

РАБОТА СО СНОВИДЯЩИМ ТЕЛОМ

АРНОЛЬД МИНДЕЛЛ

Продолжаем публикацию книги А.Минделла (см. МПЖ № 1 и 2 за 1993г.). В этом номере читатель найдет 6 и 7 главы.

Сновидящее тело в человеческих взаимоотношениях

Теперь давайте поразмышляем над тем, как ваше сновидящее тело проявляется в ваших конфликтах и проекциях, в ваших отношениях с окружающим миром, с друзьями и врагами. Как сновидения обнаруживают себя в ваших жестах, как они сказываются на общении с другими людьми и на проблемах во взаимоотношениях с ними? Чтобы ответить на эти вопросы, придется уточнить термин «процесс», выделив в нем его первичные и вторичные аспекты. Первичные процессы, или первичные сигналы – это те из наших сообщений, посылаемых другим, которые мы осознаем. Именно с этими сигналами мы склонны идентифицировать свои намерения. Когда я разговариваю с другим человеком, мои первичные сигналы включают в себя содержание того, что я говорю, мысли, которые я хочу передать своему собеседнику, и мое сознательное намерение разговаривать с ним.

Вторичные сигналы – это все остальные посылаемые мной сообщения, которые сам я не осознаю, но которые, тем не менее, влияют на того, с кем я общаюсь. Например, если я беседую с приятелем, к которому испытываю расположение, можно заметить, что все мое тело, голова, корпус и ноги направлены в его сторону, речь тороплива и взволнована, и мои глаза, кажется, всматриваются в то, что я так увлеченно ему рассказываю. Все эти телесные проявления есть некие сообщения, которые и составляют вторичный процесс. В том случае, когда мои первичные и вторичные сигналы согласованы, я конгруэнтен. Мои сообщения недвусмысленны, меня понимают, и общение протекает

легко. Если же я беседую с человеком вопреки тому, что разговор мне в тягость, если в наших отношениях существует какая-то проблема, которую я не решаюсь обсуждать или которую не вполне осознаю, – в этом случае я неконгруэнтен. И тогда мое тело будет буквально отворачиваться от собеседника. При обсуждении, казалось бы, интересного и волнующего вопроса, мой голос останется ровным и бесцветным. Лицо будет обращено к собеседнику, а ноги повернуты совсем в другую сторону. Это и есть неконгруэнтность. Сознательное намерение сигнализирует одно, а тело в тот же самый момент – совсем другое. Соответственно, они несут двойственную информацию: я говорю с тобой – я не хочу говорить с тобой.

Вот забавный пример двойного сигнала. Одно время я испытывал некоторые затруднения с одной из своих пациенток и прямо спросил ее: «Вы уверены, что мы с вами вместе когда-нибудь сможем разрешить ваши проблемы?» «Конечно, конечно», – отвечала она, при этом покачивая головой из стороны в сторону, неосознанно, но совершенно недвусмысленно говоря «нет». Она считала, что хочет вместе со мной работать над своими проблемами, но неосознанный двойной сигнал неоспоримо указывал, что она не верит в успех нашей совместной работы и не хочет ее продолжать.

Если следовать лишь за первичными сигналами пациента, сколько ни старайся, разрешения его проблем добиться не удастся. Первичные сигналы легко превращаются в ловушки, если верить, что в них-то и заключается суть дела, и не замечать вторичные сигналы, которые говорят, что под поверхностью происходит нечто иное. Мы до такой степени загипнотизированы явным смыслом речи другого человека, что редко замечаем, как неприятна нам его поза, тон речи или движения рук. Предположим, вы беседуете с дамой, но она смотрит на вас как-то через плечо. Ее слова посылают вам первичный сигнал, полный сердечности и теплоты, но наставленное на вас, как говорят англичане, «холодное плечо», говорит, что вы ей попросту неприятны. Даже если на сознательном уровне вы не понимаете смысла вторичных сигналов или просто не замечаете их, не реагировать на них вы не можете, и эта реакция разъедает общение. Например, во время разговора вы вдруг начинаете непонятно почему злиться и раздражаться, не осознавая, что просто плечо собеседницы посылает вам враждебное сообщение.

Самая интересная и, возможно, самая важная особенность вторичных сигналов заключается в том, что их всегда можно найти в сновидениях. Я не устаю повторять, что телесные симптомы всегда отражаются в снах, но то же самое справедливо и для двойных сигналов. Телесные симптомы вообще напоминают двойные сигналы: они так же снопоподобны, так же не осознаются, их так же нелегко понять.

Однажды ко мне на прием пришел мужчина. Он был весьма вежлив и обходителен. Его речь и манеры отличались изысканностью. Но с его руками происходило что-то странное. Он стоял напротив меня, уперев

руки в бедра, в этакой вызывающей позе «крутого парня». В ней было даже что-то угрожающее. Я отметил для себя, что его руки и локти посылают двойной сигнал, и решил проверить свою догадку: «Скажите-ка, а часто вам снятся ваши руки? Вот что вы видели во сне прошлой ночью?»

«Мне приснилось, что мне на руки надели хомут, как на лошадь», – ответил он. Здесь ясно видно, как двойные сигналы проявляются в сновидениях. Этот ответ показал, что моя интерпретация его сигнала, будто в нем сидит «крутой парень», не вполне точна. Всегда следует задаваться вопросом, что может означать двойной сигнал, и не пытаться читать в чужой душе.

Женщина, с которой я недавно работал, имела привычку слегка вытягивать шею и поворачивать голову влево так, что ее правое ухо было обращено ко мне. Такая поза, казалось бы, должна была выражать полное внимание. Однако пока я разговаривал с ней, она постоянно переспрашивала. Ее речь была пересыпана столькими «простите-что-высказали?», что я в конце концов спросил ее, хорошо ли она меня слышит. Она ответила, что прекрасно. Тогда я поинтересовался, зачем она все время переспрашивает. Она была поражена, так как совершенно не осознавала своей привычки. Это был типичный двойной сигнал – сообщение, которое посылало ее тело и которое сама она просто не замечала.

У этой женщины источник сопротивления коренился в слуховом канале. Положение ее головы ясно выражало намерение быть внимательным слушателем, однако она не могла даже расслышать то, что я ей говорю. Я спросил, не доводилось ли ей видеть во сне уши. Она ответила утвердительно и припомнила сон про мышшь с большими ушами.

Я предложил ей, чтобы она совершенно осознанно попыталась сделать свои уши по-настоящему большими и значимыми. «Вместо того, чтобы притворяться скромной мышкой и изображать внимание, почему бы вам не проникнуться упрямством своих ушей и не отказаться слушать меня вовсе», – предложил я.

«Нет, нет, – ответила она, – я не могу так поступить. У меня много детей, и если я не буду прислушиваться к тому, что они говорят, то еще неизвестно, кем они вырастут». Психологический смысл этой ситуации весьма прост. У каждого из нас в сознании есть не вполне осознанные верования. Она, в частности, верила, что быть хорошей матерью значит внимательно выслушивать своих детей. Но ее уши протестовали против этой идеи и пытались «убедить» ее делать то, что она в действительности хочет, а не то, что диктует ей этот неестественный идеал материнства. Вместо того, чтобы слиться с «я» моей пациентки, ее сновидящее тело стало развивать психосоматическую проблему слуха, посылая двойной сигнал, препятствующий ее сознательному намерению.

Мне никогда не встречался двойной сигнал, который нельзя было бы связать со сновидениями предыдущих ночей. Двойные сигналы

раскрывают массу возможностей, если работать непосредственно и одновременно со всеми гранями сновидящего тела: сновидениями, физическими симптомами, телесными позами и человеческими взаимоотношениями.

Один из наиболее важных двойных сигналов проявляется в речи человека. Внимательно наблюдайте за тем, как интонации и ритм речи пациента соотносятся с ее содержанием. Если он выражает гнев спокойным, неторопливым голосом – это двойной сигнал. Если, наоборот, рассказывает о своей депрессии в торопливой, возбужденной манере – это также двойной сигнал. Взгляд тоже может сказать о многом. Куда он направлен: вниз? вверх? в сторону? или блуждает по сторонам? А зрачки? Сужены или расширены? Может быть, этот взгляд жалит? Или раздражает? Или разит наповал? Ценную информацию несет положение и движение рук и ног. Повернуты ли ноги в ту же сторону, что и туловище? Чем заняты руки?

Тем, кто интересуется работой такого рода, я настоятельно рекомендую воздерживаться от интерпретации сигналов. Лучшие психотерапевты как раз те, кто не считает, будто им ясны действительные мотивы поведения людей. Когда вы встречаетесь с двойными сигналами, нужно проявлять к ним максимум уважения. Это суть само бессознательное, и здесь вы вторгаетесь на личную территорию пациента. Двойные сигналы появляются тогда, когда человек подходит к краю (edge), то есть когда он не в силах сделать что-то, или не может позволить себе выразить какое-то чувство. Поэтому работать с двойными сигналами довольно трудно, для большинства людей это очень чувствительная область, и действовать здесь нужно очень внимательно.

Существуют разные методы работы с двойными сигналами, и ни один из них не может считаться единственно верным; каждый должен выбрать свой собственный путь. Один из методов состоит в усилении сигналов, другой – в их запрещении. Запрещение сигнала порой дает сильный эффект. Например, запрет на определенную позу только усиливает желание принять ее. А по мере того, как этот импульс нарастает, человек начинает понимать, почему ему необходима именно эта поза. Запрет на сигнал требует от человека попробовать действовать совсем не так как обычно. Иногда такой запрет заставляет его остановиться хотя бы на одно мгновение, краткое, но достаточное для того, чтобы осознать, почему ему важно, например, сидеть именно так, а не по-другому.

Между сновидящим телом одного человека и сновидящим телом другого может устанавливаться коммуникация, причем сами люди на сознательном уровне не всегда отдают себе в этом отчет. Такая коммуникация вполне обычная вещь, с которой мы сталкиваемся чуть ли не ежедневно, не осознавая при этом, что происходит. Мы бессознательно реагируем на двойные сигналы, то есть благодаря интуитивному знанию человеческого общения откликаемся на чужие сны и процессы. К

примеру, вы встретили знакомого на улице, и у вас завязалась приятная дружеская беседа. Однако голова вашего собеседника опущена, голос сбивчивый, а взгляд направлен куда-то в сторону. Он говорит вполне дружелюбно, но вам становится не по себе. Неизвестно почему, вам хочется убежать. А происходит это потому, что вы просто невольно откликаетесь на его сновидение, или процесс, который помимо его сознания выражается в виде двойных сигналов. Я называю это явление «индукцией» (dreaming up). Наши реакции на других людей обусловлены, с одной стороны, нашими собственными проекциями, нашим миром сновидений, а с другой стороны – этой индукцией, то есть бессознательным процессом другого человека, его снами и двойными сигналами. Человеческое общение, по большей части, осложнено тем фактом, что, присутствуя в нашей реальности, индукция почти никем не осознается. Многие из проблем общения можно было бы разрешить довольно легко, если бы мы в достаточной степени осознавали двойные сигналы, посылаемые нашими партнерами. Но, увы, слишком часто возникает порочный круг, когда от партнера исходят сигналы, не осознаваемые вами, а вы чувствуете себя неуютно и, в свою очередь, начинаете генерировать ответные двойные сигналы.

Что же при этом происходит? Например, ваш собеседник рассказывает вам о своих покупках, но одновременно, через бессознательный двойной сигнал он сообщает, что у него депрессия. Помимо сознания вы отмечаете опущенную голову и вялую речь, но на сознательном уровне реагируете лишь на улыбку и беззаботную болтовню. Спустя некоторое время вам становится не по себе, но разговор, однако, вы не прекращаете, и только ваша нога несколько нервно постукивает. Знакома вам эта сцена? Вы оба говорите об одном, а ваши тела – о другом. Один разговор касается покупок, а другой выглядит примерно так: «У меня депрессия, но я стараюсь ей не поддаваться. – Я вижу, что у тебя депрессия, только я сыт этим по горло, и мне бы лучше уйти».

Итак, теперь вы видите, какие сложные механизмы стоят за проблемами человеческих взаимоотношений. Кто-нибудь начинает разговор, потом по той или иной причине соскальзывает на уровень бессознательного и натывается там на край, который как бы расщепляет его психику на две части. В этот момент человек едва ли осознает, что он больше не конгруэнтен, находится в сновидном состоянии и посылает двойные сигналы.

Людям даже трудно себе представить, насколько неконгруэнтность способна к самовоспроизведению. Например, у вас возникла серьезная проблема в отношениях с другим человеком, и в то же время вы чувствуете, что ваше тело неконгруэнтно реагирует на эту ситуацию и буквально сползает в болезнь. Что можно сделать, чтобы не подвергаться таким опасностям? Ничего. Проблемы в отношениях связаны с бессознательным, а так как вы человек, и ничто бессознательное вам не

чуждо, то вам не избежать конфликтов такого рода. Но когда вы уже столкнулись с конфликтом, кое-что сделать можно. Для этого нужно проработать саму ситуацию общения, в которой разворачивается конфликт. Во-первых, постарайтесь точно определить, что именно в поведении партнера выводит вас из равновесия, то есть на какой сигнал вы реагируете. Обсудите этот сигнал со своим партнером, при этом представьте, что говорите и с ним, и с его двойником, некоторой его частью, которая присутствует в нем, но ему не знакома. Не возлагайте на него ответственность за его двойника. Не обвиняйте его за его двойные сигналы и сновидения, то есть бессознательные проявления его отношений. Потом расскажите ему о своих собственных сновидениях и фантазиях, связанных с ним. Если же вы не помните снов, в которых отражались бы ваши двойные сигналы, и не можете обнаружить свои проекции, которые приписываете вашему партнеру, тогда расспросите его о его снах и постарайтесь понять, не индуцируют ли они вас, то есть не воплощаются ли некоторые из его снов в вашем поведении. Иногда можно найти какую-то особенность собственного поведения в своих снах, а иногда – в снах другого. В последнем случае можно считать вашего партнера отчасти ответственным за то, что он индуцировал ваши действия. Тем не менее нельзя забывать, что и вы тоже ответственны за них, например, за чрезмерную реакцию на что-то. По-настоящему принять ответственность за свое поведение и изменить его можно, только работая над собой и обнаруживая в вас самом и в вашем партнере те сигналы, которые вызвали ваши реакции, но которых вы не замечали.

Думаю, что проблематика двойных сигналов и индукции наверняка заинтересовала бы Юнга, ведь он подошел к открытию именно этих закономерностей, когда обнаружил аниму и анимус во взаимоотношениях людей. Тогда, много лет назад, Юнг первым из психоаналитиков рискнул сесть лицом к лицу с пациентами, вместо того, чтобы укладывать их на кушетку, и в результате оказался втянутым в чрезвычайно сложные отношения с пациентами. Это дало ему возможность обратить внимание на то, что пациенты-мужчины часто проявляют чисто женскую капризность и обидчивость, а у пациенток нередко можно было наблюдать особое мужское самодовольство и заносчивость. Он обнаружил, что когда возникает конфликт между мужчиной и женщиной, сами они сражаются за одно, в то время как женственность, то есть анима мужчины, и мужественность, то есть анимус женщины, борются за нечто другое.

К примеру, муж обсуждает со своей женой, кому выносить мусор. Спор заходит в тупик, потому что анимус жены впадает в гордыню в ответ на определенные действия мужа. Когда жена начинает вести себя заносчиво, муж, в свою очередь, раздражается и напускает на себя обиженный вид. Его двойные сигналы исходят из анимы, а ее – из анимуса. Нетрудно представить, какая неразбериха в их отношениях создается возникающими при этом двумя одновременными диалогами. Естественно, в сновидениях мужчин часто встречаются женские

персонажи, которые олицетворяют аниму, а в женских снах нередко присутствует напыщенная и чрезвычайно самодовольная мужская фигура. Нужно иметь в виду, что самостоятельно проработать свои сновидения и проблемы, связанные с анимой (анимусом), довольно трудно. Для этого желательна совместная работа с другим человеком. Только с помощью партнера можно прояснить самые темные моменты вашего бессознательного и ваших снов, и потому, что партнер побуждает нас к полному осознанию самих себя, и потому, что существуют вещи, которые просто не проявляются наедине с самим собой. Здесь также следует сказать, что анима и анимус отнюдь не единственные персонажи подобных взаимодействий на уровне сновидящих тел. Ваша Внутренняя Мать может обращаться к Внутреннему Отцу вашего собеседника по телефону двойных сигналов. Или, например, как выразился бы транзактный психолог, Ребенок в вас может беседовать с суровым и жестоким Родителем вашего партнера.

Работая с детскими сновидениями, я обнаружил, что в них можно порой найти некий паттерн, своего рода проект, который сновидящее тело реализует на протяжении всей жизни. Очень часто в детских снах проявляются будущие хронические заболевания человека. В этих важнейших снах заложен проект всей нашей жизни, наших конфликтов с миром и наших болезней. Следующий пример иллюстрирует связь между хроническим заболеванием и детским сновидением, а кроме того показывает роль двойных сигналов и индукции в сновидениях.

Сорокалетнему мужчине, страдавшему от хронических болей в спине, когда-то, когда он был ребенком, приснилось, что он споткнулся об ногу своей матери, и мать вдруг превратилась в корову. Голова коровы росла и росла, пока не заслонила собой все остальное. Рот коровы был широко открыт, как бы для рева, но звука не было.

Когда мы начали работу, он по моей просьбе стал представлять эту голову коровы, огромную голову, искаженную беззвучно ревушим ртом. Я спросил, не возникает ли у него каких-то ощущений в теле в этот момент? Он ответил: «Да, корову мучает боль, и я чувствую эту боль у себя в желудке». Я осторожно нажал на то место живота, куда он показал, но он сказал мне, что я могу давить и сильнее. Я нажимал все сильнее и сильнее, а он снова и снова предлагал мне еще увеличить давление. Это был очень массивный человек, и физически мне пришлось выложиться полностью. Я буквально вдавил кулак в его желудок так, что через живот почувствовал сопротивление напряженных мышц его спины. Вскоре я уже стоял на нем и всем своим весом давил на живот, а он тихо лежал на полу, широко раскинув руки и ноги. Мне стало не по себе. Я прикидывал, насколько далеко все это может зайти, и поражался полному отсутствию реакции с его стороны. Я вглядывался в него, пытаюсь обнаружить хотя бы тень двойного сигнала. Неужели ни одна часть его личности не сопротивлялась этому немыслимому давлению и боли? Нет, он был абсолютно конгруэнтен, продолжая спокойно лежать на полу. Я сошел с него на

минуту, и он сел. И тут я, наконец, кое-что заметил. Он сидел, немного отклоняясь назад, но подпирая туловище руками. Я среагировал на этот двойной сигнал, спросив его, чего ему хочется: посидеть или опять лечь на спину. Он не раздумывая выбрал последнее. Тогда я понял, что его первоначальное намерение состояло в том, чтобы сдаться, лечь и отказаться от сопротивления, однако руки толкали его в спину, заставляя сопротивляться. Пока я стоял на нем, он ни разу не попросил: «Хватит, мне больно». Суть его двойного сигнала заключалась в том, что в нем внутренне расщепились две связанные вещи – потребность в самозащите и готовность сопротивляться. Корова – очень послушное, «материнское» животное. Коровы редко проявляют агрессивность или напористость. Можно сказать, что у этого человека была «коровья» сущность. Его сновидящее тело прилагало героические усилия, чтобы открыть и развить его мужское упрямство и покончить с бессознательным наведением в окружающих людях желания причинять ему боль или, наоборот, опекать или защищать его. Корова из его сна открывала рот от боли, но выразить ее не могла. Задача его жизни состояла в том, чтобы открыть рот и выразить свою боль. Когда я надавливал ему на брюшную полость и ощутил сквозь живот напряжение мышц спины, это было первое сопротивление с его стороны, которое я обнаружил. Его хроническая боль в спине и упомянутый двойной сигнал – только они указывали на то, что где-то внутри него зрело желание сопротивляться и выкричать свою боль.

Я не перестаю удивляться, снова и снова наблюдая, как болезнь призывает нас стать цельными, как она с помощью боли пытается пробудить наше сознание. Дело в том, что болезнь и связанные с ней двойные сигналы всегда заставляют нас делать нечто, что находится у края, на границе (edge) возможного для нас. В случае этого мужчины, все его окружение, его семья и его культура – все требовало от него, чтобы он был мягким, терпеливым и послушным человеком, который не ропщет, когда его что-то беспокоит. В результате процесс его индивидуации застрял на конфликте между «материнской» покорной терпеливостью и стремлением к спонтанному выражению боли. Сновидение остановилось как раз у его личностной границы, в той точке, где он должен был закричать, но не мог. Эта граница как бы отсекала его реакцию крика о боли (рот коровы раскрыт, но звука нет) так, что его тело вынуждено было взять на себя заботу о выражении боли и делало это с помощью соматического симптома. Порой мне кажется, что сновидящее тело вообще не считается с нашими ограничениями, как мы их сознаем. Похоже, ему все равно, по силам нам или нет сделать то, что оно считает нужным, прямо сейчас. Поэтому оно действует в обход нашего сознания, игнорирует наши колебания и ведет свою линию, проявляясь в двойных сигналах, затем в симптомах, а если и это не помогает – в глобальном бессознательном паттерне – нашем жизненном мифе.

Чем меньше мы осознаем наше сновидящее тело, чем дольше избегаем тех перемен в нашей натуре, к которым оно нас призывает, тем

более настойчивым оно становится. Это само-усиливающаяся система, и она упрямо вершит свое дело, не останавливаясь перед тем, чтобы довести нас до серьезного заболевания, чтобы хоть так привлечь наше внимание и заставить себя выслушать. Попробуйте изменить привычный стереотип, и вы увидите, как радикально изменится ваше сознание. Прочувствуйте свои симптомы, прислушайтесь к двойным сигналам, постарайтесь исполнить то, что они говорят, то есть интегрировать их в свою жизнь. Если вы будете удачливы, может наступить исцеление. Но, может быть, вам повезет чуточку больше, – тогда вы начнете расти. Даже если ваши хронические симптомы полностью не исчезнут, они станут вашими союзниками, ведущими вас в новую фазу бытия, где вы будете действовать как целостная и конгруэнтная личность, живущая насыщенной и полной смысла жизнью. В любом случае, заболевание может обернуться зигзагом удачи. В вашем теле таится сновидение, воспользуйтесь им для пробуждения вашей личности.

Мир как сновидящее тело

До сих пор мы говорили о том, каким образом сновидящее тело проявляется в наших видениях, фантазиях, снах, синхронностях и даже в проблемах взаимоотношений. Кроме того, мы рассмотрели странную способность сновидящего тела продуцировать болезненные симптомы, которые на деле оказываются не патологическими образованиями, а важными ступенями индивидуации личности. А теперь давайте рассмотрим один парадокс. Ваше сновидящее тело принадлежит вам, и все же оно не ваше. Это коллективный феномен, присущий природе и окружающему миру. Ваше сновидящее тело – это вы, но это также и вся вселенная. Эта идея, на первый взгляд, имеет некоторый восточный оттенок, однако позвольте мне, не пускаясь в философские рассуждения, рассказать еще об одном случае из моей практики, случае, который показывает, как сновидящее тело может носить коллективный характер.

Эта история случилась в канун Рождества. Я попросил одного из моих пациентов навестить моих детей в костюме Санта-Клауса и сыграть для них роль этого то доброго, то несколько демонического создания, все еще так популярного в Швейцарии. После того, как Санта-Клаус отыграл спектакль, я пригласил его в кафе неподалеку от моего офиса с тем, чтобы провести с ним терапевтический сеанс.

Заняв столик в углу, мы начали работу. Мы обсуждали события прошедшего вечера. Спустя несколько минут я почувствовал себя не в своей тарелке. Мы продолжали наш дружеский разговор, но в нем образовалась некая брешь, появилась какая-то неестественность.

Я не стал работать с клиентом над этой «брешью», и, подумав, что, видимо, пропустил двойной сигнал, решил для начала сконцентрироваться на себе самом. И вдруг я понял, что во мне самом переплетаются несколько процессов. Мой сознательный первичный процесс состоял в том, что я действовал в качестве аналитика, выслушивал своего клиента и

работал с ним. В соответствии с этим первичным процессом я смотрел на него, разговаривал с ним, но в то же время под столом, за которым мы сидели, происходило что-то иное. В то время, как мой корпус был повернут к пациенту, нижняя часть тела оказалась во власти вторичного процесса: ноги были скрещены, и носки ботинок смотрели в сторону от собеседника. Я попросил моего Санта-Клауса прерваться на минуту, чтобы я мог сконцентрироваться на том, что со мной происходит. Я решил развернуть верхнюю часть своего туловища в том же направлении, что и ноги, тем самым устанавливая конгруэнтность с двойными сигналами под столом. Прделав эти манипуляции, я почувствовал некоторое облегчение. Теперь я уже не был обращен лицом к клиенту и отметил, что это положение соответствовало моим чувствам: мне не хотелось его слушать. «Почему?» – я спросил себя, и немедленно получил ответ от своего тела: он говорит слишком быстро.

Этот ответ смутил меня. Взгляд моего собеседника излучал тепло и доброжелательность. И в то же время торопливость речи раздражала: ну зачем он говорит так быстро? Я также заметил, что мне не хочется смотреть на него. Что-то было не то в выражении его лица.

Тогда я решил прямо спросить его, почему он ведет беседу в таком темпе. Он ответил, что хотел дать мне время привыкнуть к этому кафе, но это стремление боролось в его душе с желанием поскорее начать рассказывать о своих проблемах. Ему не терпелось поведать мне о том, как его раздражает подруга, которая постоянно требует внимания к себе. Позже он рассказал мне следующий сон: он держит в руке белую мышку и колеблется, отдавать ли ее на съедение змее; змея торопит его. Вторую часть сна составлял его конфликт с одной весьма кокетливой женщиной.

Давайте взглянем на ситуацию в целом. Прежде всего, мы заметим, что поведение клиента обнаруживает двойственность, типичную для «ситуации у края». Ему нужно было срочно поговорить со мной, но он никак не мог приступить к этому разговору, который был для него так важен и интересен. Краевая ситуация расколола его процесс на два русла, так что одна часть его личности общалась со мной, а другой не терпелось перейти к его собственным проблемам.

Таким образом, он посылал два сигнала с разными сообщениями. Его первичный сигнал содержал следующее: «Вот я с вами, мне с вами интересно». Его вторичный сигнал, проявляющийся в торопливости речи, говорил: «Мне совершенно не интересны твои разговоры; я хочу сказать что-то поважнее и ждать больше не могу».

Краевая ситуация и вызванный ею диссонанс первичных и вторичных сигналов проявлялись не только в речи моего клиента, но и в его сновидениях. Первичный, сознательный процесс ожидания и «прилаживания» к терапевту отразился в его сне в том, что он не дает своей змее съесть свою мышку. В его сновидении этот же процесс символически выражался в образе кокетки (персонаж, явно относящийся к вариантам проявления анимы), у которой нет собственной

индивидуальности и которая подлаживается к окружающим людям, чтобы снискать их расположение.

Если по этому сновидению пациента и по его двойным сигналам попытаться вообразить ситуацию, в которой живет его сновидящее тело, то оно предстанет перед нами замурованным в твердую скорлупу. Идущая изнутри тела энергия требует к себе больше внимания и не любит, когда ее заставляют ждать. Это нетерпеливая и голодная змея в его сне. Как сказал бы Юнг, анима этого человека, или его чувства, экстравертированы, направлены на внешний мир, образуя как бы скорлупу вокруг змеи, и змею это, естественно, злит. Следствия этой хронической фрустрации проявляются у клиента в виде нервного напряжения и сыпи на коже.

Ну а что же моя реакция на него? Являются ли мои двойные сигналы лишь ответной реакцией на его двойные сигналы? В самом деле, именно когда он стал говорить быстро, мои ноги, скрытые под столом, начали отворачиваться от него. Процесс «индукции» состоит здесь в том, что он как бы перевоплощает меня в змею из своего сна, которой отводится роль поторапливать его перейти к сути дела. И я начинаю вести себя в соответствии с его сном: конечно, я связан социальной ситуацией, и верхняя часть моего тела остается подчиненной сознательному контролю, но внизу, под столом мои ноги начинают «убегать» от него, вынуждая его поторопиться. Но все-таки нельзя однозначно утверждать, что его поведение вызывает мою неконгруэнтность. Прежде всего, мы не знаем, кто из нас послал первый двойной сигнал. И потом у меня ведь есть свои сны и собственное сновидящее тело, и мои реакции на окружение не так уж просты.

Интересно, что как раз накануне нашей встречи мне снился сон, в котором учитель дзен велел мне снять маску. Попробуем, опираясь на этот факт, теперь проанализировать меня. У меня есть одна весьма характерная для многих терапевтов проблема. Я сознательно настраиваю себя на помощь другим людям, то есть определенным образом программирую свой первичный процесс. Мне не всегда удается следовать этому процессу, но я стараюсь действовать в соответствии с ним ради другого человека, моего клиента. Про себя я думаю: «Он мне платит, и я должен сконцентрироваться на нем и постараться его понять. Я должен стать его помощником и целителем, стать катализатором его развития. Итак, мне снится учитель дзен, который велит бросить эту чепуху, стать самим собой и перестать скрывать свое подлинное дзенское «я». Думаю, это означает, что прямолинейная, отнюдь не сентиментальная, жесткая личность, скрывающаяся во мне, должна выйти наружу.

Другими словами, у меня внутри тоже существует раскол, как и у моего клиента. Я начинаю воспринимать общение с ним как некую обязанность. Моего учителя дзен, который физически проявился в движениях нижней части моего тела, все эти социальные условности в отношениях не устраивают. Его интересуется истина. В

психотерапевтической ситуации я, естественно, именно себя идентифицирую с учителем дзен, и взяв на себя его роль, невольно индуцирую у клиента мой собственный образ человека в маске. В другой ситуации, когда рядом со мной оказывается личность, которая гармоничней и сильнее меня, мне трудно быть самим собой, и теперь уже я оказываюсь этим «человеком в маске», а ему отводится роль учителя.

Частицы и поле

В психотерапевтической работе очень важно уметь взглянуть на сновидящее тело клиента его глазами, но кроме этого, не менее важно для меня оказывается понять самого себя, осознать, как мое сновидящее тело проявляется в моих снах, моем теле и моем окружении.

Однако сейчас, когда я рассказываю вам о способах коммуникации сновидящего тела, я способен на миг выйти за пределы ситуации на расстояние, достаточное, чтобы кое-что заметить. А именно, что мы с моим клиентом образуем некое единство, некую неделимую систему, компоненты которой можно определить, но нельзя оторвать друг от друга. Мы оба, терапевт и клиент, или два партнера из любой пары, представляем базовые частицы некой системы.

Эти частицы невозможно изъять из системы и подвергнуть анализу отдельно от того поля, в котором они существуют. Нельзя понять ребенка в полной мере, вырвав его из структуры семьи, в которой он растет. Когда есть хотя бы двое людей, кроме них появляется нечто третье – система, которую они образуют и которая ведет себя иначе, нежели просто сумма своих частей.

Мы с моим клиентом находимся в общей краевой ситуации и видим один общий сон. Оба мы грезим о дзенской энергии, или, что то же самое, о змее; об укрытии, или о кокетливом заигрывании с другими с целью добиться их расположения. Мы оба, с одной стороны, хотим быть приятными и социально приспособленными людьми, а с другой, оба хотим следовать за своим истинным процессом и делать то, что считаем важным и нужным. Его сон о змее и девушке проявляется в моих ногах и отражается на моем лице, а мое сновидение об учителе дзен проявляется в его телесных позах.

Современный физик сказал бы, что следует мыслить одновременно как в категориях системы, так и в терминах ее базовых элементов. Я же говорю, что нам следует научиться понимать как отдельных индивидов, так и систему, которую они образуют и которая влияет на них. Чтобы знать самого себя, нужно изучать себя – и когда вы наедине с собой, и когда вы общаетесь с другими. Человеку необходимо как интровертированное, так и экстравертированное сознание. Нельзя подменять одно другим. Индивидуальное внутреннее познание не всегда полезно при решении проблем в человеческих взаимоотношениях, а знания о двойных сигналах в отношениях, возможно, будут недостаточны для осознания внутренних проблем личности. Важно понимать себя как

индивидуальное сновидящее тело, но не менее важно осознавать себя и как часть коллективного сновидящего тела.

Когда люди живут вместе, они создают семейное, групповое или национальное сновидящее тело. Мы творим других, и сами являемся их творениями. Вспомните рассказанные мной истории. В одной из них меня «обратили» в желудок клиента. В другой – проблема спины у студентки нашла свое выражение в дорожном происшествии. Все эти явления показывают, что ваше сновидящее тело «индуцирует» разного рода процессы в окружающем мире, его части как бы воплощаются в мире и в других людях, так что они начинают вести себя как органы нашего сновидящего тела. Но, с другой стороны, и мы сами становимся одним из каналов, или органов, другого, большего сновидящего тела.

Когда рядом никого нет, тогда я – это и дзенский учитель, и «человек в маске». Когда я с друзьями, я беру на себя роль того или другого персонажа этого сновидящего тела в зависимости от состава и настроения компании. Все те, кого я собираю вместе, образуют сновидящее тело, и каждый из нас принимает на себя один из его аспектов. Когда любой из нас возвращается домой после встречи, он являет собой маленькую картинку этого большого сновидящего тела, соответствующую индивидуальным особенностям личности и воображению каждого. Эта теория универсального сновидящего тела имеет важное значение для всех людей. Мы встречаемся с ней и в концепции коллективного бессознательного, открытого Юнгом, и в восточном понятии Атмана.

Во-первых, существование вселенского сновидящего тела означает, что мы – отражение макрокосма. Наши сны – это сны вселенной, преломленные нашим собственным воображением, и обращенные особо к каждому из нас. Наши телесные проблемы – это также и проблемы окружающего нас мира, мы страдаем так же как и весь мир. Наша болезнь – это сновидение, которое является симптомом неконгруэнтности мира, в котором мы живем. Мы можем являть собой бессознательную чувствительность своей семьи, или бессознательное страдание мира. Не будет преувеличением сказать, что никто не болеет сам по себе, поскольку все мы живем в едином поле.

Из факта существования сновидящего тела вытекает, что люди, с которыми мы связаны, являются частью нас самих. Каждый из нас – индивид, и он может действовать так, как если бы был полностью автономен. Но по существу между человеком и миром, между внутренним и внешним нет непроходимой и явной границы, поэтому какими бы одинокими мы себя не чувствовали, мы – частицы единого мира, и он влияет на нас точно так же, как наша способность изменять самих себя влияет на весь мир. Существование вселенского сновидящего тела дает нам надежду на то, что мы сможем установить более гуманные, более тесные связи с теми, кто нас окружает, и с теми, кого мы никогда не встретим.

Веками мы эгоистично считали себя центром мира. Такой тип мышления неприемлем для будущего. Нам по силам выйти за пределы такого мышления. Нам по силам изменить свой взгляд на мир так, чтобы мы увидели себя составляющими единой личности, которая будет решать, стоит ли нам продолжать мировую войну, питать разрушительное честолюбие и заниматься самоистреблением.

Перевод В.В.Самойлова

(Продолжение в следующем номере)