

РАБОТА С ТЕЛОМ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ОНТОЦЕНТРИЧЕСКИЙ ПОДХОД

В. ЛЕТУНОВСКИЙ*

Статья посвящена пока еще достаточно слабо разработанной теме – методам работы с телом в экзистенциальной терапии. Автор подробно описывает свое понимание целей экзистенциальной терапии, а также ее методов. Свою позицию он определяет как онтоцентрическую, в центр внимания которой ставится само бытие. Методологическое основание своего подхода автор видит в работах М.Хайдеггера, М.Босса и К.Дюркхайма.

*Ложная духовность есть отрицание плоти,
истинная духовность есть ее
перерождение, спасение, воскресение.*

В.С.Соловьев

От адаптивности – к экзистенциальной аутентичности

Когда мы говорим об экзистенциальной психотерапии, да и вообще об экзистенциализме, первое, что приходит на ум, это философия и литература: Кьеркегор, Ясперс, Хайдеггер, Сартр, Камю, Марсель, Тиллих, Толстой, Достоевский. Некоторые наши коллеги из других психотерапевтических школ, к примеру, так и говорят, что экзистенциальная психотерапия – это психотерапия для особого типа людей, склонных к рефлексии и любящих пофилософствовать. К слову сказать, и сами экзистенциальные психотерапевты не спешат опровергать это явное, на мой взгляд, недоразумение. Например, одна из учениц Медарда Босса Хейди Бреннер открыто провозглашает: “Единственным медиумом в экзистенциальной психотерапии остается медиум говорящего мира” (Brenner, 1988, p.142-152). Задавшись вопросом, а почему же, собственно, в экзистенциальной психотерапии сложилось мнение, что медиум говорящего мира (канал связи между па-

* *Летуновский Вячеслав Владимирович – МГУ им. М.В.Ломоносова.*

циентом и терапевтом) считается единственным, я провел небольшое исследование (Летуновский, 2002), в результате которого пришел к выводу, что данное мнение сложилось вследствие двух устойчивых традиций. С одной стороны – фрейдистской, с другой – хайдеггерианской. Вспомним, что первые экзистенциальные психотерапевты учились либо у самого Фрейда (как, например, Л.Бинсвангер и М.Босс), либо у его многочисленных учеников и последователей. А техника психоанализа, как мы помним, преимущественно вербальная. Что же касается Мартина Хайдеггера, то широко известен присущий ему пристальный интерес к языку (вспомним хотя бы его высказывание: “язык – дом бытия” {Хайдеггер, 1991}). Таким образом, обе традиции акцентируют свое внимание преимущественно на вербальных аспектах коммуникации.

Но разве коммуникация ограничивается исключительно вербальными аспектами? Возьмите любой учебник по социальной психологии, и там Вы наверняка обнаружите, что вербальная составляющая в процессе коммуникации составляет не более 30% от целостного процесса коммуникации. Так почему же “медиум говорящего мира” является единственным? А как насчет оставшихся 70% процентов? И что это такое – *оставшиеся 70%*? Ответ напрашивается сам собой: оставшиеся 70% в процессе коммуникации – это все, что связано с телом: мимика, жесты, непосредственный телесный контакт, интонация, тембр голоса. Можно ли в экзистенциальной психотерапии использовать и другие медиумы, помимо медиума говорящего мира? На этот вопрос хочется дать вполне традиционный для экзистенциальной терапии ответ: “А почему бы и нет?*”. Почему бы не использовать другие, весьма широкие возможности, которые открываются, к примеру, с применением техник телесно-ориентированной терапии?

При этом важно отметить, что речь идет о техниках именно как *медиумах встречи* терапевта с пациентом, а, возможно, и не только терапевта с пациентом, поскольку в экзистенциальной терапии мы говорим о больших целостностях, которые открываются нам в экзистенциалах бытия-вместе и бытия-в-мире. Термин “*встреча*” также требует некоторого прояснения, поскольку в разных психотерапевтических школах он трактуется по-разному. Данное понятие мы понимаем близко к тому феномену встречи в процессе творчества, который описан Ролло Мэйем в книге “Мужество творить” (Мэй, 2001). Особенностью и итогом такого рода встречи является изменение в отношениях “Я – окружающий мир”. Данный процесс может сопровождаться ярко выраженным чувством страха у пациента, поскольку чувство его самотождественности в момент встречи оказывается под угрозой: “Мир, данный нам в опыте, изменяется, а поскольку существует

* Когда Медарда Босса спросили, чем Dasein-анализ отличается от психоанализа, он ответил, что психоанализ спрашивает “Почему?”, в то время как Dasein-анализ задает вопрос “А почему бы и нет?” (Boss, 1962).

корреляция между “я” и окружающим миром, мы тоже изменяемся. Будущее, прошлое и настоящее создают новый гештальт” (Мэй, 2001, с.83-84).

Понятию встречи Р.Мэя оказывается весьма близким понятие *инициации* Карлфрида Дюркхайма (Дюркхайм, 1992). Согласно Дюркхайму, в процессе инициации происходит встреча человека с бытием, которая существенным образом изменяет самую структуру его существования, структуру его бытия-в-мире. А поскольку собственно терапия Дюркхайма направлена как раз на изменения такого рода, он ее называет инициальной, т.е. *терапией, иницирующей изменения*. Возникает закономерный вопрос: а зачем вообще эти изменения нужны, если они ставят под угрозу чувство самотождественности субъекта и стабильности его бытия, особенно если учесть, что процесс смены различных форм структуры бытия-в-мире пациента может быть весьма болезненным, а новая структура бытия-в-мире – оказаться менее адаптивной, чем ей предшествующая? Однако в экзистенциальной психологии во главу угла ставится не адаптивность, а онтологическая или экзистенциальная аутентичность. В этой связи Д.А.Леонтьев говорит об *экзистенциальной необходимости* и *экзистенциальном долге* (Леонтьев, 2002). Проблема заключается в том, что голос экзистенциальной необходимости начинает явственно звучать лишь для человека, способного подняться над детерминацией со стороны своей собственной биологии, социума, а также стереотипов прошлого опыта. Когда человек становится свободным, он начинает испытывать потребность отдать свою свободу чему-то большему, чем он сам (Марсель, 1995). Возникает парадокс, описанный Аркадием и Борисом Стругацкими в работах последних лет: “Чем свободнее человек, тем меньше у него выбор”.

Этот последний высший уровень детерминации человеческого поведения можно определить как *онтологическая детерминация*. На этом уровне “человек принимает решения в соответствии с сутью вещей. Его выбор добровольен, но не произволен, потому что суть вещей не произвольна, а императивна” (Леонтьев, 2002). Тема императивного характера сути нашла свое отражение и в работах К.Дюркхайма. В соответствии с его точкой зрения, суть – это само бытие, раскрывающееся в уникальном паттерне конкретной человеческой экзистенции. Наша суть, которую Дюркхайм называет также *внутренним образом*, одновременно имманентна и трансцендентна по отношению к нам (Дюркхайм, 1992). Однако реальность человеческой жизни такова, что, помышляя реализовать требования своей сути, человек с необходимостью должен преодолеть сопротивление внешней среды. А для того, чтобы это сопротивление преодолеть, ему необходимо обладать бытийной структурой определенной жесткости. Жесткость же, в свою очередь, приводит к ригидности основных способов и манер

действия. А такого рода ригидность препятствует проявлению сути человека в мир, поскольку суть по своей природе динамична, а не статична.

Единственным возможным способом удовлетворения требований собственной сути и выхода из порочного круга является естественное рождение новых форм бытия, их созревание, а потом умирание, или изменение, которое может быть радикальным и поэтому тяжело переживаться пациентом (“расставание – маленькая смерть”, как поется в песне известной советской певицы). В этой связи не случайно тема смерти – необходимый атрибут самых разных практик инициации. Дюркхайм определяет этот процесс формулой “умри и стань” (Дюркхайм, 1992).

Таким образом, для того, чтобы быть онтологически или экзистенциально аутентичным, человеку необходимо периодически изменяться в соответствии с требованиями своей сути. Слово *периодически* (а не постоянно) здесь выбрано намеренно, поскольку, чтобы эти требования выполнить, человеку необходим инструмент воплощения сути, а такой инструмент есть не что иное, как сама его жизнь, или, выражаясь философским языком, структура его бытия-в-мире, причем, не просто структура, но именно та форма, которая соответствует сути. А этой форме, как мы уже понимаем, нужно родиться, созреть и в свое время умереть, чтобы дать место рождению новой.

Проблема заключается в том, что серьезное изменение присущей пациенту структуры бытия-в-мире всегда является для него риском, ибо несет в себе угрозу стабильности в самом широком понимании этого слова, – это угроза авторитету, уважению со стороны близких, угроза стабильному куску хлеба, собственной состоятельности. Данная проблема усугубляется явлением, метко обозначенным М.Хайдеггером термином *Постав* (*Gestell*) (Хайдеггер, 1993б). “Постав” пронизывает всю нашу жизнь сверху донизу. Все, что у нас получается хорошо, мы в некотором смысле пытаемся поставить на конвейер, чтобы впоследствии извлекать из этого социальную выгоду. Однако наша суть, которая в то же самое время не только наша, но и суть вещей, и само бытие, зачастую требует от нас отказа от привычных социально успешных моделей поведения и рискованного погружения в неизвестное и неосвоенное.

Онто- и антропоцентризм в экзистенциализме

Необходимо отметить, что экзистенциальная терапия, как и экзистенциальная психология, неоднородна. Рассматриваемый в данной статье подход можно охарактеризовать как *онтоцентрический* в противоположность *антропоцентрическому* (Летуновский, 2001). Антропоцентрический экзистенциализм (Sartre, 1956; Камю, 1990) ставит во главу угла не бытие, а свободный выбор человека. В итоге мы имеем свободу ради свободы, т.е. не “свободу для”, а лишь “свободу от”. Чем может завершиться такая свобода,

наглядно иллюстрируют порнографические журналы типа “Free teens”, “Free Amateurs” и т.д. Освободившись от социальной детерминации (регламентирующее нормирование социума), человек часто попадает в еще более жесткое рабство собственной биологии.

Онтоцентрический подход помещает в центр своего рассмотрения само бытие (*Онтос* – бытие, греч.). Один из самых ярких представителей онтоцентрического подхода – Мартин Хайдеггер: “Такой вещи, как человек, являющейся человеком только благодаря самому себе, не существует” (Хайдеггер, 1993а). У Хайдеггера и Дюркхайма бытие приобретает черты субъекта действия* (Хайдеггер, 1993; Дюркхайм, 1992). Поэтому наряду с социальной и биологической детерминацией мы вправе говорить о *детерминации онтологической* как требовании к человеку действовать в соответствии с сущностью вещей. С этой точки зрения, традиционные картезианские схемы членения реальности на субъект и объект оказываются неадекватными, поскольку бытие одновременно имманентно и трансцендентно по отношению к человеку: моя суть и суть вещей – не есть нечто противоположное. В своей сути суть всегда одна. При этом важно понимать, что, стремясь построить свою жизнь в соответствии с онтологической детерминацией, мы не ведем войну с другими видами детерминации, например, биологической или социальной. В частности, такие важнейшие механизмы социальной идентификации, как национальная, семейная, религиозная, являются конститутивными для самой структуры нашего бытия. Лишившись этих механизмов, мы переходим на субчеловеческий уровень существования. То же можно сказать и относительно биологической детерминации. Возможность дать начало новой жизни новому человеку, забота о нем – также конститутивный элемент человеческой экзистенции, лишаясь которого, она делается неполной, ущербной. Проблема возникает тогда, когда биологическая и социальная детерминация становятся доминирующими и полностью преграждают путь к детерминации онтологической. Таким образом, мы можем говорить о том, что механизмы социальной и биологической детерминации являются важнейшими составляющими формы, в которой реализуется онтологическая детерминация.

Как же, исходя из вышеизложенного, должна выглядеть задача психотерапевта? Она в данном случае заключается в том, чтобы помочь пациенту достичь состояния экзистенциальной аутентичности, т.е. осознать требо-

* “Одно дело просто использовать землю, другое – принять благословение земли и найти себя в законе этого зачинающего принятия, чтобы беречь тайну Бытия и стоять на страже неприкосновенности Возможности” (Хайдеггер, “Преодоление метафизики”, 1993, с.191). Или: ““Эк-зистенция” в фундаментальном отличии от всякой *existentia* и *existence* есть эк-статическое обитание вблизи бытия (приставка “эк” означает “вне” – Ред.) Она – пастушество, стража, забота о бытии” (Хайдеггер, “Письмо о гуманизме”, 1993а, с.208).

“Удачным следовало бы считать лишь ту форму “Я”, в которой человек находит свое счастье и свободу как слуга и очевидец Бытия... Удачное “Я” не является противоречием для сути, а является инструментом ее проявления в мире. Удачное “Я” означает форму человеческого существования, в которой человек может поведать миру о сути” (Дюркхайм, 1992, с.34-35).

вания своей собственной сути, а также, что не менее важно, – в перестройке или построении новой, прозрачной по отношению к сути, структуры бытия-в-мире. Причем очень важно понимать, что сам психотерапевт на этом пути ничего не строит и не формирует (кроме, возможно, своей собственной структуры бытия-в-мире). Для пациента он выступает всего лишь в роли проводника и сопровождающего. Он – в самом прямом смысле этого слова – *заботится* о своем пациенте. Этот важный термин нуждается в ряде уточнений. Забота эта должна быть не замещающей (вместо пациента), а антиципирующей и оберегающей (Хайдеггер, 1993а). В своей антиципирующей заботе психотерапевт несколькими шагами опережает своего пациента, но не затем, чтобы полностью оградить его от опасности (иногда даже наоборот). Он лишь следит за тем, чтобы встреча с опасностью привела пациента не к разрушению, а к рождению новой бытийной структуры, в конечном же итоге – к *онтологической зрелости*. Проще говоря, психотерапевт ведет пациента навстречу его (пациента) собственной сути. При этом у терапевта, разумеется, нет четкого образа, как конкретно эта суть должна выглядеть. Выражаясь метафорически, его задача – привести своего пациента к ней (к сути) “живым и здоровым”.

Возникает закономерный вопрос: а каким же образом и с помощью чего психотерапевт может привести пациента к его сути? С этой целью, действительно, используются различные методологические и технические средства, которые в данном конкретном случае уместно назвать “медиумами”, посредниками. Например, упоминавшийся выше медиум говорящего мира может быть проиллюстрирован классическим сократическим диалогом, кстати говоря, не случайно названным “*майевтикой*”, т.е. искусством родовспоможения, иными словами, способствования рождению нового состояния, новых способов и манер поведения. Опыт групповой терапии говорит о том, что такого рода медиумом может быть и психотерапевтическая группа. По нашему глубокому убеждению, медиум говорящего мира не является единственно возможным в экзистенциальной терапии. В ряде случаев другие медиумы, использующие в большей степени телесность человека, могут оказаться не менее, а, возможно, даже более эффективными в психотерапии, из чего, разумеется, вовсе не вытекает необходимость отказа от вербальной составляющей в процессе терапии вообще, и от медиума говорящего мира в частности. Он был, есть и всегда будет важнейшим инструментом в любой психотерапии, не только в экзистенциальной.

Телесность

Итак, мы говорим о методах работы в экзистенциальной терапии как медиумах, т.е. своего рода пространстве, где происходит встреча человека со своей сутью. Ожидаемое следствие такого рода встречи – изменение привычной формы способа бытия человека, изменение в направлении

большей аутентичности. А поскольку мы утверждаем, что есть и другие медиумы, помимо медиумов говорящего мира, а именно медиумы, в большей степени вовлекающие телесность человека, стоит остановиться более подробно на экзистенциальном понимании самой телесности.

В экзистенциальной терапии понятие телесности в наибольшей степени связано с именем ученика и последователя Мартина Хайдеггера – Медарда Босса. Речь идет о так называемом *экзистенциале телесности*. Сначала попробуем прояснить понятие экзистенциала. Строго говоря, по Хайдеггеру, *экзистенциал* – это даже не понятие, а определенная данность, черта, без которой человек, а точнее, Вот-бытие (*Da sein*) вообще немислимо. Экзистенциалы, по Хайдеггеру, – бытийные черты человеческого *Dasein*, Вот-бытия, Присутствия; суть “человечности человека”. В качестве важнейших Босс выделяет следующие экзистенциалы: бытие-в-мире, бытие-вместе, пространственность, телесность, темпоральность, бытие-к-смерти.

Непосредственно же сама телесность человека определяется Боссом как “телесная сфера исполнения человеческого существования” (*Boss, 1979, p.100*). Телесность, по Боссу, не ограничивается тем, что облегает кожа, – она простирается вплоть до того объекта, на который указывает человек, и даже далее – ко всем феноменам мира, с которыми он имеет дело. Такая телесность есть проявление человеческой экзистенции: она имеет не только материальный, но также смысловой, экзистенциальный характер. Отношение человека к миру всегда находит свое отражение в его отношении к своему телу.

Традиционный естественнонаучный подход рассматривает тело человека в качестве одного из множества объектов природы. Очевидно, что только благодаря такому подходу и становится оправданным воздействие на человека, а также управление им посредством физико-химических и кибернетических методов. Только в этом случае становится возможным применение естественнонаучного метода исследования. Проблема усугубляется тем, что такого рода представление о человеке переносится на всю человеческую реальность.

Босс замечает, что, рассматривая телесность человека исключительно как материальный феномен, естественная наука пренебрегает всем, что делает телесность собственно человеческой. В качестве примера он приводит предметы искусства, в частности, картины Пикассо, задаваясь вопросом, смог бы естественнонаучный подход постичь сущность такого рода предметов искусства посредством своего метода, – т.е., измерив размеры картин, проведя химический анализ краски и пр. Ответ однозначен, – конечно же, нет. Подобным образом, по мнению Босса, обстоит дело и с изучением телесности человека.

Согласно Боссу, даже в то время, когда человек забывает о своем теле, он не перестает быть телесным. Все проявления человеческой жизни телесны. Взгляды, представления и визуализации так же телесны, как и непосредственные касания, поскольку и в этих случаях мы имеем дело с цветом, запахом, вкусом и текстурой поверхности. Все, что мы видим так называемым внутренним взором, телесно. Даже самые абстрактные математические мысли пронизаны нашей телесностью.

Для того чтобы понять суть человеческой телесности, мы должны разграничить ее с “телесностью” неживых физических объектов. Подобное разделение можно провести с двух стартовых точек. Первая касается предельных границ того и другого. Вторая представляет собой фундаментальное различие местоположения человеческой экзистенции и неживых материальных объектов. Наше тело всегда как будто бы простирается дальше вперед – и в пространственном, и во временном аспектах. Оно простирается к потенциальным способам бытия, в которых мы существуем и которые конституируют нашу экзистенцию в каждый конкретный момент времени. “Границы моего тела совпадают с границами моей открытости миру”, – утверждает Босс. Поэтому телесные феномены должны пониматься в контексте меняющихся отношений с миром. А в той мере, в какой мы остаемся закрытыми, наша телесность сужается. Иначе говоря, открытость расширяет наше жизненное пространство и сферу присутствия в мире, а закрытость сужает (Boss, 1979, p.100-105).

В этом подходе принципиально важно, во-первых, то, что телесность как таковая не ограничивается границами кожи, а во-вторых, что телесная сфера – это сфера исполнения, исполненности нашей экзистенции.

В близком ключе, однако со своей спецификой, понимает феномен телесности К.Дюркхайм (Дюркхайм, 1992). Он говорит о том, что наше традиционное понимание тела (*Leib*) страдает дуалистическим представлением о теле, лишенном души (*Korper*), которому противостоит бесплотная душа, загадочным образом связанная с телом. Дюркхайм настаивает на том, что подобное разделение применительно к человеку неправомерно. “Кто-либо видел тело, бегущее без души, или бегущую душу?” – вопрошает он. – Если спросить человека, что он слышит, когда разговаривает со своим партнером, то правильным ответом будет наиболее простой: “Я слышу Вас”. Т.е. слышат меня, человека, который, будучи таковым, находится по ту сторону противоположности физического тела и души, продолжает автор. И если бы в науке о человеке научились подходить к этому серьезно, то в истории человечества была бы открыта новая глава (Дюркхайм, 1992).

В культуре Запада тело упражняют и тренируют для эффективной работы. Понятно, что речь идет преимущественно о *Korper*, т.е. о теле, которое я имею, пользуясь им как инструментом для производства чего-либо.

Переворот, который предлагает осуществить Дюркхайм, – переход от понимания тела как инструмента к пониманию *тела, которое есть я сам*. Данный пункт Дюркхайма созвучен тому пониманию психопатии, которое развивалось Р.Лэнгом. Отчуждение человека от его тела, отношение к телу как к инструменту он рассматривал в качестве составляющей шизофренического процесса*. Автор называет этот феномен онтологической незащищенностью (Лэнг, 1995). Противоположное, здоровое состояние, в котором тело воспринимается как “Я сам”, обозначено им, соответственно, как “онтологическая защищенность”. Этому понятию семантически близок термин Дюркхайма “онтологическая укорененность”.

“Что подразумевается под телом (*Leib*), которое есть ты сам? – спрашивает Дюркхайм. – Здесь имеется в виду весь человек, весь человек как личность, в том виде (образе жизни), в котором он не только познает себя, но и живет (*der-leibt*). Это – тело как чувственно осязаемый образ, в котором я как личность присутствую в мире, и в котором мое окружение реально воспринимает меня, а я воспринимаю других” (Дюркхайм, 1992, с.96).

Таким образом, по Дюркхайму, тело – это своего рода способ нашего присутствия в мире, в котором мы являемся видимыми и осязаемыми. Как уже ранее указывалось, важнейшей задачей человека, согласно Дюркхайму, является соответствие способа (формы) его существования собственной сути. Данное соответствие находит выражение в феномене *прозрачности*. Дюркхайм говорит о том, что прозрачность как таковая относится не только к внутреннему состоянию человека, но и непосредственно к его телу (*Leib*). В этой связи Дюркхайм выделяет три вида *совести тела*:

1. Совесть как “самоохранение”, – относится к здоровью и работоспособности человека.

2. Совесть, ориентированная на красоту, симметрию и правильность формы, т.е. на совершенство нашего облика, в котором мы предстаем миру, – относится как к нашему физическому телу, так и к поведению.

3. Совесть как индикатор моей прозрачности по отношению к сути*. При этом Дюркхайм задается вопросом: правильно ли, что ты здесь такой, как ты есть? То есть проницаем ли ты для своей сути как для способа, которым жизнь через посредство твоей индивидуальности приобретает образ и хочет заявить о себе здесь и сейчас?

Дюркхайм пишет о том, что человек может пребывать в прекрасной физической форме (имеется в виду тело как *Korper*), но в тоже время оста-

* Известно, что в проективных рисунках больных шизофренией (сам автор был тому свидетелем) живые части тела часто соседствуют с неживыми: колесами, мигалками, вентиляторами, и т.д.

* В оригинале, пытаясь освободиться от картезианской парадигмы, Дюркхайм говорит о “прозрачности по отношению к сути и из сути” (Дюркхайм, 1992).

ваться весьма далеким от всякой прозрачности. И напротив, он может находиться при смерти, но в смысле проницаемости для своей сути быть “в высочайшем порядке”. Автор также замечает, что мы способны нарушить нашу прозрачность чем-либо таким, что нисколько не вредит нашему здоровью, например, съев за обедом больше, чем нужно, или тем, что служит наибольшим препятствием на пути духовного развития у молодых людей, – речь идет о мастурбации. Чувство вины, которое обусловлено моральными причинами, в этих случаях можно подавить, но его невозможно заглушить, если оно возникает из сути.

Дюркхайм не ограничивается теорией вопроса, он открывает путь использованию специальных упражнений, развивающих чувствительность к прозрачности тела (*Leib*). Особое внимание при этом уделяется правильному дыханию и тону (собранныости).

В экзистенциальном подходе к телесности, который развивается К. Дюркхаймом, нетрудно уловить новый аспект, сравнительно с концепцией М. Босса. Это – участное отношение к своему телу и телесности: не оппозиция по отношению к нему, а принятие тела как одного из важнейших условий собственного существования. Вне моей телесности нет формы, в которой я могу реализовать свою суть. Иначе говоря, вне телесности нет экзистенции как таковой.

Я намеренно акцентирую внимание читателей на данной теме, поскольку в экзистенциальной психологии и психотерапии нередко бытует пренебрежительное, если не опасливое отношение к телу. Примером может служить недавний разговор с одной из моих московских коллег, локализирующей себя в жанре экзистенциальной терапии. Волею судьбы у нас оказался один и тот же пациент. Когда я рассказал, что работал с ним в Дюркхаймовской технике *Leibarbeiten*, предполагающей непосредственный телесный контакт, она тут же среагировала: “Нет, нет, только не тело!”

Откуда же все-таки берется это наше “Нет, нет, только не тело!”? Я думаю, что глубинная причина этого страха лежит все в том же страхе перед жизнью и бегстве от ответственности, против которых, собственно, и борется экзистенциальная терапия. Однако здесь есть один тонкий момент, на котором стоит остановиться подробнее. Речь идет о так называемой ноодинамике (Франкл, 2000а), которая неявным образом предполагает существование конфликта между духовной составляющей человеческого бытия (ноологическое измерение) и чувственно-телесной. Широко известны франкловские примеры преодоления нечеловеческих условий существования в концентрационном лагере исключительно благодаря опоре на дух (Франкл, 1990, с.154-155). Еще одна, аналогичная группа примеров связана с темой борьбы, направленной против плотских искушений, чему также посвящено немало впечатляющих страниц в работах Франкла (Франкл,

2000, с.187-189, 213 и др.), а прежде всего – в христианской (особенно православной) аскетике*.

Здесь важно понять, что наше понимание телесности, базирующееся на подходах М.Босса и К.Дюркхайма, никоим образом не противоречит сути ноодинамики (с ее пафосом, утверждающим главенство духа). Мы лишь отстаиваем идею необходимости *ответственного отношения к телесному модусу человеческой экзистенции*, вовсе не призывая к локализации человеческой экзистенции преимущественно в телесном модусе. Более того, мы отчетливо осознаем опасность гедонистических тенденций, возникающих в тех случаях, когда акцент в терапевтической работе целиком переносится на телесность человека. И поэтому лишь отчасти можем согласиться с высказыванием Ролло Мэя: “Я предлагаю новую форму физического мужества – использовать тело не для развития мускулатуры, а для воспитания чувств. Это будет означать развитие способности слушать телом, “мыслить телом”, как говорил Ницше. Это будет оценкой тела как объекта эмпатии, выражением собственного “я” как эстетической категории и неиссякаемого источника наслаждения” (Мэй, 2001, с.10). Не имеем ничего против телесного наслаждения как такового, поскольку оно естественно. Однако постановка принципа удовольствия во главу угла не может не настораживать. Гедонизм в психотерапии мы уже проходили. Всем известно, к чему это приводит. Наберите в Интернете, в поисковой системе одного из популярных провайдеров слово “Фрейд”, и компьютер сразу же выдаст несколько порносайтов, что-нибудь вроде “Уголка бабушки Фрейда”.

Можно согласиться с тем, что необходима работа, нацеленная на соби- рание человеческого тела воедино в направлении большей его целостности, а также развивающая способность чувствовать собственное тело как выражение своего “я”. Но самое главное для нас – *развитие чувствования того, насколько моя телесность в целом, т.е. физическое тело, эмоции и чувства, прозрачны по отношению к сути* (третий вид совести тела, по Дюркхайму). Под этим углом зрения потворствование прихотям своего тела и его эмоционально-чувственной составляющей делает нашу телесность наименее прозрачной (Дюркхайм, 1992). Столь же мало телесная прозрачность коррелирует и с разного рода бодибилдингом и бодишейпингом, которые разве лишь способствуют смещению или сужению экзистенции преимущественно к ее телесному модусу. Дюркхайм прямо говорит о том, что дряхлый старик может быть телесно гораздо более “прозрачен”, нежели великолепно физически развитый атлет или супермодель. Орган такого рода чувствительности может быть развит путем специальных упражнений, которые, в отличие от обычных физических упражнений, названы *медиумами*, т.е. пространством, где возможна встреча человека со своей собст-

* См. Добротолубие, собр. в 5-ти томах, Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1993г.

венной сутью. Причем слово *возможна* здесь принципиально, поскольку никакая техника не способна такого рода встречу гарантировать, она может лишь способствовать ей.

Таким образом, акцентируя телесность человека, мы работаем не только и не столько с его физическим телом, сколько с целостностью, а именно со структурой его бытия-в-мире. При этом цель терапии остается прежней, а именно – экзистенциальная или онтологическая аутентичность, иными словами, прозрачность человека по отношению к собственной сути. Напомним также, что суть не локализуется где-то в глубинах бессознательного, неважно – индивидуального или коллективного, суть – это само бытие, одновременно трансцендентное и имманентное по отношению к человеку. В этом смысле оказывается особенно удачным библихинский перевод хайдеггеровского *Dasein* как Присутствие, При-Сутствие, т.е. обитание, *бытие при сути*. Вот это то обитание при сути и есть знаменитое хайдеггеровское “*пастушество бытия*”.

Таким образом, перенося акцент на телесный модус человеческой экзистенции, мы открыто признаем опасность гедонистического дрейфа, который не способствует, а, наоборот, препятствует экзистенциальной аутентичности. Однако мы предупреждаем и о другой опасности – пренебрежительного и исключительно инструментального отношения к своей телесности, которое в крайних шизофренических формах проявляется в диссоциативной симптоматике, когда субъект обращается к себе самому как “Он” и “Она”, что в экзистенциальном смысле означает развоплощение. А в отсутствии воплощенной формы, как известно, мы не только не способны реализовать свою суть, – мы не способны сделать что-либо вообще.

Методологические отличия работы с телом в экзистенциальной терапии и других школах

Определив круг проблем, связанных с телесностью человека, под углом зрения экзистенциальной терапии и расставив основные акценты, мы можем перейти непосредственно к методологии работы. Этот вопрос представляется нам чрезвычайно важным, поскольку чисто технически те или иные методы работы с телом могут быть очень похожими в разных направлениях психотерапии, хотя суть дела при этом окажется разной. Например, в различных школах телесно-ориентированной психотерапии, связанных с именами Райха, Лоуэна и Фельденкрайза, акцент делается на внутреннем раскрепощении пациента, высвобождении его внутреннего потенциала, развитии чувствования и чувственности*. Тело в этом смысле рассматривается как ресурс, опираясь на который, мы достигаем раскрепощения человека и тем самым освобождения от нозологической симпто-

* См. *Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор-составитель Л.С.Сергеева. СПб., 2000.*

матики, как на телесном уровне, так и на уровне психики. Подход к телу как к ресурсу наглядно иллюстрируется названием Второй всероссийской конференции по телесно-ориентированной терапии, состоявшейся в июле 2001г., – “Тело как ресурс”.

В экзистенциальной терапии подход к телу принципиально иной. Мы не рассматриваем тело пациента как ресурс. Мы исходно нацелены в своей работе на его *Dasein*, на структуру его бытия-в-мире. Но данная структура более всего ощутима именно в телесном – наиболее материальном – модусе. Кстати говоря, данный факт оказывается особенно полезным при работе с интеллектуально развитыми пациентами, обладающими невероятно изощренными способами защиты по типу рационализации^{**}. Частота такого рода случаев в моей психотерапевтической практике позволяет выделить особый тип невротического состояния, который я определяю как “*невроз интерпретирующего структуралиста*”^{***}.

Далее, следует отметить, что избавление от невротического симптома само по себе не является целью экзистенциальной терапии. Действительная цель – более аутентичная, с экзистенциальной точки зрения сути, жизнь пациента. Избавление от невротического симптома может быть артефактом успешного процесса терапии. Хотя, безусловно, в отдельных случаях, в зависимости от контекста ситуации, экзистенциальный терапевт может прибегать и к симптоматической терапии. При этом он должен четко осознавать, что в ряде случаев симптоматическая терапия, с экзистенциальной точки зрения, может даже расцениваться как вредная и препятствовать решению проблем более глубокого экзистенциального уровня.

Опыт многолетней работы с телом в экзистенциальной терапии позволил нам выделить ряд принципиальных методологических отличий нашего подхода от подходов других психотерапевтических школ. Перечислю главнейшие из отправных принципиальных положений:

1. Тело рассматривается *вне* (или *до*) субъект-объектного членения реальности. Оно выступает как “я сам”, экзистенциальная опора всего сущего, эталон нашей безусловной причастности миру.

^{**} В данном случае термин “защита” понимается не в традиционном психоаналитическом ключе и также не в смысле экзистенциальных защит как способов избегания конфронтации с экзистенциальными данностями, прежде всего, такими, как смерть, бессмысленность и одиночество (Ялом, 1999). Под *защитой* мы понимаем попытку отмахнуться от требований сути, заглушить в себе голос экзистенциальной необходимости, экзистенциального долга.

^{***} Данное состояние характеризуется тотальной относительностью мировоззрения пациента. Ввиду высокого интеллекта он оказывается способным интерпретировать те или иные события своей жизни с различных позиций, в разных структурах и в разных системах координат. Однако ни одну из этих позиций он не способен выбрать в качестве своей, вследствие чего не может решиться на совершение серьезных поступков с далеко идущими последствиями. Жизнь проходит мимо, оставляя щемящее чувство пустоты, ощущение отсутствия своего места, не-верности и неправильности происходящего.

2. Тело понимается как телесно-душевный континуум, включающий смысловые горизонты.

3. Тело человека рассматривается в неразрывной связи с другими и с самим миром (*бытие-вместе, бытие-в-мире*).

4. Тело заставляет нас помнить о присутствии смерти в нашей жизни, конечности нашего физического существования.

Отсюда вытекает ряд установлений *методического* порядка:

5. Терапевт при непосредственной работе с телом пациента не руководствуется никакими заранее заготовленными алгоритмами и схемами, – его конкретные действия всецело задаются контекстом ситуации.

6. В работе с движениями тела они отрабатываются при участии всей целостности существа пациента, не допуская привычной последовательности: ментальный приказ – действие.

7. Терапевт должен быть предельно *собран* и всецело *присутствовать* (быть при сути) в психотерапевтической ситуации.

8. Особое внимание уделяется связи человека с миром, развивается чувство собственной нераздельности с другими и с миром.

9. Базовый принцип тренировки: от тела – к более широкой реальности, например, от чувства собранности физического тела – к *собранности на бытийном уровне* – к собранности как таковой.

10. Толкование конкретного опыта проводится не каузально (психоаналитическая традиция), а экзистенциально (“Как я существую?”) и перспективно (“Какие наброски *смысла* мне открываются?”).

11. Экзистенциальная психотерапия не является формой одностороннего воздействия на пациента; скорее, это общий отрезок *Пути*, на протяжении которого один из участников совместного процесса (терапевт) лишь немного больше *заботится* о другом (пациенте), выступая в качестве проводника и расчищая дорогу.

Возникает закономерный вопрос: а каким образом все вышеизложенное может быть реализовано на практике? Как уже указывалось ранее, непосредственно техники работы с телом могут быть достаточно стандартными. Специфика метода – не в техниках, а в самих наших методологических установках и в особенностях толкования опыта, пережитого в ходе работы.

Техники работы с телом в экзистенциальной терапии

Мне хотелось бы поделиться своими мыслями относительно четырех психотерапевтических методов (или медиумов), которым я был обучен в Центре экзистенциального образования и инициальной терапии им. Карл-Фрида Дюркхайма в г. Тоодтмос-Рютте, Германия.

Рисование (*Zeichnen*). Метод разработан женой К.Дюркхайма Марией Гиппиус (дальней родственницей известной русской поэтессы Зинаиды Гиппиус) и обоснован ею в докторской диссертации “Выражение чувств в

графике”, которую она защитила под руководством лидера Лейпцигской школы гештальтпсихологии Феликса Крюгера. Значение, которое подразумевается термином *Zeichnen*, довольно трудно перевести на русский язык. Чаще всего его переводят как “Ведомое рисование”. Но невольно возникает вопрос: кем ведомое? Однажды я спросил у немцев – а не лучше ли назвать этот метод как-нибудь иначе, уж очень это название отдает спиритизмом. В ответ Йозеф Робрехт, один из ведущих терапевтов данного центра, признался, что они, действительно, рассматривали вопрос о смене названия, однако решили сохранить его без изменений именно потому, что на вопрос “кем ведомое?” всегда остается возможность ответить, кем. Ответить на этот вопрос, однако, совсем непросто. Тем не менее, мы попытаемся это сделать.

Процесс рисования строится таким образом, чтобы в действие вступили самые глубокие слои психики, скажем так: глубинное Я человека. А в глубинном Я, если следовать Виктору Франклу (*Франкл, 2000*), скрывается не только фрейдовское Оно (т.е. наши инстинктивные и, прежде всего, сексуальные потребности), но и наше Я духовное, являющееся, согласно точке зрения Франкла, источником смысла. Причем неверно было бы локализовать эту личностную “инстанцию” непосредственно в самом человеке; скорее, духовное Я – место встречи человека с ноологическим измерением бытия. На языке Дюркхайма это означает встречу со своей сутью, т.е. с самим бытием, которое и “ведет” процесс рисования.

Технически рисование выполняется в двух вариантах. Сначала, как правило, рисуются заданные формы, такие как вертикальная и горизонтальные прямые, крест, чаша, треугольник, лемниската, спираль и т.д. Идея заключается в том, чтобы войти в контакт с базовыми типовыми формами, встречающимися повсюду в нашем бытии, можно сказать, конституирующими наше бытие. Рисуя данные формы, человек коммуницирует со своими корнями, с базовыми началами (*Бибихин, 1995, с.87*). В результате такого рода работы происходит укоренение человека в бытии, в самом непосредственном смысле этого слова. Женские – принимающие, округленные – формы (чаша, круг, лемниската) служат проработке принятия, открытости, мягкости, способствуя развитию данных аспектов в структуре бытия пациентов в целом. Соответственно такие формы, как вертикаль, горизонталь, крест способствуют проработке тех бытийных аспектов, которые традиционно принято считать мужскими: это целеустремленность, решительность, выход за границы привычного и т.д.

Толкование полученного в ходе рисования опыта строится не по заранее подготовленной схеме или некому шаблону, а исходя из конкретной ситуации пациента, т.е. непосредственно из самого феномена, согласно требованиям феноменологической герменевтики (*Хайдеггер, 1993а*). При этом

центральными вопросами, которые “при помощи терапевта задает себе пациент”, как уже указывалось ранее, являются: “Как я живу? Как я существую?”, т.е. каково мое бытие в плане принятия или в аспекте решительности, целеустремленности и т.д. Толкование осуществляется преимущественно самим пациентом, – терапевт лишь помогает ему структурировать мысли и предупреждает уклоны в сторону психологических защит.

Следует также подчеркнуть, что уход пациента в разного рода символические интерпретации, типа “чаши Грааля”, также не поощряется. Основное направление в толковании придерживается фундаментальных вопросов: насколько способ моего рисования соотносится со способом моего бытия, с присущими мне манерами действия в жизни. Выполняя серию таких рисунков, пациент в конечном счете может как-то отнестись к усвоенному и освоеному им содержанию и следующий рисунок выполнить в ином ключе. Изменение качества и содержания рисунка часто коррелирует с изменениями в жизни и в структуре бытия пациента.

Второй вариант – так называемое *свободное* рисование. Пациент в этом случае выполняет рисунок без какой-либо заранее заданной формы. Толкование опыта осуществляется примерно так же, как и в первом случае. Однако разница заключается в том, что в условиях свободного рисования мы как бы получаем проекцию целостного бытия-в-мире пациента, а не одного или нескольких его аспектов. Свободное рисование обычно выполняется после серии рисунков заданной формы. Из опыта собственной терапевтической практики я могу сказать, что появление в рисунках качества прозрачности (которое обычно безошибочно улавливается группой) может соответствовать появлению данного качества в жизни, а именно, свидетельствовать об исчезновении двусмысленности, о большей цельности и действенности поступков пациента.

Оба варианта рисования могут выполняться как индивидуально, так и в групповой форме. При работе в группе, соответственно, используется групповая обратная связь. Рисование проводится с закрытыми глазами на широких листах бумаги, твердыми восковыми мелками. Непосредственно перед рисованием проводится тренировка сосредоточенности и собранности через тело. Инструкция терапевта заключается в просьбе по возможности не рисовать с закрытыми глазами, как с открытыми, т.е. сначала продумывая образ, а затем его отображая на бумаге. Предпочтительна обратная последовательность: сначала рисование, а затем ментальные ассоциации и эмоциональные реакции. Проще говоря, пациенту предлагается рисовать *телом*, а не головой. Опыт показывает, что большинство пациентов начинает правильно выполнять инструкцию со второй или третьей сессии.

Работа с глиной (Tonfeld). Этот метод широко используется последователями аналитической психологии К.Юнга и в арттерапии. Однако его применение в экзистенциальной терапии также обладает собственной спецификой. В то время как в юнгианской терапии особое внимание обращается на архетипические и символические формы, имеющие отношение к мифологии, в нашем случае этим моментам не придается столь большого значения. Если мы и обращаемся к мифологическим сюжетам, то исключительно в контексте конкретной психотерапевтической ситуации и при условии, что к подобному способу толкования прибегает сам пациент*. В работе с глиной, как и в случае рисования, нас интересует корреляция, существующая, с одной стороны, между формами и способами работы пациента с материалом (с глиной) и, с другой, – его жизнью, присущим ему способом бытия-в-мире.

В некотором смысле арттерапия оказывается ближе экзистенциальной, нежели юнгианская. Арттерапевт использует, прежде всего, исцеляющий эффект самого процесса творчества и самовыражения. Творчество же – это всегда встреча с бытием (Мэй, 2001), а значит, и с собственной сутью. Но сохраняется и отличие. Оно заключается в том, что в экзистенциальной терапии всегда отчетливо ставится вопрос: “А каков я сейчас?”, “Какое оно – это мое “Я есть”? Насколько оно соответствует моей сути?”

Техника *Tonfeld* выглядит следующим образом. Пациент стоит или сидит перед ящиком с глиной (50x70 мм, высота – 12-15 мм). Чаще всего рабочим материалом служит белая глина, заранее увлажненная. По инструкции, пациенту предлагается обстоятельно прочувствовать свое тело, начиная со стоп и, медленно поднимаясь выше, перейти к голеням, коленям, тазовым костям, позвоночнику и т.д. По мере концентрации внимания на своем теле происходит собирание себя и укоренение в собственном теле. Затем пациенту предлагается медленно, с закрытыми глазами ощупать глину, и далее следовать своим импульсам, делая с глиной все, что он захочет. Пациент на период сессии чувствует себя творцом, и то, как он творит в процессе работы с глиной, чаще всего напрямую отражает те способы творчества, которые он практикует в жизни. Он может стремиться захватить как можно больше исходного материала или, напротив, бояться до него дотронуться; он может стараться придать материалу идеальную форму, или, наоборот, стараться вырваться из мира совершенных форм в пространство хаоса, бесконечно богатого потенциальными возможностями.

В ходе работы с глиной пациент осознает, что составляет основную особенность его способа обращения с жизненным материалом вообще, и может соответствующим образом к этому отнестись. Однако только лишь такого рода проекциями возможности данного медиума не ограничиваются.

* “Толкование – есть способ освоения понятия” (Хайдеггер, 1993а).

Находясь какое-то время в состоянии поиска, пациент может, в конце концов, найти *свою форму*^{*}, вырастающую из его сути. Встреча с сутью рождает новые ассоциации, смыслы и устремленные в будущее идеи, а нахождение новой формы сопровождается чувствами радости, удовлетворения, которые, в зависимости от степени погруженности пациента в процесс работы, может выходить далеко за пределы рабочего стола в кабинете психотерапевта. Нередко все это дает основание говорить о нахождении новой формы как нового способа отношения к действительности.

Подобно рисованию, данная техника может выполняться как индивидуально, так и в небольших группах (5-6 человек). В последнем случае имеется возможность психотерапевтической работы в экзистенциале “бытия-вместе”. Особый интерес здесь приобретают следующие вопросы: как каждый из участников группы обходится с результатом работы своего предшественника; обретает ли работа группы характер целостности; что является результатом работы группы как целого?

Деревянный меч (боккен). Часто приходится слышать категорические высказывания: “Мечи – это не терапия, это дзен” или “Мечи – это Кен-до, а не терапия”. Поэтому важно все расставить по своим местам: дзен – особая духовная практика, Кен-до – боевое искусство, или, образно говоря, “путь воина”, а то, чем занимаемся мы, – конкретная психотерапевтическая техника, использующая ряд простейших элементов Кен-до (3-4 движения) в психотерапевтических целях. Работа с использованием этих элементов базируется на тех же методологических основаниях, что и две очерченные выше техники, поскольку также служит созданию пространства встречи пациента и его сути. В каждом движении пациента с мечом просматривается вся тотальность его бытия-в-мире, а также специфика способов взаимодействия с другими людьми, с миром и самим собой.

В чем же тогда заключаются характерные особенности данного медиума? Если мы вспомним “павшее бытие” Хайдеггера, т.е. бытие, далеко отстоящее от самости и подлинности, то, согласно представлениям автора, оно характеризуется тремя отличительными чертами. Это – толки (досужие суждения), любопытство и двусмысленность (Хайдеггер, 1993а). Работа с мечом, в частности, позволяет развить аспект, который составляет полярность по отношению к двусмысленности, а именно – *решительность*. Удар мечом – это всегда либо “Да”, либо “Нет”, он исключает всякую двусмысленность, и первое движение, которое отрабатывается в данной технике, – прямой удар сверху вниз. Кроме того, некоторым пациентам меч помогает произнести императивное для всей экзистенциальной терапии утверждение

^{*} Нахождение своей новой, аутентичной по отношению к собственной сути формы, может произойти и в процессе рисования, особенно в условиях второго его варианта, – в “свободном рисовании”, однако в трехмерном виде данная форма более наглядна и, если можно так выразиться, более осязательна.

– “Я есть”. В своей практике я неоднократно замечал, что такое простое задание, как произнести громко и отчетливо фразу “Я есть”, оказывается невероятно сложным делом для большинства моих пациентов. Его выполнение нередко сопровождается бурными эмоциональными проявлениями, включая слезы. Однако выполнение этого упражнения в совокупности с прямым ударом меча значительно облегчает задачу и улучшает качество ее выполнения.

Следующий аспект, который может быть проработан в опоре на технику работы с мечом – *целеустремленность*. Для проработки этого аспекта используется другое движение – колющий удар с выпадом вперед. Выполнение данного движения пациентом также может рассказать об очень многом. Например, одни выполняют его снизу, словно пытаются заколоть свинью; другие, совершив удар, заваливаются вперед; третьи сосредотачиваются на определенной точке, и только когда почувствуют себя полностью готовыми, выполняют движение быстро и уверенно. Опыт работы говорит о том, что разные способы выполнения данного упражнения всегда находят отражение в присущей пациенту манере целеполагания и в путях, какими он идет к достижению цели.

Рефлексия в совокупности с отработкой “*правильных*” движений инициирует начало изменений в структуре отношений пациента с миром – в направлении большей аутентичности, большего соответствия своей сути и сути вещей. На теме “*правильности*” хотелось бы остановиться несколько подробнее. В ходе выполнения упражнений с мечом пациент безошибочно определяет, какое из его движений было правильным, а какое – нет. Развитие чувства “*правильности*” является очень важным, поскольку в дальнейшем оно может быть экстраполировано и на другие способы действия в мире. Как уже упоминалось выше, К.Дюркхайм в этой связи говорит о выработке особого *органа* бытийной чувствительности, или, что то же самое, *чувствительности к собственной сути*. Можно утверждать, что все медиумы экзистенциальной терапии направлены на развитие этого органа, однако в работе с мечом этот процесс более нагляден, более ощутим.

Поистине огромен потенциал данного медиума в парной работе. Все без исключения пациенты отмечают, что характер выполняемых движений и их качество при этом коренным образом меняются. Для одних пациентов выполнение движений в паре, сравнительно с работой в одиночку, становится намного более легким, для других, напротив, оно крайне затрудняется. Работа в паре способна разбить самые изощренные иллюзии о своем бытии, в частности, о собственной неуязвимости. Мне вспоминается одна из пациенток, долгое время увлекавшаяся оккультными практиками. Ее отличала полная уверенность в том, что она управляет жизненными процессами, запуская их на глубинном уровне и контролируя их течение в дальнейшем.

Контакт с партнером по паре в работе с мечом показал ей полную несостоятельность этой самоуверенности. Пациентка не только не могла управлять целостным процессом работы в паре, но, более того, впадала в состояние паники при каждом выпаде меча в ее сторону. Чуть позже, оставаясь в одиночестве, она минутами испытывала настоящее переживание ужаса*. Описываемая техника инициировала глубокие изменения в структуре ее бытия, выразившееся в полном разрыве с “эзотерическим” прошлым, смене места работы, а также в серьезных изменениях в личной жизни. Разумеется, приведенный пример не означает, что терапевт должен намеренно вызывать у пациента чувство ужаса. Каждая психотерапевтическая ситуация уникальна, и ни для одной из них нет заранее готовых решений.

В заключение хотелось бы добавить, что работа с мечом позволяет прорабатывать самые разные психотерапевтические темы, среди них – страх смерти, конформность, границы Я-Ты, а также, как это ни парадоксально, тему единства и целостности: единства со своим партнером и с миром в целом.

Leibarbaiten (“Лайб”). Последний медиум в работе с телом, на котором мне хотелось бы остановить ваше внимание, – *Leibarbaiten* Карлфрида Дюркхайма. Известно, что около семи лет он провел в Японии, изучая духовную культуру этой страны. Поэтому легко предположить, что данная техника – адаптация одной из восточных духовных практик. Однако, по утверждениям последователей Дюркхайма из Центра экзистенциального образования и инициальной терапии в Тоодтмоос-Рютте, *Leibarbaiten* является его авторской разработкой. Более того, работа в данном медиуме выступает своего рода квинтэссенцией подхода Дюркхайма в антропологии, психологии и психотерапии. В настоящее время в упомянутом выше центре рисование (*Zeichnen*) и *Leibarbaiten* служат базовыми методами психотерапевтической работы.

Что же представляет собой метод *Leibarbaiten*, или как его иногда сокращенно называют: “Лайб”? Ответить на этот вопрос чрезвычайно трудно. Возможно, мы облегчим свою задачу, если вначале пойдем апофатическим путем. Лайб – не является работой с мышечным панцирем или с чакрами; это также не есть биоэнергетика, или развитие чувственности, или нечто, похожее на резонансную терапию Мари Розен. Это не релаксация до потери чувства себя, как принято у некоторых отечественных танатологов (Баскаков, 1996), и не “улет” в измененные состояния сознания, а, напротив, заземление, укоренение в своем теле и в своем бытии.

* Вспомним, что ужас по Хайдеггеру ставит бытие перед самим собой во всей его целостности, тотальности, не обусловленной мирскими детерминантами. (Хайдеггер, 1993а). Такого рода встреча может быть целительна для пациента, поскольку в состоянии ужаса он способен максимально близко приблизиться к своей сути.

С внешней стороны, *Leibarbeiten* предстает как непосредственный телесный контакт с пациентом, осуществляемый следующим образом: пациент лежит на полу на плотном одеяле, либо на невысокой плоской жесткой кушетке. Терапевт работает, сидя на небольшой скамеечке или на подушке, либо стоя на коленях. Пациенту предлагается расслабиться, но в то же время сохранять чувство осознанности, однако без напряжения. Терапевт бережно касается тела пациента. Работа чаще всего начинается с ног, однако жестких схем и алгоритмов здесь не существует. После работы пациент делится с терапевтом своими переживаниями или связанными с конкретными частями тела ассоциациями, и получает от него обратную связь, также привязанную к телу.

Своими касаниями терапевт помогает пациенту почувствовать свое тело как *Leib*, т.е. как телесно-душевный континуум, собранный в единое “*Я есть*”. Если пациент склонен улетать в мир фантазий, терапевт может осторожными движениями постараться его заземлить, вернуть ближе к земле. Однако роль терапевта в целом – лишь сопровождение пациента в путешествии к своей сути, к себе самому. Иногда говорят, что, работая в “Лайб”, терапевт в буквальном смысле “берет пациента в свои руки”, оберегая и охраняя от тех опасностей, которые ему могут встретиться на пути к себе. В этой связи к терапевту предъявляются достаточно жесткие требования: он должен быть чувствителен, собран и, самое главное, у него должен быть хорошо развит “орган правильности”^{*} (орган чувства бытия), о котором мы упоминали, описывая работу с мечом. Подобно тому, как при работе с опорой на вербальные техники возникает вполне реальная опасность навязывания пациенту со стороны терапевта образа некоего “правильного” поведения, такого же рода опасность сохраняется и при работе с телом, поэтому *терапевт должен быть свободен от желания исправить тело пациента согласно своим представлениям о правильности*. Представление об “органе правильности” близко к таким понятиям, как экзистенциальный долг или экзистенциальная необходимость, которые исходят не из теоретических предпочтений, а из чувства самого бытия, сути вещей. На практике это означает, что терапевт чувствует, что в данную минуту он должен выполнить именно данное касание, а не какое-либо другое^{**}. В ходе работы пациент учится слушать и понимать свое тело как себя самого, как целостного человека. Продвигаясь все дальше и дальше на этом пути, он подходит к тому уровню, когда его восприятие уже не ограничивается им са-

^{*} Такого рода “правильность” не имеет ничего общего с перфекционизмом как эталоном, идеальным образом, навязанным какими-либо нормами, традициями или теоретическими концепциями.

^{**} Я помню, что при работе с одним из пациентов я испытывал нерешительность по поводу того, уместно ли сейчас охватить его голову своими руками сзади, со стороны затылка. Я все-таки решился на это движение. А после сессии пациент сказал, что, наконец-то, он “почувствовал руки отца”, испытав переживание, которого, с его слов, ему не хватало около полутора десятков лет.

мим. Иными словами, когда человек ближе всего к самому себе, он оказывается ближе всего и к восприятию бытия в его целостности и единстве.

Что касается терапевта, то в ходе постоянной практики у него вырабатывается особого рода *язык тела*. Имеется в виду не язык телодвижений, но особое чувство, понимание человеческого тела, как “Лайб”, основанное на восприятии всеобщих качеств человека, конституирующих его бытие-в-мире. Данный язык с трудом поддается вербализации. Тем не менее, искусство владения им невозможно переоценить. Развитие такого рода чувствительности, равным образом, как и “органа правильности”, приходит только с опытом.

Трудно вербализуемые когниции в ходе “Лайб”, могут быть изображены в образной форме с помощью рисунка. Помню, когда одному из рюттевских терапевтов показали рисунки его пациента, выполненные в технике *Zeichnen*, а это были большие спиралевидные структуры, напоминающие далекие галактики, он сказал: “Вот это как раз то, что я в нем ощущаю”. Естественно, что работа с применением “Лайб” требует глубокого доверия со стороны пациента к терапевту. Поэтому целесообразно к этой технике переходить после работы в других медиумах, когда с пациентом уже установился хороший контакт. При этом начальные сессии могут допускать в качестве дополнительного средства коммуникации вербальные интеракции; позже работа происходит молча, что способствует большей глубине процесса.

Иногда глубокий контакт пациента с самим собой, приближение к своей сути может сопровождаться различными ассоциациями с актом возвращения домой. Один из пациентов, например, описывал следующую картину: “Старый парусный корабль возвращается домой из очень далекого плаванья; моряки готовятся к швартовке и поют песню”. Иногда по ходу работы терапевт прорабатывает телесные “зажимы” пациента, однако работа с этими зажимами не является самоцелью, а проводится в рамках целостной психотерапевтической ситуации, побуждаемая все тем же чувством экзистенциальной необходимости (правильности). Бывает и так, что в процессе работы происходит спонтанная проработка старых психологических травм, полученных пациентами в раннем возрасте. Так, я помню случай, когда после длительного контакта рук терапевта с костями голени пациента, у последнего спонтанно возникло воспоминание о давней травме, связанной с его отношениями с одноклассниками в начальной школе. В результате дальнейшей психотерапевтической работы все негативные моменты, вызванные этим событием, были элиминированы, что в свою очередь явилось толчком к изменению отношений пациента с другими людьми, составляющими его ближайшее окружение.

Таким образом, несмотря на всю трудность осмысления и описания данного метода, мы с полной уверенностью можем утверждать, что с его помощью, как и других описанных медиумов, происходит встреча пациента со своим бытием, своей собственной сутью, инициирующая глубокие изменения в структуре его отношений с миром и в самой структуре его бытия.

В данной статье мы прошли путь от основополагающих принципов онтоцентрического подхода в экзистенциальной терапии к его методологии. Раскрывая методологию, мы пришли к выводу о необходимости расширения ее возможностей за счет методов и техник телесно-ориентированной терапии. Далее было проиллюстрировано, каким образом строится работа экзистенциального терапевта с телом, и каковы ее основные отличия от работы терапевтов других телесно-ориентированных подходов.

ЛИТЕРАТУРА

- Баскаков В.Ю. *Танатотерапия – искусство жизни*. М., 1996.
- Бибихин В.В. *Мир*. Томск, 1995.
- Добротолубие. *Собр. в 5 томах, Свято-Троицкая Сергиева лавра*, 1993.
- Дюркхайм Карлфрид. *О двойственном происхождении человека*. Спб., “Импакс”, 1992.
- Камю Альбер. *Творчество и свобода*. М., “Радуга”, 1990.
- Леонтьев Д.А. *Симбиоз и адаптация или автономия и трансценденция: выбор личности в непредсказуемом мире*. // *Понимание как фактор личностного развития*. Кемерово, “Графика”, 2002.
- Летуновский В.В. *Экзистенциальный анализ. Перспективы метода в психологической практике*. // *Первая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. Материалы сообщений*. М., 2001, с.28-32.
- Летуновский В.В. *Экзистенциальная психотерапия и телесность человека*. // “*Вопросы ментальной медицины и экологии*”, 2002, № 2.
- Лоуэн А. *Психология тела. Телесно-ориентированный психоанализ*. М., 1999.
- Лэнг Рональд. *Разделенное Я*. Киев, “Государственная библиотека Украины для юношества”, 1995.
- Назляян Г.М. *Портретный метод в психотерапии*. М., ПЕР СЭ, 2001.
- Марсель Габриэль. *Трагическая мудрость философии. Избранные работы*. М., 1995.
- Мэй Р. *Мужество творить: Очерк психологии творчества / Пер. с англ. Львов, “Инициатива”*; М., Институт общегуманитарных исследований, 2001.
- Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор-сост. Л.С.Сергеева*. СПб., 2000.

- Франкл В.Э. *Человек в поисках смысла*. М., “Прогресс”, 1990.
- Франкл В.Э. *Основы логотерапии. Психотерапия и религия*. СПб., “Речь”, 2000.
- Хайдеггер М. *Разговор на проселочной дороге*. Сб. под ред. А.Л.Доброхотова. М., “Высшая школа”, 1991.
- Хайдеггер М. *Время и бытие: Статьи и выступления*. М., “Республика”, 1993а.
- Хайдеггер М. *Бытие и время*. М., 1993б.
- Ялом И. *Экзистенциальная психотерапия*. М., Независимая фирма “Класс”, 1999.
- Boss M. (1962). „Daseinanalysis” and psychotherapy. *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. NY, E.P.Dutton Co.
- Boss M. (1979) *Existential foundations of medicine and psychology*. NY, Jason Aronson.
- Brenner H. (1988). *The Self Understanding of the Psychotherapist*. *Humanistic Psychologist*, 16, p.141-152.
- Duerckheim K. (1989). „*Überweltliches Leben in der Wel*” Norbert Friedrich Weitz Verlag, Aachen.
- Feldenkrais M. (1972). *Awareness through movement*. NY.
- Reich W.(1969). *Die Funktion des Orgasmus*. Kieppenheuer & Wisch.
- Sartre J.-P., *Being and Nothingness*, trans. By Hazel E. Barnes (New York, 1956), p.560-564.