



D. Boadella
Transference, resonance and interference

Перенос, резонанс и интерференция

Бондинг

Здоровое воспитание происходит благодаря резонансу между родителями и ребенком. В том случае, когда эмоциональные потребности ребенка встречаются с противоречивыми эмоциональными посланиями матери или отца, формируется паттерн интерференции. Перенос и контрперенос также являются паттернами интерференции. Их появление обозначает, что в отношениях между клиентом и терапевтом, между помогающим и тем, кому помогают, происходит нечто, что влияет на эти отношения. Возникает паттерн или поле того, что нарушает контакт. Если этот паттерн проявляется со стороны клиента, он называется перенос. Если со стороны терапевта – контрперенос.

Суть переноса состоит в некоем нарушении контакта, которое отражает историю ранних паттернов интерференции человека. Другими словами, уже имеющийся паттерн интерференции проецируется на новые отношения и искажает их. Отличие интерференции в терапии состоит в том, что она становится фокусом осознания. В случае, если терапевт работает с переносом, он начнет использовать интерференцию, чтобы узнать больше о том, что именно мешает. Если та помеха, которую он исследует, находится в самом терапевте, он работает со своим собственным контрпереносом, чтобы отстраниться от него. Если помеха контакту связана с паттернами клиента, то уже клиент с помощью терапевта исследует, что ему мешает быть в контакте, работает со своим переносом и получает возможность выйти за его пределы. Такое «попадание на другую сторону», выход «за» перенос приводит к возникновению нового паттерна – резонанса.

Процесс усложняется тем, что в текущем контакте между клиентом и терапевтом помехи воздействуют на обоих, неважно от

кого они исходят. Происходит борьба между паттернами интерференции и паттернами резонанса. Представьте настройку радио – если оно не вполне настроено, вы можете слышать половину программы, а другая половина сигнала будет состоять из смещения звуков программ, которые вы слышать не хотите. И для того, чтобы получить более чистый сигнал, необходимо настроиться на нужную волну. Это и приведет к избавлению от интерференции.

Суть «паттерна резонанса» заключается в особенностях бондинга между ребенком и родителем, или между двумя взрослыми, работающими вместе над проблемой. Когда мы говорим о «паттерне интерференции», мы говорим о нарушениях в бондинге: блокировании бондинга или псевдо-бондинге. Далее я хочу рассмотреть эти нарушения и паттерны более детально.

Привязанность и обособленность

Я хотел бы сфокусироваться на двух полюсах нарушения резонанса, потому что прояснив крайние случаи будет легче понять менее выраженные искажения контакта. Этими полюсами являются сверх-привязанность и сверх-обособленность (или сверх-независимость). Сверх-обособленность терапевта наблюдается в классической ситуации, исторически описанной в некоторых видах ранней аналитической терапии, где терапевт становится «сверх-профессионалом». Например, он измеряет дистанцию между собой и клиентом следующим образом: «Если я сяду слишком близко, это значит, что я буду слишком вовлечен, поэтому мне обязательно нужно определить правильную дистанцию».

Фрейд привык сидеть сзади от клиента так, чтобы клиент его не видел. Одним из объяснений было его стеснение смотреть людям прямо в глаза. Таким образом, психоанализ был «рассказан на ухо» – это были отношения особого типа, что в некотором роде было частью дистанции. То же самое можно сказать о медицинской традиции и психиатрии, в частности, где особо акцентировались

сохранение дистанции и сохранение клиницизма. Люди писали целые исследования о том, как доктора используют обезчеловечивающий язык из-за страха стать чересчур человечными.

В телесной психотерапии есть целая область взаимодействия, связанная с прикосновениями. В свое время этим вопросом много занимался Райх. Традиционно только врачи прикасались к телу пациента и только в силу клинической необходимости. Поэтому не предполагалось, что люди, занимающиеся разумом и эмоциями, будут вообще прикасаться к телу. Это было частью дистанции. Существовало табу на прикосновения, которое было скрыто за сверх-отстраненным, сверх-клиническим, сверх-профессиональным типе интерференции, в действительности вредящим человеческому доверию. Ведь никто не откроет своего сердца человеку, который выступает в роли машины для звукозаписи.

Другая крайность – это сверх-привязанность, где клиент и терапевт попадают в некоторого рода симбиоз. В этом симбиозе терапевт чувствует себя «поглощенным» нуждами клиента, начинает их пугаться, но не может выйти из чрезмерной вовлеченности в процесс. Этот вид отношений можно назвать отношениями между поглощающим и поглощенным («высасывающим» и тем, кого «высасывают»).

Эти две крайности сверх-обособленности и сверх-привязанности можно рассмотреть по аналогии с описанными Фрэнком Лэйком шизо-истерическими колебаниями (1). Один из участников отношений действует из шизоидной позиции «сохранять-свою-дистанцию», а другой из истерической «давай-станем-ближе». Причем, в случае истерической позиции, мы говорим о сверх-близости, отсутствии четких границ. Я думаю, что разные типы характеров будут склонны к какой-то из этих двух противоположностей. Некоторые люди будут тяготеть к одной, другие к другой. Но, пожалуйста, запомните, что обе эти крайности – есть нарушения настоящего бондинга.

А теперь давайте посмотрим, что происходит в отношениях между помогающим и тем, кому помогают, если они оба не боятся глубокого контакта. Эти отношения не находятся посередине между двумя полярностями, поскольку не являются видом компромисса. Такие отношения происходят на другом уровне и не имеют отношения к интерференции. Они не ставят терапевта в роль сверх-клинического, сверх-отстраненного и сохраняющего эмоциональную дистанцию специалиста. Именно такие отношения могут обеспечить глубокий контакт и при этом сохранить ясные границы, так что терапевт не чувствует себя затопленным потребностями клиента.

Фрэнк Лэйк много говорил о том, как клиенты с истерической структурой характера, из-за своей потребности цепляться, могут «съесть» терапевта (это особенно касается некоторых типов терапевтов). Имеется в виду «съесть» эмоционально. Терапевт, попавший в такую ситуацию (например, когда клиент звонит ему восемь раз за один вечер) чувствует, что его роль помогающего требует потакания потребностям клиента. Но в какой-то момент сострадание приводит к путанице и, в результате, все заканчивается отсутствием помощи вообще.

Таким образом, я предлагаю рассматривать состояния сверх-отстраненности (сверх-обособленности, сверх-независимости) и сверх-привязанности как два полюса некоторого пикового положения в области переноса – контрпереноса. Терапевту требуется и способность устанавливать контакт, и способность возвращаться к себе.

Перлз много говорил о ритме контакта и возвращения к себе. Райх этот ритм называл «пульсацией». Вовне, в мир – назад к себе. Так формируется навык быть и в контакте с собой, и выходить вовне; быть вместе с другими людьми по-настоящему, а потом опять возвращаться к своей собственной жизни. Это и есть, я бы сказал, необходимое условие для помощи процессу резонанса, свободного от интерференции.

Маска, тень и сэлф

Обратимся теперь к другому взгляду на перенос и контрперенос и поговорим о них в терминах Райха. Для начала я напомню о трех экзистенциальных слоях, хотя Райх говорит о них совсем не в терминах переноса. В основном он рассматривает их как три слоя характера.

Верхний слой – это маска, защита характера. Следующий слой можно приравнять к деструктивному, перепутанному среднему слою, полному неразберихи, напряжения, тревоги и стресса (в юнгианской концепции он соотносится с Тенью). Самый глубокий, сущностный слой выражает истинное Я (ядро, self). Вы, возможно, знаете основную идею ядерных потребностей, подавленных в раннем детстве. Она заключается в том, что потребности восстают против подавления. Они пытаются прорваться наружу, несмотря на давление. Это восстание, в свою очередь, также подавляется, и у человека закрепляется определенная форма паттерна характера, которая «запечатлевается» на остальных слоях.

Говоря о переносе я предполагаю, что в него вовлечены два верхних слоя, а третий, участвуя в контакте, создает условия для установления резонанса. Такое разделение нужно для выхода в работу за пределы переноса, в настоящие отношения. Я вижу в этом глубокий смысл. По сути применение райхианской модели трех слоев в приложении к отношениям позволяет рассматривать вместо одного человека двух людей одновременно, и, более того, их взаимодействие.

А теперь давайте посмотрим, что происходит согласно этой модели в отношениях терапевт – клиент. Например, если ядро клиента взаимодействует с маской терапевта, в терапии не будет достаточного доверия для продвижения вперед. Если ядро клиента взаимодействует с вторым уровнем (Тенью) терапевта, клиент будет буквально разорван на кусочки. Таким образом, истинное Я клиента

может расти и развиваться только в одном случае – если оно может встретиться с ядром терапевта.

И наоборот, если ядро терапевта встречается только с маской клиента, клиент уйдет без каких-либо глубоких изменений. Если ядро терапевта «ударяется» о вторичный уровень клиента и не может пройти дальше, от терапевта можно услышать классические фразы: «Почему я истощаюсь после своих клиентов? Почему работа так изнуряет меня, что я иду домой совершенно без сил?» Это – прямой результат того, что резонанс, любовь и тепло терапевта вступают в столкновение со вторичным слоем клиента и не могут пройти глубже. Если вы в контакте маска-маска (верхний слой с верхним слоем), тогда у вас вместо терапии получится всего лишь социальная болтовня. Если вы оба в контакте на вторичном слое, слое Тени, вы будете бесконечно сражаться (об этом есть статья в «Энергии и характере», где говорится об отношениях с таким переносом в условиях группы).

Таким образом, если взаимодействие на двух верхних уровнях отражают перенос, контакт на глубинном слое выражает резонанс. Можно сделать еще один шаг вперед и сказать, что слой *маски* часто выражает позитивный перенос, а слой *тени* – негативный.

У каждого явления есть зеркальное отражение, так что все, что говорится про перенос, применимо также и к контрпереносу. Это модель отношений в диаде. Я предлагаю рассмотреть природу этих трех слоев в каждом человеке, и в терапевте, и в клиенте. Сначала поговорим об этом в общем и целом, затем – о двух ключевых проблемах взаимоотношений.

Взаимодействие

Райх говорил, что в терапии важно выйти за пределы позитивного переноса клиента. Если в терапии вы застряли в позитивном переносе, значит, вы остаетесь на поверхности. В этом случае есть риск возникновения того, что У.Р. Бион назвал Мессианским идеалом. Бион – психолог, много писавший о

групповом переносе (3). Он говорил о трех основных типах групповой патологии. Один из них – Мессианский идеал, другой – «борьба-и-бегство», а последний – зависимость группы. Все три типа могут проявляться в одной группе.

Реакцию «борьба/бегство» я пока оставлю до момента более подробного рассмотрения вторичного уровня.

Если рассматривать Мессианский идеал в индивидуальной терапии, можно говорить о том, что в начале терапевтических отношений часто присутствует зависимость, но терапия создана для помощи клиенту в развитии его независимости. Мессианский идеал в терапии возникает в ситуации, когда решать проблемы предлагается магическим образом, а не при помощи тяжелой работы. Клиент думает так: «Я пойду к этому великому терапевту, который учился у Райха. У него наверняка есть ответы на все вопросы. Я просто приду, и он уберет все мои напряжения и зажимы. Мне полегчает и, кроме того, у меня будут великолепные оргазмы». Это и есть Мессианский идеал. Но жизнь далеко не так проста.

Лоуэн высказал очень интересную идею о психопатии. Он заявил, что суть психопатии заключается в том, что вы обещаете то, чего не сможете выполнить. В конце своей статьи (4), он сказал: «Биоэнергетики не дают обещаний. Они искренне пытаются помочь тебе и работать с тобой, чтобы разрешить проблемы». А потом он добавил: «Я надеюсь, что это правда про биоэнергетиков». Мне нравится эта формулировка – он не говорит, что мы ничего не обещаем, он говорит, что мы пытаемся не обещать всего на свете. Еще Лоуэн говорит, что, когда человек дает обещания, которые никогда не выполнит, это связано с его потребностью перещегоолять других. «Я лучше тебя. У меня есть то, что тебе нужно, и я могу дать это тебе. У тебя этого нет, ты берешь это от меня».

Клиент, вообще-то, склонен сам помещать терапевта в эту роль. И, если терапевт ее принимает, он в двойной ловушке. Но рано или поздно наступает разочарование. Количество людей,

которые могут решать проблемы неким волшебным образом, очень мало. Их единицы. И даже среди этих единиц, есть люди, которые по сути не могут делать ничего подобного, просто у их клиентов есть такая иллюзия.

Райх, говоря о терапии, употребляет выражение «два животных в комнате». Два животных в комнате, две энергетические системы. Ян Фаудрейн говорит в конце книги «Сделано не из дерева», что однажды психотический пациент сказал ему: «Послушайте, доктор, лучший способ помочь такому человеку как я, когда он в замешательстве, это оставить большую часть психотерапии в его руках, сохранять дистанцию и не подходить слишком близко». Когда я писал о работе Герды¹, то особо выделил часть «Оставьте это мне». Один из последователей Лэнга сказал: «две головы лучше, чем одна», но иногда два тела лучше, чем одно, если говорить о терапии движением. Таким образом, мы вновь возвращаемся к метафоре Райха о двух животных.

Суть ситуации позитивного переноса - в «слипании». У меня есть новая статья, которая написана для групп. Называется «Психический цемент» (6). В позитивном переносе есть нечто от психического цемента, который, по сути, есть зависимость.

Теперь давайте посмотрим на позитивный перенос со стороны терапевта. Послание контрпереноса можно сформулировать следующим образом: «Я в тебе нуждаюсь, чтобы реализовать свое сильное желание помогать. Я нуждаюсь в тебе для отыгрывания моей роли как терапевта. Также ты мне нужен для того, чтобы я сделал что-то для тебя, тем самым упражняя свои навыки терапевта». Весь процесс заключается в том, что терапевт вовлекается слишком сильно и делает чересчур много – он развивает свои навыки и, следовательно, истощает клиента так, что тот не доверяет своему собственному отклику. Это тоже часть контрпереноса.

¹ Имеется в виду Герда Бойсен – примечание переводчика.

За позитивным переносом лежит негативный перенос, в котором клиент говорит: «Я не доверяю тебе, ты так ничего и не понял. Может быть, мне было бы лучше с другим терапевтом. Я критикую тебя. Мне не нравится твоя манера излагать. Ты слишком холодный. Почему ты задаешь мне слишком мало вопросов? Почему ты задаешь мне слишком много вопросов?» Таков груз обратной связи и критицизм клиентов, которые говорят: «Ты не прав. Ты противоречив. Ты мешаешь, делая слишком много, или ты мешаешь пассивно, делая слишком мало». Конечно, терапевт тоже может критиковать, опуская клиента. Он может критиковать, уничтожая защиту характера, будучи слишком напористым и уверенным в себе.

Райх открыл очень мощный инструмент для работы с характером. Речь идет об имитировании. Это обоюдоострый меч. Имитирование может использоваться на пользу клиенту, будучи зеркалом, позволяя клиенту увидеть, как он выглядит со стороны, потому что он знает себя только изнутри. Но, также оно может использоваться и как один из самых мощных инструментов унижения. Иногда я использую приемы, очень близкие к поддразниванию, и это тоже обоюдоострый меч. Поддразнивание может быть способом показать людям, как относиться к себе чуть менее серьезно, организовать немного места между ними и их образом себя, немного расшатать этот образ. Но, если вашего клиента дразнили в детстве, то это может неожиданно привести к обратным результатам. Другими словами, это процесс, который должен использоваться деликатно. В противном случае, он ощущается как деструктивный критицизм, опускание, даже если такого намерения у терапевта не было.

Теперь давайте перейдем к третьему уровню. Это уровень, где вы выходите из зоны переноса и попадаете в реальные **отношения**. В действительности вы имеете дело с любовью, как это описано в книге Мартина Бубера о «Я-и-Ты» отношениях. Вы вступаете в коммуникацию «сердце-сердце», которая вырастает из

замешательства и недоверия прежних уровней. Лучшее определение любви, которое я знаю (конечно, на данный момент), дано двумя психологами Расселом и Рассел в достаточно академической книге «Человеческое поведение». Они заявляют: «Любовь содействует исследованию другого». Это великолепное определение для терапевтической любви. Любовь стимулирует, любовь развивает. Она легко узнаваема, когда вы видите, что один человек действительно поддерживает, стимулирует и культивирует исследования другого. «Исследование» буквально означает «следование, перетекание, вытекание». Когда амеба высовывает ложноножки, она перетекает, она исследует. Так что весь процесс движения человека от беспокойства к удовольствию, от сжатия к расширению, от замешательства к ясности, от интерференции к резонансу является одним из видов исследования.

Сексуальность и перенос

Давайте рассмотрим сексуальность, агрессию и страх в терминах переноса. И затем используем предложенную мной схему для прояснения некоторых заряженных проблем, которые выходят на первый план в терапии. Суть **позитивного переноса**, в терминах сексуальности, можно выразить в послании: «Я привлекаю твое внимание, используя свою сексуальность». Особенно это касается людей с истерической структурой характера. «Удовлетвори меня, чтобы я не чувствовал себя обделенным». Проблема - в источнике удовлетворения. Задача для человека с истерической структурой – перенести этот процесс удовлетворения внутрь. Суть истерического паттерна – «Я стремлюсь к тебе, чтобы удовлетворить свои потребности. Взаимодействие и будет решением всех моих проблем». В действительности же решение проблем людей с истерическим паттерном в том, чтобы научиться больше времени проводить наедине с собой и находиться в режиме «само-питания» (так этот процесс называет Анн Паркс). Они нуждаются в развитии собственного центра, а не в поиске своего центра в ком-то другом.

Истерический сексуальный паттерн – стремиться к поиску своего центра через сексуальный контакт с другим человеком. Если это происходит, они остаются внутри паттерна своего характера.

Негативный перенос в теме сексуальности выражается в том, что сексуальный импульс подавлен и спроецирован на терапевта: «О, ты заинтересован во мне сексуально, не так ли? Ну что ж, в таком случае я тебе не доверяю. Ты ведь даже смотришь на меня особенным образом». Возможно и обратное – развивается целый процесс ожидания от терапевта сексуальных проявлений, проецирования сексуальности и, в то же время, защиты от нее. Контакт может быть под угрозой из-за сопротивления, оправданного для клиента сексуальным подтекстом процесса.

Истерическая структура нуждается в разделении физического и сексуального. Женщина должна понять, что если кто-то к ней прикасается, то это не означает, что теперь он должен вступить с ней в сексуальную связь. Клиент должен понимать, что когда терапевт кладет руки ему на голову, это не значит, что сделан шаг в сторону секса, а когда кто-то с теплотой смотрит на него, то это не обязательно должно закончиться постелью. Опыт таких женщин в детстве часто бывал таким: «Если я буду выглядеть оживленно, мой отец возбуждётся. Пожалуй, я лучше подавлю в себе живость – так безопаснее». Когда такая женщина вместе с терапевтом выходит из паттерна интерференции и двигается к чистому взаимодействию, она понимает, что для нее не имеет значения, возбуждился кто-то или нет. В любом случае это - не ее проблемы, и она не должна «выключать» свою сексуальность для того, чтобы остановить движение в сторону секса. В таком варианте ее сексуальность принадлежит ей, а не кому-то другому. Можно еще немного расширить контекст и сказать, что она не должна выключать свою жизненную силу для того, чтобы контролировать сексуально заряженную ситуацию между двумя людьми.

Таким образом, существуют две крайние ситуации. Первая, когда границы слишком сливаются (ситуация сверх-

сексуализирована клиентом) и вторая, когда границы слишком закрыты (клиент «замораживается», чтобы не допустить чего-то слишком сексуального).

Теперь давайте посмотрим, что при этом происходит с контрпереносом. **Позитивный контрперенос** может привести к тому, что терапевт будет использовать сессию для своей сексуальной выгоды, а преподносить это как выгоду для клиента. Итог при этом может быть экстраординарным. Вот пример из работы с группой – я буквально два дня назад узнал о нем. Женщина в группе говорила о своих страхах. Она сказала: «Один из моих страхов – это страх быть изнасилованной». Ведущий группы сказал: «Хорошо, давай сконструируем ситуацию, в которой ты сможешь конфронтровать с этим страхом». И они выстроили ситуацию насилия. Вопрос: для кого это было сделано в первую очередь? Это грубая, но убедительная иллюстрация того, о чем я говорю. Поможет ли женщине справиться со страхом воспроизведение ситуации насилия? Или это было сделано для ведущего или членов группы? Суть ситуации в том, что нечто в действительности негативное было преподнесено как полезное и позитивное.

Негативный контрперенос терапевта это отражение негативного переноса клиента. Это страх сексуальности клиента и потребность замораживать себя в сверх-профессиональной роли, чтобы не быть соблазненным.

Агрессия и перенос

Позитивный перенос не показывает никакой агрессии. Позитивный перенос со стороны клиента говорит: «Зачем мне тебя критиковать? Я восхищаюсь тобой. Ты велик. Ты мне помогаешь». Райх обычно говорил людям: «Опишите, кого вы видите перед собой. Скажите мне, кого вы видите. Что я за человек?» Он пытался получить обратную связь от клиентов в самом начале терапии. Он спрашивал: «Какие мои стороны вам не нравятся?» и искал критики

для того, чтобы столкнуться с латентным негативным переносом. Целая глава в «Анализе характера» (9) называется «Латентный негативный перенос».

Конечно, при работе с телом тоже можно столкнуться с **латентным негативным переносом**. Это видно, когда люди пинаются или кричат от ярости. В наши дни мы уже привыкли к тому, что люди злятся и поэтому нам легче это воспринять.

Я многому научился, работая вместе с терапевтом, который не слушал моей критики. Он говорил мне: «Послушай, я считаю, что это неправда». «Забудь об этом, это просто негативный перенос». Я не думаю, что сам когда-нибудь скажу человеку: «Это твой негативный перенос», потому что допускаю обе возможности. Может, я действительно такой, а может, и нет. Может быть, это проекция, а может быть и правда. Возможно, это негативный перенос, а может, клиент абсолютно прав. Я не вижу ситуацию таким образом, как видит клиент, но это не значит, что я прав, а он нет. Я могу быть прав, а у клиента просто проекция. Клиент может быть прав, а я уйду в защиты. Время покажет. Если вы начинаете с предположения, что шансы пятьдесят на пятьдесят, что клиент проецирует, и что точно так же шансы пятьдесят на пятьдесят, что это не проекция (ведь в комнате два человека), тогда время покажет, что происходит на самом деле. В том случае, конечно, если вы действительно сохраняете проблему открытой.

А если вы принимаете позицию «это твой негативный перенос, а я на самом деле не такой», то вы классифицируете проблему, навешиваете на нее ярлык и даете ей определение. И, тем самым, лишаете себя шанса увидеть что-то важное для себя, в том случае, если негативного переноса не было. И, даже если это и вправду негативный перенос, но вы уже сказали об этом клиенту, клиент не будет изучать этот процесс, потому что вы уже и так все рассказали.

У меня было несколько очень успешных случаев, когда я оставлял проблему переноса открытой. Вот, буквально две недели назад, с одним из моих клиентов мы говорили об одной сессии. Я

сказал: «Я только что понял, что в тот день у меня было особое настроение, а ты был совершенно прав», а клиент принял это и сказал: «Знаешь, а для меня все это было о моем отце, и я только что понял это». Это стало очевидно со временем. Еще у меня была клиентка, которая однажды пришла на сессию с книгой в руке, крича: «Я сыта по горло всеми этими определениями, всеми этими шизоидами и мазохистами и прочим! Я не хочу быть ни одной из глав в этой книге!» Потом она сказала: «Ты веришь в эту классификацию и все эти книги ты читал, так что ты должен верить в эту чепуху, а я твой клиент, и у меня нет ничего из описанного...» Она начала осуждать и продолжала все дальше и дальше... а мне было интересно, что же заденет меня за живое. Через двадцать минут она остановилась и сказала: «..... и не говори мне, что все это паранойя». Я сказал: «Я пока не ответил, а ты еще не закончила». И она продолжала еще четверть часа. И к концу этих пятнадцати минут она уже не просто била книгу словами, она била ее кулаками. Потом она начала плакать. В этой точке поток слов иссяк, она превратилась в раненого ребенка, который чувствовал себя преданным и разочарованным и, поскольку теперь она не бросала мне обвинения, стало возможно вступить с ней в контакт тем способом, который не был просто выслушиванием или защитой. Я подошел, сел рядом на диван и поделился с ней чувствами. Примерно после пяти минут она сказала: «Ну да, большая часть всего, что я говорила, была паранойей, но кое-что было правдой». И это уже было связано с реальностью.

За любой паранойей лежит реальное преследование. Однако чувство боли и обиды из-за пережитого было подавлено, и теперь человек все время настороже, чтобы избежать преследования в будущем. Суть паранойи, точнее говоря, параноидной позиции (не защиты, а глубокой внутренней позиции) в том, что вас когда-то преследовали и причинили боль, ранили. Суть параноидной защиты – в дистанцировании от людей, напыщенности, высокопарности и

сокрытии своей боли. Между защитой и позицией лежат боль и рана.

Когда эта женщина в итоге вошла в контакт со своей раной, она провалилась с уровня защиты характера на гораздо более глубокий уровень, где намного легче было вступить с ней во взаимодействие. Я фактически был в контакте с этой внутренней раной, я легко мог быть в резонансе с ней. В этой точке мы были в резонансе просто как два человека. До этого контакт искажался переносом: она боялась меня, как источника беспокойства, потому что я в каком-то смысле диагностировал ее. Поэтому, в свою очередь, она мешала мне помочь ей, останавливала мою работу. Самая ужасная вещь, которую можно было бы ей сказать в тот момент: «Это паранойя. Ты параноидна, и давай-ка я проинтерпретирую, что с тобой происходит». Это было бы разрушительно.

Таким образом: когда выяснено, что критицизм является проекцией, это соответствует негативному переносу, и оба человека это видят. Признание реальности переноса является частью здорового взаимодействия между двумя людьми. «Да, существуют вещи, которые мне не нравятся, и позволь мне сказать, что это за вещи, и, пожалуйста, держи эти вещи от меня подальше, потому что они мне мешают, и мне это не нравится». Или: «Эту часть тебя я не могу выносить, но с другими частями я отлично взаимодействую». Это диалог между реальными людьми. Способность показать здоровый гнев внутри отношений, не разрушая их – одна из возможностей исцелить подавленный или спроецированный гнев.

Со стороны терапевта верхний слой **ПОЗИТИВНОГО КОНТРПЕРЕНОСА** – это слой сдерживания терапевтом своих суждений о клиенте. У художника Уильяма Стейга есть картина, где человек стоит на своей руке. Он говорит: «Кто я такой, чтобы иметь мнение о себе?» Мне этот образ напоминает терапевта, который рассуждает следующим образом: «Я здесь не для того, чтобы кого-то расстраивать, я просто сижу и слушаю, пусть процесс идет, как

удовно. Если клиент захочет лечь и лежать весь час – хорошо. Если захочет говорить весь час – тоже хорошо. Я его послушаю, а если он захочет встать и побегать, я тоже буду рад, потому что я здесь для того, чтобы помочь ему делать то, что он хочет делать». Таким поведением терапевт не бросает вызова клиенту.

Суть **негативного контрпереноса** в том, что вызова слишком много, терапевт провоцирует. Герда проводила хорошую беседу в летней школе в Австрии прошлым летом. Она сказала: «Не думайте, что из-за того, что вы должны поощрять саморегуляцию, вы никогда не должны провоцировать клиента. И не думайте, что из-за того, что существует опасность сверх-провокации, вы должны недопровоцировать». Это она сказала чрезмерно благожелательным и слишком поддерживающим терапевтам: «Не бойтесь быть активными, не бойтесь ставить границы». А вот Лоуэну следовало бы сказать своим терапевтам и тренерам: «Не бойтесь быть восприимчивыми и поддерживающими. Не бойтесь посидеть и послушать, не бойтесь позволить процессу другого человека проявиться». Потому что некоторые его тренеры имеют тенденцию быть слишком активными.

Я расскажу один случай из своей практики: в прошлом году я работал с мужчиной, который до этого проходил терапию в Америке с терапевтом, который специализировался в одном из видов Райхианской традиции. В сессиях они дошли до уровня слез, уровня глубокого плача. И тогда терапевт сказал: «Ты похож на истеричную женщину. Я не буду с этим работать, лучше я передам тебя другому терапевту». И на этом закончил сессию. Это был негативный контрперенос. И результатом работы стало унижение клиента. В итоге у парня осталось много боли по этому поводу. Вся наша сессия была о том, посмеет ли он заплакать снова, не повторится ли предыдущий опыт. И когда он, наконец, заплакал, плач совсем не был истерическим. Ни клиент, ни терапевт не зависли в процессе, который завершился совершенно четко, через нормальный промежуток времени.

«Ты угрожаешь мне, поэтому я подавлю тебя» – суть негативного контрпереноса. «То, что происходит, заставляет меня чувствовать себя неловко. Так что я лучше сделаю так, чтобы ты, а не я чувствовал себя некомфортно». Вообще, вы можете заставить людей чувствовать себя некомфортно по совершенно любому поводу. Вы можете сделать так, чтобы им стало некомфортно, потому что они недостаточно злятся или потому, что они злятся чрезмерно. Потому что они молчат или потому, что они говорят слишком много. Все зависит от того, как преподнести ситуацию.

Вся тема переноса достаточно сложна, потому, что если нельзя ни слишком успокаивать, ни слишком провоцировать клиента, то что остается? У вас по-прежнему есть подвижность и мобильность. У вас есть возможность адаптировать то, что вы делаете, к ситуации. Вы можете попытаться вступить в резонанс с чувствами и потребностями клиента, а не фиксироваться на паттерне вашего собственного характера, который нашептывает: «Пусть всегда сами разбираются» или «Вставай и делай что-нибудь».

Возвращаясь к агрессии, хочу отметить, что агрессия не подразумевает повреждения людей, она означает защиту себя. Это нечто, что должно быть сделано человеком, чтобы отстоять свои границы. У меня однажды была клиентка, у которой случился маниакальный эпизод. В своих приступах она вторгалась в жизненное пространство окружающих ее людей. Она пришла в полицию в два часа ночи и заставила всех полицейских выйти и искать повсюду какую-то потерянную ею вещь. Она позвонила священнику в Абботсбурри и сказала, что она несчастлива. Она натворила много дел. Писала письма и рассылала их по всему миру и прочее. Другими словами, это был классический маниакальный паттерн. Она была одним из тех клиентов, у которых и терапия проходит приступообразно, с годовыми перерывами. В то время она, по большому счету, не была моей клиенткой, но мы поддерживали связь. Я был в то время в Абботсбурри, а она была в Лондоне. И вот она звонила и подолгу разговаривала со мной,

маниакально рассказывая мне о своем состоянии. Я проводил много времени, выслушивая ее по телефону, а когда она писала мне письма, я отвечал на них. Повторюсь, она не была в то время в терапии и не просила о сессии, но однажды она позвонила и сказала, что хочет приехать в Абботсбури и отдать мне письмо лично. Я ответил: «Знаешь, я не готов к этому, я читаю твои письма, но я чувствую, что твой приезд – это вторжение в мое пространство и еще я чувствую, что ты собираешься использовать свой приезд для манипуляции».

Когда я разговаривал с ней, я понял, что один из важных аспектов маниакального состояния заключается в том, что люди, находясь в приступе, ничем не ограничены. А то, что сделал я, по сути является установлением границ. Я как бы говорил ей: «Это мой предел. Я могу позволить тебе расшириться вот настолько и не больше. По крайней мере, не за мой счет». После этого она села в поезд и доехала до Уэймута, откуда позвонила мне и сказала: «Я уже приехала в Уэймут со своим письмом». Я отвечал: «Отправь письмо по почте, я не собираюсь с тобой встречаться». Я чувствовал себя очень жестоким и жестким, когда говорил такие вещи, но я чувствовал, что сражаюсь за свою жизнь. Если бы я капитулировал, я больше чем уверен, что у меня была бы отвратительная неделя. И я не думаю, что ее неделя была бы лучше.

Суть маниакального реагирования в том, что, если вы поддаетесь человеку, он становится не менее, а еще более маниакальным. Когда в лесу случается пожар, если вы подбросите в огонь дерева, пламя только усилится. Вам необходимо зажечь встречный огонь, если вы хотите остановить пожар. Так что у меня была веская причина делать то, что я делал! В то время я буквально создавал свои границы. Она, конечно, очень разозлилась и звонила мне много раз по телефону, но с тех пор она больше не вела себя таким образом. Этот случай расчистил пространство между нами. Она поняла, что есть вещи, которые она не может заставить меня делать, и это была часть реального мира для нее. Существуют

определенные вещи, которые я не делаю и не позволяю делать. Но были и другие вещи, которые я вполне мог бы сделать. Ей было очень полезно понять это.

Страх и перенос

А теперь поговорим о страхе. Я хочу предложить вам рассмотреть два типа страха – страх беспомощности и страх независимости – как два полюса. Я предполагаю, что два этих страха имеют довольно глубокую природу. Гантрип в своей книге о шизоидной динамике (10) говорит о том, что страх является более базовым образованием, чем сексуальность и агрессия. Давайте рассмотрим эту идею повнимательнее. Райх говорит, что сексуальность и агрессия - это два типа расширения, а тревога – это тип сжатия. Так, если вы расширяетесь, то можете продвинуться дальше, а если вы сжимаетесь, то застываете. Гантрип говорит, что большая часть сексуальности и агрессии совсем не являются первичными процессами. Это - защитные псевдо-процессы, отреагирование, за которым, в действительности, скрывается страх. Это происходит в том случае, если расширение происходит до сжатия. И только тогда, когда человек приходит в контакт с базовым страхом, и тот выходит наружу, может произойти настоящее расширение к настоящей любви, к настоящей сексуальности и к настоящему утверждению себя.

Страх беспомощности связан со страхом быть переполненным, затопленным чувствами. Это страх быть унесенным наводнением, страх зависимости, опустошенности, бесплотности, потери Эго.

Я работал в Австрии с двумя трехдневными группами. Во второй группе у восьми из двадцати человек этот страх был очень силен. И, в связи с этим, мы должны были всю группу вести особым образом. Важно было создать для людей возможность прикоснуться к этому страху без чрезмерной затопленности чувствами, в результате чего они были бы вынуждены снова

закрыться. Я приведу пример: одна из участниц уже работала с двумя другими ведущими и каждый раз попадала в материал, который затапливал ее. В результате появлялся этот страх. Так что эта женщина уже заранее боялась, она была не уверена, что история не повторится. Мы двадцать минут обсуждали, будет ли она работать, и по ходу обсуждения мы заключили контракт, что мы станем работать таким образом, что ощущения затопленности не возникнет. И, похоже, это было правильным решением. Она легла на пол и через одну-две минуты чувства стали ее переполнять. Так как у нас был контракт, что работа будет заключаться не в получении опыта, а в простраивании границ вокруг того, что происходит, мы начали работать с Эго, а не с Ид.

Герда Бойсен подчеркивала, как важно работать как можно ближе к Эго, и я думаю, что в тот день впервые понял, что она имела в виду. Работа в контакте с Эго подразумевает сохранение процессов внутри тех границ, которые может держать сам человек. Эти границы не до такой степени затоплены сильными чувствами, и не могут легко разрушиться. Некоторые люди в Сан-Франциско говорили: «Мы умеем разбиваться на кусочки, но как нам собраться обратно?» Есть такая песенка про Шалтая-Болтая: «Как нам собрать Шалтая-Болтая обратно?» А может быть, Шалтай-Болтай и не обязан разбиваться. Может быть, он может расти без того, чтобы расщепляться на множество частей. У той женщины был опыт, что, как только она начинает работать с телом, она начинает распадаться на разлетающиеся кусочки. Знаете, сколько людей были увезены в больницу с групп? Я не думаю, что это может случиться здесь (в Бойсен Центре), потому что здесь к этому подходят ответственно, но во всем мире много людей госпитализируется прямо с занятия. Они «разбиваются на кусочки», не могут выдержать этого переживания и оказываются в госпитале. Это происходит из-за того, что ведущие групп слишком провоцируют участников, совсем не осознавая при этом, что происходит. Часто ведущие и участники

считают, что основная задача людей на тренинге – просто получить чувственный опыт.

С той женщиной я работал так: «Если ты открываешь глаза, чувства затопляют тебя больше или меньше?» «Меньше...» – отвечала она. «Хорошо, вот уже мы немного помогаем тебе. Ты можешь уже что-то конкретное делать со своим процессом». Потом я выяснил, в какой позе она меньше тревожится, лежа лицом вниз или на спине. «О! – сказала она, – когда я лежу лицом вниз, я не так сильно боюсь. Я могу быть в контакте со всеми потоками чувств и, в то же время, я их лучше удерживаю». Потом мы обнаружили, что она меньше затопляется чувствами, если у нас есть контакт рук. Так, постепенно, она построила систему, которая облегчала ей работу с внутренними ощущениями и чувствами и давала возможность взаимодействовать с ними, не распадаясь на кусочки.

Сейчас я знаю из ее истории, что у нее был отец-садист, и понимаю, что, когда я с ней работал, она обращалась со своими потоками чувств так, будто они ее преследовали. «Это разрывает меня. Это некомфортно. Это кошмарно». Ее решением было подавлять свои чувства: «Я не разрешу себе чувствовать все это. Это ведь не очень приятные чувства. Я просто выключу их». Она оказалась запертой между двумя процессами: преследования своих ужасных чувств и тем, что они преследовали ее. В нашей работе она смогла получить опыт, когда этого не происходило. Она начала строить отношения со своим телом и чувствовать при этом, что это не обязательно должно закончиться разрушением. Только нужно делать все постепенно, шаг за шагом. Ночью ей приснился сон: она переходила мост через разлившуюся реку. Она была напугана и думала: «Я утону». Потом она подумала: «Нет, я не утону, потому что у меня есть выбор: я могу поплыть, но это опасно, но я могу и остаться на мосту и держаться крепко за перила». Так она и перешла мост, крепко держась за перила.

Другой страх – **страх независимости**: «Я не хочу расти. Я не хочу вставать на ноги. Я хочу, чтобы за мной присматривали до

конца моих дней. Я хочу оставаться в кроватке. Я не хочу уходить из группы. У меня было уже десять лет терапии, но мне кажется, что надо бы одиннадцать». Надеюсь, вы понимаете, что речь идет о рождении. Эти два страха – реакции на смерть и рождение. Страх, о котором мы говорили до того, является страхом смерти.

Райх говорит, что оргазмическая тревога представляет собой страх развалиться, распасться, страх капитуляции. Он считает, что за каждым неврозом стоит глубинный страх. В этом смысле Райх говорит о страхе то же самое, что и я. Он называет этот глубинный страх оргазмической тревогой. Гантрип назвал бы это чем-нибудь вроде экзистенциальной тревоги. Дэвид Смит совместил все эти взгляды в статье, где он говорит о тревоге рождения в связи с тревогой оргазма (11). Это, по сути, два разных способа посмотреть на один и тот же процесс. Можно посмотреть в один конец телескопа - из настоящего времени в будущее. Можно назвать это тревогой оргазма, потому что мы смотрим через призму сексуальности на процесс жизни. А если посмотреть в другой конец телескопа, вы увидите страх рождения. Все зависит от того, как именно смотреть. Тревога оргазма связана с тающими границами, с возвращением в океан. «Я не хочу отдаваться процессу, я не хочу размывания границ». Другой страх – страх выйти из океана на сушу. «Я хочу остаться в океане. Я хочу остаться нерожденным. Я хочу, чтобы у меня все время были утробные оргазмы. Я хочу вернуться назад, в океанический период». Это регрессия. Я разделяю регрессию на два типа: **тактическую регрессию**, которая говорит о возвращении назад для того, чтобы переделать что-то, что поможет потом продвинуться вперед. Это как возвращаться к дорожному указателю, около которого было выбрано неверное направление, и на этот раз выбирать правильное. Второй тип регрессии – **стратегическая регрессия**, возвращение назад, потому что там было лучше. Стенли Келеман называет это «Мифом о Саде Эдема» (12).

Таким образом, страх беспомощности – это страх растворения, или страх потерять границы, который, в свою очередь, является страхом потерять свою взрослую поддержку и опору. Дэвид Смит использует термины вертикального и горизонтального заземления. Вертикальное заземление приводит человека в позицию стоя и взрослое состояние. Горизонтальное заземление – это позиция лежа и принятие поддержки. Страх независимости – это страх выйти из горизонтального заземления. «Я не хочу оставлять это безопасное и поддерживающее место». Все эти страхи – страхи ребенка, продвигающегося от поддержки к независимости.

Соответственно, страх беспомощности также является и страхом зависимости. «Я предпочитаю стоять. Я не хочу лежать, потому что так меня могут подавить, и я не смогу больше подняться. Я лучше положусь на то, что у меня уже есть». Вертикальное заземление может быть защитой от падения в горизонтальное заземление.

Лоуэн говорил о ригидном характере. Ригидный характер держится на борьбе со страхом распада. В этом случае мы имеем дело не со здоровым заземлением, а с ригидным сверх-заземлением. Такой человек буквально держится за вертикальность. Он держится за свою правоту и, таким образом, стоит на земле. Он держится за статус, как способ не допустить ощущения собственной слабости. Другие люди держатся за состояние слабости, потому что именно так они могут получить поддержку. Но, когда вы сильны, поддержка означает для вас поражение. Таким образом, это жизненный выбор между: «силой, потому что я боюсь слабости» и «слабостью, потому что я боюсь силы». И это еще не все. То, о чем я говорю, лежит глубже. Выбор происходит между двумя полюсами. С одной стороны: «Если я откажусь от своей силы, я, наверное, умру. Я могу потерять то, что имею, и потеряться сам». В более широком смысле это заявления о страхе смерти. А с другой стороны: «Если я прибегну к своей силе, то мне придется родиться. Но тогда у меня уже не будет поддержки. Мне все придется делать

самому». Умирание и рождение, в действительности, – два окончания одного и того же цикла, просто его можно проходить двумя разными путями. В обоих случаях вы покоряетесь процессу растворения и теряете границы.

Проблема капитуляции, смирения – ключевая тема в религиозных движениях и также ключевая тема в терапии. Это то, что объединяет религиозные и терапевтические пути. Люди говорят: «Откажись от себя. Доверься. Погрузись в свои чувства. Сложи оружие. Не думай слишком много. Сдайся. Следуй за потоком. Прыгни в реку...» и так далее. Это хороший опыт, если он вступает в противоречие с паттерном, но желательно все же сначала подумать: «Перед тем, как я прыгну в море, мне надо или научиться плавать, или достать спасательный круг. Я не собираюсь сотрудничать ни с кем из тех, кто бросает меня в море, когда я не умею плавать и спасательного круга у меня нет». С некоторыми людьми на некоторых группах поступают именно так – бросают в море. А люди переживают ужас утопления. И некоторые действительно могут утонуть. Некоторые выбираютя совсем изнуренными, не получив от пребывания в бурном море ничего ценного. То, что пытаюсь делать я, это раскачать маятник немного в другую сторону. Мы не ведем людей к капитуляции, но ищем пути формирования границ. Стенли Келеман много работал над заменой утверждения «Как мне подавить свой страх?» на «Как мне удержать свой страх внутри?» Как мне удержать страх, придать ему форму? От того, какую форму я ему придам, определится способ, которым я его отпущу, когда сделаю такой выбор.

Проекция и интроекция

Говоря об отношениях и возможности переноса на уровне ядра, мы имеем дело с определенным видом проекции. А именно: на этом уровне клиент часто проецирует на терапевта свою возможность потенциально исцелить себя или возможность расти и развиваться. Честно говоря, я не думаю, что на уровне отношений

ядро-ядро возможен перенос. В этом случае речь больше идет о резонансе. Я думаю, что клиент ищет в терапевте какое-то отражение своего потенциала и поддержки, которая поможет этому потенциалу развиваться.

Выстраивание линии контакта через пространство, разделяющее клиента и терапевта, подобно строительству моста. Мост – это настоящее, это отношения, по которым вы можете идти. Клиент **проецирует** на терапевта свой потенциал и, если терапевт не может ответить на это, клиент переживает разочарование, потому что та часть его, которая нуждается в росте, не была распознана, узнана терапевтом. В этом случае получаются не отношения ядро–ядро, а ядро–вторичный слой. Тогда клиент оказывается в трудной терапевтической ситуации, потому что терапевт не выдерживает его реальности. Но, если терапевт может воспринять потребности ядра клиента, между ними возникает взаимное узнавание и потенциал одного человека помогает другому. Это как два пламени. Можно использовать еще один образ – маятник. Если вы качнете маятник, он будет продолжать двигаться до тех пор, пока вы поддерживаете правильный ритм. Один помогает другому. Винникот писал о «потенциальном пространстве» – пространстве, в котором креативно играют два человека (13).

Проекция, по сути своей есть нераспознавание чего-то в себе самом и возможность увидеть это нечто в другом человеке. При этом у другого человека может и не быть этого нечто на самом деле. **Интроекция** – это чувствование в себе чего-то, чего на самом деле нет, что было «взято» у другого человека. Перлз использует много слов, описывающих особенности контакта: проекция – «помещение вовне»; интроекция – «помещение внутрь»; ретроспекция – «помещение назад». В гештальте также есть специальные слова для обозначения чистых отношений, в которых люди взаимодействуют в режиме диалога: «консонанс», «конгруэнтность». Дэвид Смит говорит, что существуют две ключевые формы нарушения диалога.

Одна из них – вторжение. Один человек заставляет другого принимать свои послания и не принимает его. Другая – депривация, когда один человек что-то делает, но не получает никакой реакции. **Диалог** – это пространство, в котором нет ни вторжения, ни депривации, это отношения между данными полюсами, а также между проекцией и интроекцией.

В проекции вы «выбрасываете» вовне что-то, что вторглось в вас. В этом смысле суть проекции связана с паранойей. В интроекции вы принимаете то, чего были по разным причинам лишены. А в диалоге вы открываете свои границы и позволяете себе проявиться. Вы общаетесь с другим человеком, но при этом ваша ценность все время растет.

Сердечный (ядерный) контакт или застой

Резонанс создает свечение в энергетических полях. Происходит процесс сонастройки, который означает, что взаимодействие способствует большей жизненности. И это - не односторонний процесс, он влияет не только на клиента, но и на терапевта. А когда этого не происходит, один или оба чувствуют себя некомфортно. В их вторичных слоях будут бушевать вихри, и закручиваться водовороты. Спускаясь к ядерному слою контакта или поднимаясь к более поверхностным уровням, вы можете стать свидетелем резких изменений. Очень ценную информацию вы получите, если будете обращать внимание на сигналы своего тела. Как только вам становится скучно с клиентом, это может означать, что что-то происходит с энергетической системой клиента, которая стала более тяжелой, запутанной, чем-то омраченной. Или это что-то говорит о вашей собственной энергетической системе, или об обоих сразу.

Если вы - терапевт, то совершенно очевидно, что ваша ответственность, в первую очередь, в том, чтобы проверить свое собственное состояние. Есть ли что-нибудь в вас, что не имеет отношения к клиенту, что заставляет вас чувствовать скуку? Как

Free Article

поздно вы легли спать накануне? Есть ли какая-то причина в вашем собственном процессе, которая вызывает скуку? Если ничего такого нет, и вы честно все проверили, значит, вы реагируете на что-то происходящее с клиентом. Что такого скучного делает клиент? Что происходит с энергией во взаимодействии? Если вы и это все проверили, то тогда ваша скука связана с контрпереносом, и тогда все, что вы сможете сделать – использовать эту информацию, чтобы понять, что происходит в комнате. Клиент может рассказывать вам очень интересную историю, но он может говорить голосом, который никак не меняется. Например, вы поняли, что голос клиента монотонен. Теперь, возможно, вы будете обращать внимание не только на содержание истории, но еще и на интонации. Если голос оживляется или появляется больше чувств, или на глаза клиента навернутся слезы, вы тоже станете испытывать больше чувств. Вам больше не скучно, вам интересно, и **ваши** глаза тоже оживут. Если вы подумаете о происходящем в терминах энергии, все проясняется: либо вы движетесь к большему взаимодействию, либо к застою.

Все три уровня (ядро, уровень негативных чувств и маска) «ждут» контакта. С первого дня. Все они доступны или потенциально доступны в любой момент. После достаточно длительного периода чистого контакта мы можем перепрыгивать в запутанный перенос, если с клиентом происходит что-то, приводящее его в замешательство. Очень важно сохранять осознание ядра. Так как это самый глубокий слой, он закрыт двумя другими. Найти его – самая сложная задача. Но и проявляться он может самыми экстраординарными путями, если вы будете обращать внимание на маленькие сигналы. Я говорил вам о своем последнем случае? Про участницу группы, которая проходила в последнем августе? Она была в очень глубоком, «черном» горе. Как в черной дыре. Это было связано со смертью ее отца. Большая часть работы была направлена на помощь выведения наружу эмоций, с которыми она была готова встретиться. Казалось,

что вся сессия будет черной, полной боли, ярости и горевания. Вдруг возникла пауза, и я заметил, что она готовится снова буквально затолкнуть себя в боль, вместо того, чтобы подождать, пока следующая волна эмоций придет сама. Тогда я просто сказал ей: «Не подгоняй себя. Подожди». Очень медленно она начала приходить в контакт с чем-то более глубоким, более спонтанным. Сначала она начала шевелить пальцем. Движения пальца постепенно переросли в движения руки, а потом это превратилось в танец. И это был танец контакта.

Так получилось, что черная дыра горя была для этой женщины пространством, которое позволяло ей не вступать в контакт. «Я не могу вступить в контакт. Контакт мне недоступен». Такое пространство с низким уровнем контакта, чернотой, горем и яростью – это часть вторичного слоя. Под звуки похоронного звона она прощалась с жизнью. Когда она перестала толкать себя в черную дыру, она встретилась с первичным (в смысле более глубоким, основным) чувством доверия к жизни, которое не умирает, даже когда вокруг смерть. Вера, которая выживает в холокост. Язык тела стал языком контакта. Для этой женщины существовала опасность заключения себя в ловушку холокоста. Холокосты реальны: люди умирают, происходят ужасные вещи. Но, несмотря на эти ужасы, даже в таких ситуациях есть место импульсу жизни, и он все еще активен, достижим. Он может начинаться с маленького движения пальца, давая знать: «Эй, я все еще здесь, я не умер!» Но маска, густой черный слой говорил: «Я умерла, но я в ярости от этого. Дайте мне выкричать мою безнадежность». А другой слой отвечал: «Эй, я не умер. Что-то, что может выглянуть как солнце из темных облаков, не умерло». Так выражает себя центр. Я встречался с этой женщиной только однажды – это был всего один час в группе. Но, если бы я позволил ей загнать себя в боль, мы бы пропустили маленькое движение мизинца и, вместе с этим, всю описанную выше последовательность. И тогда она вернулась бы к более привычному

состоянию, ведь она так много знала о боли, так много раз уже была в этом состоянии.

Когда женщина погружалась в боль, казалось, что оттуда нет выхода, она утонула в боли. Вы ведь не можете выключить шторм. У вас нет шансов. Потом произошла эта пауза, я просто был рядом с ней и пытался увидеть, что произойдет дальше. Первое, что я заметил, было усилие в ее дыхании. Она дышала определенным образом, как будто готовясь толкнуть себя к боли. Я мог бы просто смотреть, как она собирает себя для того, чтобы повторить все сначала. Я заметил, что в первый раз боль вышла спонтанно, как черное облако. А во второй раз она уже сама пыталась сохранить в себе это чувство. Я не говорил ей: «Не чувствуй боль». Я сказал: «Подожди минутку. Не форсируй это». Боль могла бы прийти к ней и без форсирования. Но в тот момент начался другой процесс, и он был вызван импульсом совсем иного рода. Ни она, ни я не знали, что именно происходит. Мы просто знали, что это нечто другое и воспользовались моментом. У многих людей есть терапевтическое супер-эго, которое заставляет прорываться и сражаться. Оно говорит: «Я дойду до конца». Один мужчина в Австрии сказал мне: «Я каждый день хожу на терапию первичного крика и ходить мне еще шесть лет». Это напоминает бесконечное прохождение полосы препятствий, которая ведет к горькому концу.

Ритм процесса

Вы должны следовать ритму своего собственного процесса. Кому-то нужно четыре часа, чтобы выспаться, а кому-то десять. Некоторым людям нужно десять часов, а они спят всего четыре, потому что терапевтическое супер-эго говорит: «Мне нужно работать». Чтобы такого с вами не происходило, необходим контакт с биологическими потребностями, которые лежат в ядре. На поверхности звучит голос культуры – увековеченный голос, который говорит: «Это неправильно. Ты должен делать по-другому». Так появляются люди, которые пишут книги: «В какое

именно время вы должны кормить своего ребенка», «Сколько раз в неделю вы должны заниматься любовью». Все это, по сути, планирование времени, в некотором роде средняя норма. В то же самое время известно, что процессы, происходящие в организме человека, могут отличаться от средних показателей в ту или иную сторону, и количество вариаций огромно. У одних людей сердце бьется с частотой 72 удара в минуту, и это - показатель здоровья. У других - с частотой 60 ударов в минуту, и для них это тоже показатель здоровья. А у третьих – 100 ударов, и они тоже здоровы. У кого-то сердце расположено почти в середине грудной клетки, а у кого-то с левой стороны. Верите вы или нет, есть люди, у которых тринадцать ребер. Так что вариаций много. Биохимик Роджер Уильямс написал книгу с названием «Биохимическая индивидуальность» о большом разбросе показателей здоровья. Какую бы вы ни читали книгу по физиологии о том, что такое норма, найдутся вполне здоровые люди, которые довольно далеки от средних показателей. Даже в таких стандартных вещах, как кровяное давление или потребление кальция. Если это так даже в физиологии, то насколько больше различия проявляются во всем остальном?

И еще кое-что про ритмы и эмоции. Частью терапевтической задачи является помощь клиенту в следовании его биологическим ритмам, а не образу биологических ритмов или культурным стереотипам этих ритмов. Поэтому, возвращаясь к началу статьи, можно сказать, что паттерн интерференции, который мы наблюдаем при переносе в отношениях между двумя людьми, проявляется и внутри человека как внутренний конфликт, который выражается в интерференции описанных выше слоев: культурный панцирь мешает проявлению скрытой под ним природной спонтанности.

Литература:

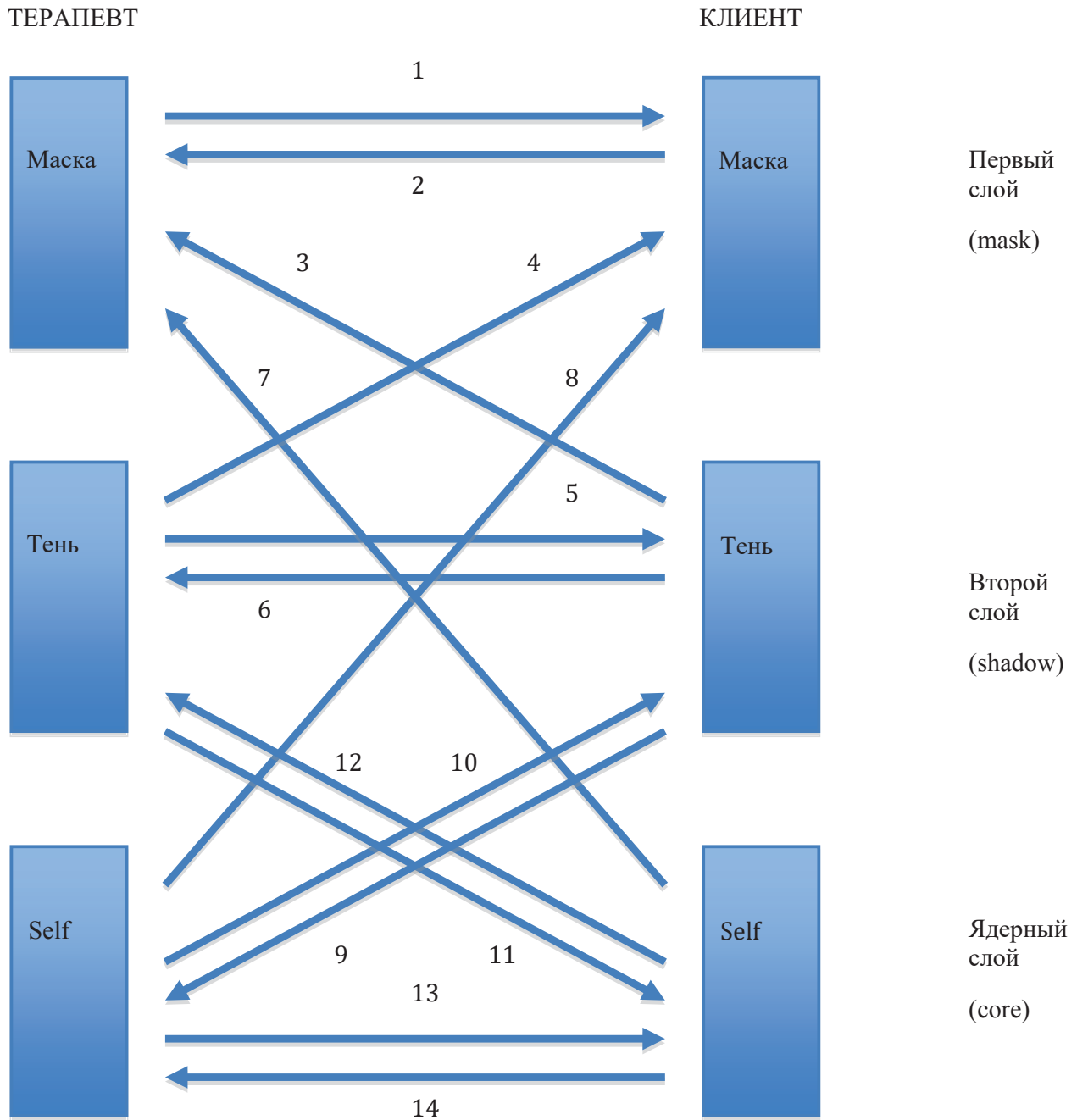
1. Lake, Frank: **Clinical Theology**. Darton, Longman and Todd. 1966
2. Boadella, David: “Violence in Groups”, in **Energy and Character** Vol. 11, 1, Jan 1982
3. Bion, WR: **Experience in Groups**, Tavistock
4. Lowen, Alexander: **Psychopathic Character**, Institute for Bioenergetic Analysis monograph
5. Foudraine, Jan: **Not made of Wood**
6. Boadella, David: “Death of the Ego: I”, in **Energy and Character**, Vol. 11, 2
7. Buber, Martin: **I and Thou**
8. Russel, Claire, and Russel, WMS: **Human Behaviour: A New Approach**, Andre Deutsch, 1961
9. Reich, Wilhelm: *Character Analysis*, Berlin, 1933, reprinted Farrar, Strauss and Giroux, 1969
10. Guntrip, Harry: *Schizoid Phenomena Optic Relating and the self*, Hogarth, 1977
11. Smith, David: “Foetal Self and Orgasm Anxiety”, in *Energy and Character*, Vol. 10, 1, Jan 1979
12. Keleman, Stanley: verbatim report of speech given at an Esalen Conference, “Wilhelm Reich and Body Politics”, Aug 1974
13. Winnicott, DW: *Playing and Reality*, Tavistock 1971, Penguin, 1974

Статья впервые опубликована в сборнике Boadella, D. (1989). Maps of Character. London.

Опубликована с любезного разрешения Дэвида Боаделлы.

Перевод Анны Костиной

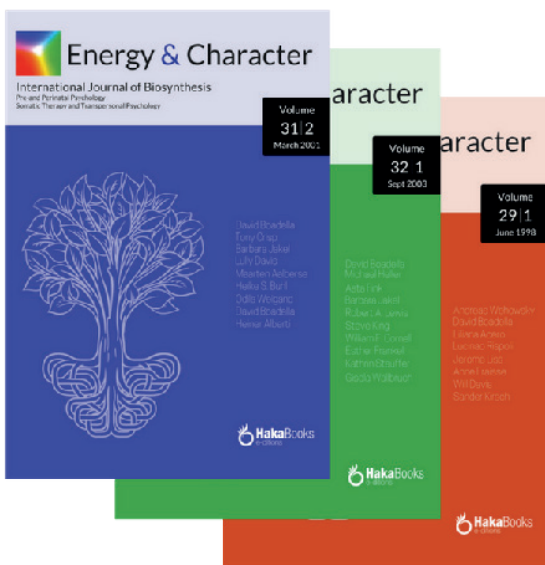
Диаграмма отношений ТЕРАПЕВТ – КЛИЕНТ



Free Article

| | |
|--------------------------------|----------|
| Позитивный перенос | 2 |
| Позитивный контрперенос | 1 |
| Негативный перенос | 3, 6, 9 |
| Негативный контрперенос | 4, 5, 11 |
| Клиент открыт, терапевт закрыт | 7, 12 |
| Терапевт открыт, клиент закрыт | 8, 10 |
| Резонанс | 13, 14 |

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

- 🏠 www.energyandcharacter.com
- ✉ journal@energyandcharacter.com
- ☎ +34 680 457 788 - 620 012 111