнотой отвечать на его вызовы.

Fencing as a method of existential therapy

Letunovskiy V.V.

In article the unusual therapeutic method – «Therapeutic fencing» is presented. As a matter of fact, it is one of forms of existential therapy. A client presence at existentially important situations becomes the basic attention focus of the therapeutic work here. Shortly having specified the theoretical bases of a method, the author opens methodical aspects of work in details. Exercises with a sword not simply “model” key reality situations of relations with the world, with other people, but often allow the client clearly endure existential sense of these situations.

Key-words: Existential therapy, the Daseinanalysis, Presence, integrity, fencing, a duel.