

ИСКУССТВО РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Андрей МИНЧЕНКОВ



От редакции. Андрей Викторович Минченков — психолог, мастер-практик нейролингвистического программирования (НЛП), с 1990 года участвовал во многих международных обучающих программах по НЛП, телесно-ориентированной психотерапии и эриксоновскому гипнозу. Проводит тренинги-семинары по авторскому направлению телесно-ориентированной терапии — “Сенсо-мануальному программированию” (СЕМПр). Сфера профессиональных интересов — исследование и анализ структуры убеждений, создание органичного синтеза телесной и вербальной работы, лечение больных с соматическими и психосоматическими заболеваниями и расстройствами.

Древние знали о глубинной связи физического и психического, тела и духа. Геродот в V веке до н. э. пишет, к примеру, о “чудесных исцелениях”, совершаемых египетскими жрецами. С помощью медленных мягких прикосновений они вызывали необыкновенные ощущения метаморфоз длины, объема, формы, веса тела, иллюзии полета и растворения. Менялось и субъективное восприятие времени. Речь идет о глубоких трансовых состояниях, в результате которых и происходило **исцеление**, то есть восстановление единства, **цельности** человека на всех уровнях — физическом, энергетическом, эмоциональном, духовном.

Огромное внимание работе с физическим телом уделялось и в практических разделах Каббалы — древнего мистического учения Израиля.

Тело человека рассматривалось как модель Вселенной, а каждый конкретный человек и все человечество в целом — как клетки единого гигантского организма, построенного по принципу подобия. В этой модели тело является сосудом для тонкой энергетической субстанции — души. Подчеркивалась необходимость соответствия между телом и духом, были подробно разработаны не только методы духовного совершенствования, но и техники специального массажа, релаксации, исследованы особые психоэмоциональные зоны на теле, связанные с глубокими психологическими и духовными проблемами. Эти технологии были достоянием очень узкого круга людей — жрецов, членов эзотерических обществ и семейных медицинских кланов. До нас дошли лишь фрагменты этих знаний. Многое утеряно безвозвратно, но и то, что удалось собрать, сохранить, открыть заново, — не может не вызывать восхищения.

К сожалению, европейским обыденным сознанием, превратным толкующим догматы христианства, в течение почти двух тысяч лет тело как таковое воспринималось всего лишь как грешная плоть, временное пристанище бессмертной души, не связанное с высшими духовными проявлениями человека. Более того, тело — источник бесчисленных греховных желаний, которые следует подавлять. Пик этих тенденций мы наблюдаем во времена средневековья.

Удивительная культура телесности, созданная в древней Элладе, была безжалостно повержена и практически уничтожена. Это касается не только разрушения античных храмов и скульптур, варварского сожжения библиотек. Это и запрещение Олимпийских игр и других спортивных состязаний, не говоря уже о многочисленных праздниках и мистериях, где люди могли находиться полностью обнаженными, восхищаясь красотой друг друга и не стыдясь своих недостатков.

Навсегда исчезли многие медицинские, философские, массажные школы. Настала совершенно иная эпоха. Вместе с ней сильно изменился и человек.

Мощный атлет-философ (средний рост эллинов составлял около 182 см) уступил место непропорциональному карлику (около 150 см в XIV веке).

Для чего я пишу об этом? Ведь все это — дела давно минувших дней. Но корни серьезнейших духовных проблем современной цивилизации берут начало именно в этих временах. Ни в эпоху Возрождения, ни в век Просвещения, ни в период промышленной революции фатальная разделенность духа и тела, чувства и интеллекта не была преодолена. Болезнь ушла вглубь, ее течение приобрело скрытый хронический характер. В результате, как писал замечатель-

ный русский философ-космист П. Д. Успенский, “человек создал огромное количество машин и механизмов, которые сильно усложнили его жизнь, но отнюдь не сделали его счастливее”.

Принятие современным человеком **своего тела, своих желаний** и в конечном итоге самого себя таким, каков он есть — проблема даже более важная, чем экономические, политические, экологические и другие глобальные проблемы, так как они — суть отражение внутренних противоречий и конфликтов каждого отдельного человека и всего общества в целом.

Так в чем же состоит основной внутренний конфликт, в чем его причины и каковы истоки?

На мой взгляд, для человека евро-американской культуры это глубокое противоречие между желаниями тела и системой запретов

и ограничений, наложенных на них обществом.

Мне хочется привести один характерный пример. На одном из семинаров по нейролингвистическому программированию (НЛП) замечательный американский психолог Джудит Делажье рассказала интересную историю.

Она профессионально занимается не только психологией, но и культурологией, этнографией. Джудит давно изучает традиционные культуры, особенно африканские.

В одном из племен Конго живет ее друг — колдун и шаман Мамбе. Когда она приезжает, они подолгу беседуют о жизни и смерти, времени, пространстве. Мамбе считается мудрецом, и к нему ходят за советом жители всех племен этой страны. Однажды, во время одной из бесед, Мамбе спросил:

— Джудит, скажи, пожалуйста, чем по большому счету отличается культура Европы, Америки от нашей культуры?

И она, глубоко понимая это различие, сказала:

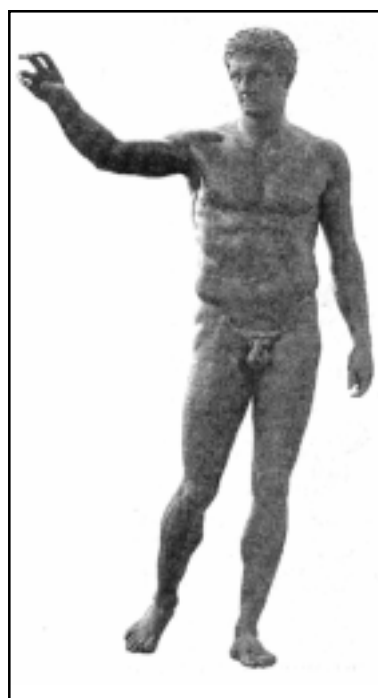
— Понимаешь, в вашей — традиционной — культуре люди делают то, что они хотят делать. По этому принципу построены и ваши законы. В нашей культуре совсем по-другому. Чаще всего человек хочет одного, а делает совсем другое. И наши законы запрещают многие вещи.

Мамбе очень удивился и попросил рассказать об этом подробнее. Джудит, женщина очень гибкая, стала приводить разнообразные примеры из многих сфер жизни. Например, человек с детства мечтает стать артистом, а учиться идет на инженера. Женщина любит одного мужчину, а замуж выходит за другого.

Удивление Мамбы нарастало, и через некоторое время он сказал:

— Стоп, Джудит! Я, кажется, понял, о чем ты говоришь. Отец мне рассказывал, что лет пятьдесят назад в соседнем племени жил такой человек, — потом Мамба внимательно посмотрел на Делажье и с тревогой воскликнул:

— Только ты, Джудит, так никогда не делай! Болеть будешь!



Действительно, чего представитель традиционной культуры долго не мог понять — это как можно не следовать своим естественным желаниям. А человеку нашей культуры так же сложно следовать своим желаниям и ощущениям. Ведь это требует одного — умения слушать и понимать язык своего тела, своей физиологии.

Но дело в том, что вся система современного образования, воспитания, идеологии направлена на то, чтобы человек хорошо функционировал в обществе, был послушен и подконтролен ему. Для этого никакого языка тела знать не надо, достаточно иметь одну голову. А тело выполняет роль своеобразной “подставки для головы”, и не более того.

Этот тип мышления, преобладающий в нашей культуре, называется **дигитальным** (логическим, причинно-следственным).

Его можно узнать по словам: “надо”, “необходимо”, “потому что”, “вследствие того”, “известно” и т. д. Только одного слова там нет — слова “хочу”!

В некоторых контекстах дигитальность очень полезна.

Например, в юриспруденции, которая и построена по дигитальному принципу. Но в большинстве



житейских ситуаций, особенно касающихся установления отношений между людьми, принятия конкретных решений, обучения определенным навыкам, дигитальность, скажем мягко, не нужна. Любая задача или проблема дигитальным человеком решается так: воображаемый лист бумаги делится на две части. На одной половине ставится “за”, на другой — “против”. Решение принимается исходя из того, чего на листе больше — “плюсов” или “минусов”. Но почему-то такой человек постоянно попадает впросак, в итоге получая совсем не те результаты, на которые рассчитывал.

Дело в том, что сознание человека можно сравнить с медленно работающим компьютером, имеющим малый объем памяти. Сознание воспринимает около 7 ± 2 единиц информации в секунду, все остальное не осознается. Но каждый из нас получает тысячи и миллионы единиц информации в каждый момент времени. Это то, что поступает в подсознание и затем возвращается в виде снов, образов и особенно в виде самых разных, иногда очень тонких и неясных, телесных ощущений. Умение понимать и расшифровывать такие сигналы открывает перед человеком новые возможности — ведь он получает доступ к огромному объему ранее закрытой для него информации. В отличие от человека дигитального, верящего только словам, бесконечно болтающим в его голове, человек другого типа чувствует свое тело как тончайший музыкальный инструмент. Он понимает, что означает для него, например, тепло в груди или сжатие в животе, мурашки вдоль позвоночника или легкое покалывание в пальцах рук. Он знает язык своего тела, в котором нет слов, зато очень много образов и ощущений. Эти невербальные послания могут исходить из любой части тела и из головы в том числе. Мы часто называем это предчувствием, интуицией, пониманием.

Такой тип мышления можно называть **конструктивным**. Те, кто придерживается конструктивных убеждений, считают, что источник

жизненных сил находится внутри человека, а неприятные ощущения — лишь сигналы тела о том, что его желания игнорируются. “Законом” является то, чего хочет тело. Именно исходя из собственных ощущений, руководствуясь “законом тела”, человек строит всю свою жизнь.

Для людей нашей культуры необычайно важно сейчас вернуться к своему телу, к осознанию своих истинных желаний и ощущений. Путь от человека, разделенного и дигитального, к целостному и гармоничному — путь не простой и не быстрый. Более того, существует

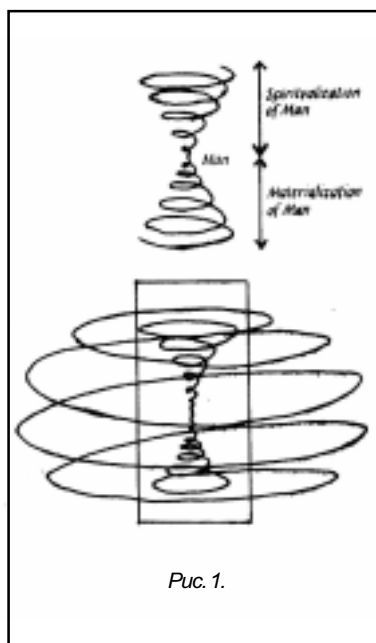


Рис. 1.

много разных дорог к этой цели. Некоторые из них могут лично вам и не подходить.

То, что предлагается вашему вниманию дальше, — это всего лишь авторское, субъективное понимание тех вещей, которые обычно называют “рост”, “трансформация”, “развитие”. Этот путь интересен и полезен в первую очередь мне самому. **Это движение к осознанию своих истинных желаний и умению экологично для себя и окружающих их осуществлять.**

Каждый путь имеет не только свою философию, но и свою методологию, сумму конкретных технологий и практик.

В той системе, которую я назвал

“Сенсо-мануальное программирование”, также существует своя картина мира и набор методов телесной и психологической работы, связанных единой концепцией.

Подробному изложению основных аспектов этой системы и посвящен цикл предлагаемых вашему вниманию статей.

СТРУКТУРА. СУЩНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ

Во многих направлениях современной западной психологии существует понятие “**ядро личности**”. Оно есть, например, в телесно-ориентированном психоанализе, НЛП и других системах. Интересное, на мой взгляд, определение дает основатель онтопсихологии А. Менегетти. Он вводит понятие “ин-сё” — внутреннего “я”, глубинной сущности человека, постоянной для каждого; она не зависит от моральных, религиозных, идеологических концепций и догм, господствующих в данном обществе.

Однако ни в одной из психологических систем не разъясняется внутреннее устройство “ядра личности”. Вместе с тем, традиционным эзотерическим учениям с древнейших времен известны многочисленные описания и изображения того, что можно считать таковым и что я буду называть также “**сущностью**” или “**структурой**”. Интереснейший рисунок, к примеру, находим в книге Р. Флудда “Всесторонняя космическая история” (1619 г.) (Рис. 1).

Мы видим, по словам Дж. Перса, приводящего этот рисунок в своей книге “Мистическая спираль”, “две сбалансированные пересекающиеся спирали (имеющие треугольное сечение), центрированные на сердце, которые формируют совершенного человека”. Эти две спирали, закрученные в противоположные стороны, объединены общей большой спиралью и находятся внутри нее.

Это не статическая жесткая конструкция, а динамичная пульсирующая структура, причем центром вибрации является сердце. “В греческой философии, в Упанишадах, в Каббале, — пишет Перс, — серд-

L'HOMME TERRESTRE NATUREL TENEBREUX.

SELON LES ETOILES et LES ELEMENTS

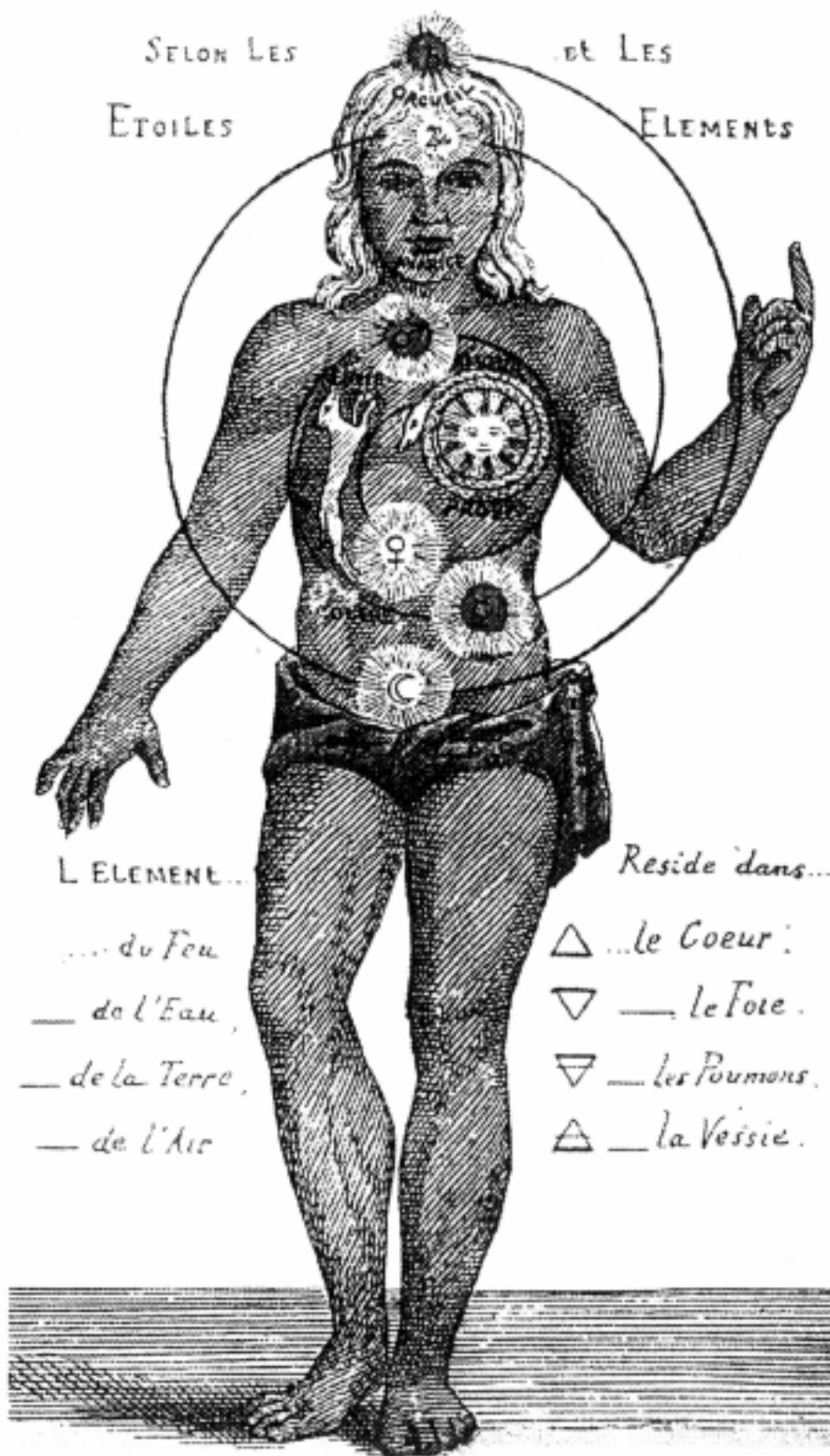


Рис. 2. "Строение земного человека" из книги "Практическая теософия" Иоганна Георга Гихтеля (XVII в.), выдающегося философа и мистика, ученика Якова Беме. Рисунок изображает, по словам У. Ло, "внутреннего" человека в состоянии "после Падения— в грязи и проклятии". К Возрождению ведет спиральный путь, разворачивающийся из сердца.

це рассматривалось как центр человеческого существа... Хотя физиологически оно — действительно центр циркуляции жизненного флюида, в этом, более высоком, смысле сердце не ограничено телесной формой, и его местоположение не обязательно должно точно совпадать с местоположением его физического двойника". Таким образом, пульсация, о которой мы говорим, имеет не только сугубо телесный характер.

Некоторые современные ученые, в том числе профессор Пулковской обсерватории Козырев, полагают, что первопричиной такой пульсации является **время**. Оно обладает определенными физическими свойствами и характеристиками, одной из которых является разная скорость течения времени в разных объектах.

Не так важно, истинны или ложны эти идеи. Они интересны мне как прекрасные метафоры, которые позволяют описать многие психофизиологические процессы на высоком уровне обобщения.

Действительно, если предположить, что в человеческом организме одна скорость течения времени, в растениях — в десятки раз меньше, в минералах — в сотни и тысячи раз меньше, то именно по этому принципу мы могли бы проводить грань между живыми (на человеческий взгляд) и неживыми объектами. Причем временная структура также определяет и формирует пространственную (биологическую) структуру.

По моему мнению, существует глубинная связь между **скоростью течения времени** в организме и другой важнейшей характеристикой, которую назовем **скоростью прохождения ощущений***.

Интересно, как воспринимается время людьми в различных состояниях сознания. К примеру, в трансовых состояниях: в реальности проходит 1,5—2 часа, а в субъективном восприятии — 15—20 минут.

Вместе с тем описываются разнообразные, сменяющие друг дру-

га образы и ощущения: тепла и холода, сжатия, расширения, вибрации, покалывания и т. д. Они могут сильно различаться по глубине, интенсивности, окраске. Но есть нечто, что их объединяет, — **движение**, переход от одного состояния к другому. Невозможно представить себе застывшую радость.

Можно сказать, что состояния, воспринимаемые как **ресурсные**, приятные, характеризуются более высокой скоростью прохождения ощущений по сравнению с обычным состоянием (например, через несколько минут после пробуждения), а внутреннее время замедляется по отношению к внешнему астрономическому времени.

Напротив, в **стрессовых** ситуациях восприятие времени совершенно иное. Например — длительное ожидание. В реальности проходит несколько минут, а в субъективном восприятии — гораздо больше. Всем знакомо это как бы "застывшее" состояние, когда все ощущения в теле замирают. Любое торможение ощущений воспринимается крайне неприятно и болезненно.

Известны воспоминания людей, переживших сильнейший стресс в жизненных ситуациях. Один из моих пациентов рассказывал о том, как подростком упал с крыши высокого сарая. Ему казалось, что падение длится около минуты, он видел очень медленно приближающуюся землю, застывшие лица и позы товарищей. Для него все происходило, как в замедленной съемке. Особенно неприятным было ощущение "застывания" и "сжатия" внутри живота.

В ситуациях такого рода скорость течения внутреннего времени во много раз увеличивается по сравнению с внешним ("вся жизнь проходит перед глазами"), а скорость прохождения ощущений резко уменьшается. Эти критерии и определяют все **нересурсные**, "плохие" состояния.

Давно замечено, что дети очень часто пребывают в состоянии транса. День для ребенка проходит очень быстро, а более длительные промежутки времени (неделя, ме-

сяц) — тянутся очень долго. В преклонном и старческом возрасте чаще наоборот — день тянется долго, быстро летят месяцы и годы.

Не случайно Л. Н. Толстой, посетив академика Бехтерева и наблюдая людей в трансовых состояниях, заметил, что это обычное состояние для любого нормально-го ребенка трех-четырех лет. Но уже к школе формируются дигитальные убеждения, начинается деление на одаренных и тупых, хулиганов и примерных, обучаемых и необучаемых. К определенному возрасту у многих возникают не только серьезные проблемы с формированием навыков, но и почти полностью забываются детские ресурсные состояния, отсюда — невозможность испытывать приятные ощущения в очень многих контекстах. Человек из **живого** существа, имеющего неразрывную связь со своей сущностью, **превращается в машину**, и поведение его становится **механическим**.

Как жестоко, даже жестоко это звучит для тех, кто привык считать себя человеком разумным, вершиной мировой эволюции. Понятия единства, целостности человека во многом иллюзорны. Он состоит из множества различных частей, разных "Я", совокупность которых и составляет **личность**. И если сущность человека едина и постоянна, то личность может быть изменчива, она формируется воспитанием и внешними обстоятельствами. Выше я писал о системе убеждений и ограничений, господствующих в современном обществе. Хотя формально эти взгляды давно пересмотрены, тем не менее, они уже культуральны и зачастую воспринимаются как единственно возможные и не подлежащие сомнению.

Они и формируют вокруг сущности определенный тип **ложной личности**, маску, скрывающую истинное "Я" человека. Каждый момент времени человек находится в одном из многих проявлений своего "Я", принимая его за целое, ассоциируясь с ним.

Ложная личность построена в

* Автор мыслит эту связь как обратно пропорциональную, т. е. чем выше скорость течения собственного времени человека, тем ниже скорость прохождения ощущений, и наоборот. (Прим. ред.)

основном по принципу, который можно выразить одним словом: “надо!” Надо учиться, надо быть послушным, надо уважать старших, надо слушаться родителей, более того, надо их любить!

Вдумайтесь в столь привычное словосочетание: “надо любить” — и вам станут понятны причины большинства собственных проблем. Противоречие между “хочу” и “надо” — вот основное противоречие современного человека. Для того чтобы разрешить его, существует несколько путей.

Большинство из них, на мой взгляд, **неэкологичны**. Но существует и иной путь, принципиально отличающийся от них. Его смысл состоит в преобразовании ложной личности в личность истинную, соответствующую сущности.

Человека, создавшего истинную личность, можно назвать **аутентичным**, то есть соответствующим самому себе.

Этот человек **думает, хочет и де-**

лает одно и то же, причем осуществляет свои желания **экологично** для себя и окружающих людей. Таких людей мы называем цельными, гармоничными, совершенными.

Непревзойденным примером на этом пути является величайший греческий философ Сократ.

В заключение мне бы хотелось сказать еще несколько слов о том, что такое в моем понимании **экология**. Для меня главными критериями правильного движения являются собственные **ощущения и желания**. Человеку стоит научиться осознавать свое “хочу”, причем речь идет не о минутном капризе, а о его глубинных потребностях. Такое осознание должно сопровождаться умением эти потребности реализовывать таким образом, чтобы это не наносило вреда ни самому человеку, ни окружающим, т. е. экологично.

Но в нашей культуре часто совершенно не разделяются **желания**

(которые, по моему мнению, не могут быть плохими или хорошими, они просто есть) и **способ их реализации**, который может быть и неудачным. К таким неудачным неэкологичным способам реализации (или чаще блокирования) желания относятся в том числе и разнообразные психосоматические заболевания и расстройств. Конечно, мало кто заболевает сознательно. На словах человек будет проклинать свалившиеся на него напасти. Однако я часто сталкивался с больными, в том числе и тяжело больными, которые могли быстро выздороветь, если бы позволили себе внутренне измениться, отказаться от диктата “ложной личности”.

Но они просто не хотели этого. Именно тогда начинаются разговоры о роке, судьбе, карме, хотя мне, например, понятно, что на самом деле все гораздо проще.

(Продолжение в следующем номере.)

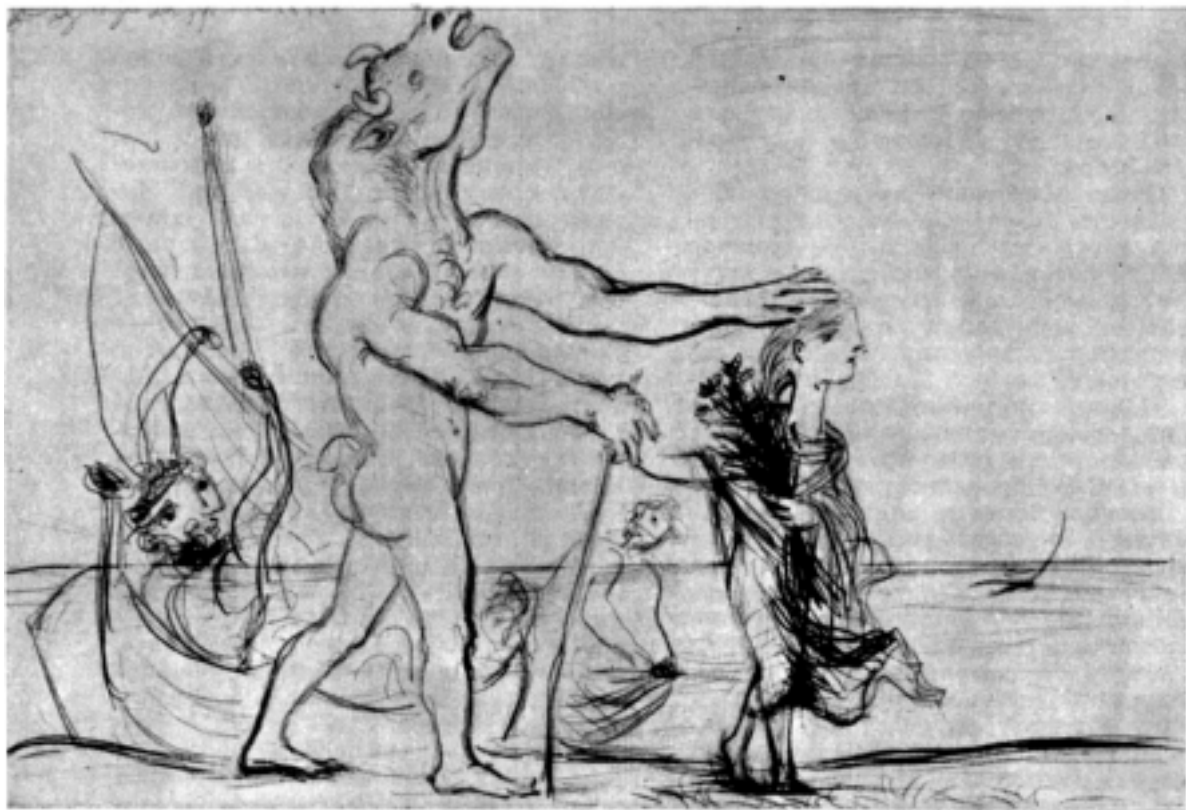


Рис. 3. Пабло Пикассо, “Девочка, ведущая слепого Минотавра” (1934 г.). Девочка с лицом, напоминающим спутницу жизни Пикассо в то время, Марию-Терезу Вальтер — воплощение чистоты и ума, ведет резко контрастирующего с ней своей грубой силой и сексуальностью Минотавра. Рисунок прекрасно иллюстрирует основной конфликт западного мировосприятия: душа, средоточие добра, укрощает слепое тело, представляющее неким монстром — получеловеком-полузверем (образы Минотавра и быка постоянно выступают в творчестве Пикассо в этом качестве).