

# ИСКУССТВО РАБОТЫ С ТЕЛОМ

Андрей МИНЧЕНКОВ

Продолжение. Начало в №17'97



## ЧЕМУ МЫ БУДЕМ УЧИТЬСЯ

Понятие “мода” имеет отношение практически ко всем сферам нашей жизни, от музыки и одежды до манеры поведения и молодежного сленга. Наука, в частности медицина и психология, также не является исключением из общего правила.

Если говорить о последнем десятилетии, то на гребне моды и популярности оказались такие направления, как психоанализ, гештальт-терапия, НЛП, эриксоновский гипноз, трансперсональная психотерапия и онтопсихология. Некоторые мои коллеги занимались, кажется, всем — от “коррекции кармы”, снятия сглаза и порчи до всевозможных (традиционных и новых) дыхательных и медитативных техник. В итоге они, по большому счету так ничему толком и не научившись, обратили взоры к новым идеям и новым кумирам. В последний год заговорили о грядущем “буме”

В прошлом номере журнала мы начали публикацию журнального варианта книги **Андрея Викторовича Минченкова** “Искусство работы с телом”. Автор — психолог, мастер-практик НЛП — разработал новый метод телесно-ориентированной психотерапии — **сенсо-мануальное программирование (СЕМПр)**. В полном объеме книга выйдет в свет в ближайшее время. Андрей Викторович проводит многочисленные учебные семинары и тренинги, с частью из которых вы можете познакомиться через методические видеоматериалы.

телесно-ориентированной терапии. И как по мановению волшебной палочки появилось множество “специалистов”, масса тренингов и семинаров. Таковы издержки моды.

Между тем, телесно-ориентированные подходы в психологии и психотерапии появились не вчера. Долгое время они существовали “параллельно” вербальным (словесным) техникам, практически не пересекаясь с ними. Некоторые психотерапевты использовали элементы телесных практик, а телесные терапевты — методы психоанализа, директивного и недирективного гипноза и т. д. Но удачный синтез, на мой взгляд, получался очень редко. Мало того, что концепции и взгляды были чересчур разными, точек соприкосновения между ними практически не было, но эти подходы еще и искусственно противопоставлялись друг другу.

Проблема далеко не так проста, как может показаться на первый взгляд. Только свежие идеи и концепции могут обеспечить жизнеспособный синтез, **органично** сочетающий в себе работу с телом и вербальные психотехники. Иначе получится случайное, эклектичное сочетание приемов, иногда противоположных и взаимоисключающих друг друга. “Нет ничего практичнее хорошей теории”, — это утверждение Альберта Эйнштейна справедливо и для ситуации, сло-

жившейся в телесно-ориентированной терапии, поскольку только общие подходы позволят определить выбор конкретных методов, а также структурировать их в целостную систему.

Одной из интереснейших фигур не только в телесно-ориентированной терапии, но и в психотерапии XX века вообще, был Вильгельм Райх\*. Он первым среди современных психотерапевтов установил глубокую зависимость между психологическими проблемами человека и определенными мышечными зажимами в его теле. Райх полагал, что характер человека выражается в его теле в виде мышечной ригидности (или **мышечного панциря**). Он описал семь сегментов “мышечной брони”, которые, словно тугие пояса, сжимают тело (рис. 1). Райх первым начал прямую работу по расслаблению мышечных зажимов в сочетании с психотерапевтической работой. Он писал, что ригидность мускулатуры — это телесная сторона подавления эмоций: “Панцирь может быть поверхностным или лежать глубоко, в любом случае, его функция — защита от неудовольствия, однако организм платит за эту защиту значительной частью своей способности к удовольствию”.

В своих исследованиях “мышечного панциря” Райх обнаружил, что мышечные зажимы блокируют

\* Будучи одним из ближайших учеников Зигмунда Фрейда, Райх одним из первых отошел от ортодоксального психоанализа и создал собственную концепцию (прим. ред.)

три основных биологических возбуждения: тревожность, гнев и сексуальность. Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцири — одно и то же. По существу они не могут быть разделены; по функции они тождественны.

С этими идеями трудно не согласиться, хотя следующий шаг, сделанный Райхом, возможен только в рамках “черно-белого” мышления. Райх предлагает свою модель личности, которая имеет очень простой вид (рис. 2). Первый уровень — это маска, скрывающая огромное количество негативных эмоций. Только выпустив, освободив их, можно, наконец, добраться до “ядра личности” — достаточно абстрактного источника неких ресурсных состояний, добра, идеалов, всего лучшего в человеке и т. д. Из этого Райх делает вывод: достижение ресурсных состояний возможно только через сильный выброс отрицательных эмоций, сопровождающийся катарсисом и ощущениями, близкими к сексуальной разрядке, оргазму. Целью терапии является, по существу, срывание “маски”, разрушение “ложной” личности, максимальное освобождение “ядра”.

Для решения этих задач Райхом был создан интересный и необычный синтез психоаналитической, телесной и биоэнергетической работы. Конкретные техники телесной работы были крайне болезненными. Райх был человеком жестким, требовательным, бескомпромиссным, и его терапия требовала от пациента немало мужества. И хотя его считают великолепным, эффективным специалистом, смею предположить, что иногда его работа была для клиента в целом неэкологична. Это подтверждает и трагический конец самого Райха, вступившего в конфликт с властями и закончившего свои дни в американской тюрьме.

В результате в течение многих лет его идеи не только замалчивались, но и преследовались. Его многочисленные биоэнергетические опыты (столь обычные сегодня) и призывы к сексуаль-

ной революции (также весьма скромные на фоне нынешних нравов) для 1940—50-х годов были слишком смелыми и вызывающими.

Ближайшие ученики Райха — А. Лоуэн и Дж. Перракос, у которого мне посчастливилось учиться, во многом смягчили идеи учителя, развили его техники и адаптировали их к социуму. Суть их, однако, осталась прежней.

При личном общении доктор Перракос произвел на меня впечатление очень цельного и естественного человека, полного сил и энергии в свои (в 1992 г.) 72 года.

верное, занимается спортом! — неслись выкрики с мест.

Перракос, сделав паузу, сказал: — Поглядите, у него хорошие мышцы, но вверху грудь немного впалая. Это потому, что мать его не кормила в детстве молоком.

Я опешил. Это было для меня совершеннейшей неожиданностью. Старик, немного помолчав, добавил:

— Поэтому-то он ее так и ненавидит.

Я не спорил и ждал, что будет дальше. После этого, оценив другие части моего тела, Перракос уложил меня на маты. Он попросил меня глубоко дышать, очень сильно в это

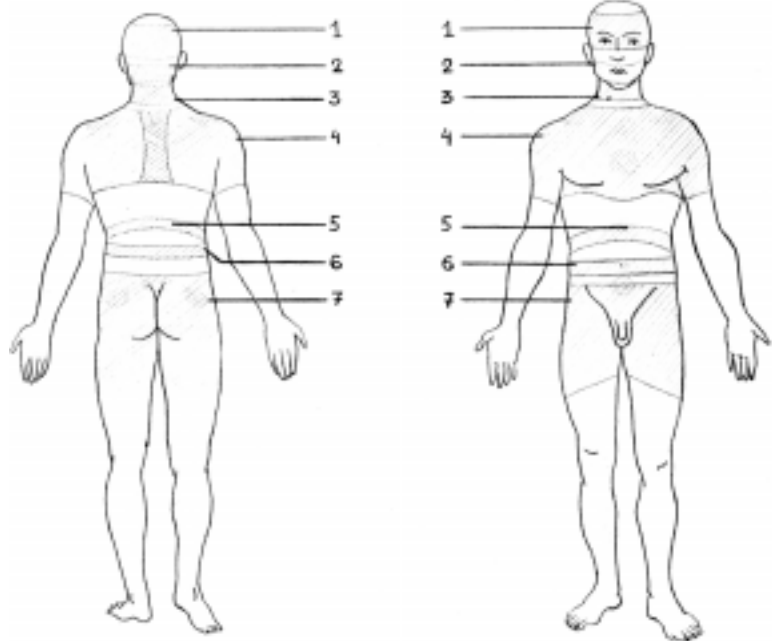


Рис. 1.

Чтобы дать представление о его методах, приведу выдержку из своих дневниковых записей, ничего в них не меняя. Они сделаны в июле 1992 года через несколько дней после сеанса терапии, в котором я участвовал в качестве пациента.

“Перракос вызвал меня и попросил раздеться до плавок. Я стоял рядом с ним перед аудиторией в 120 человек.

— Посмотрите на его тело и скажите, что вы видите, — обратился Перракос к участникам семинара.

— Худенький он какой-то. У него правое плечо выше левого. Он, на-

время нажимая на область диафрагмы. Это было весьма болезненно и я слегка постанывал.

— Очень хорошо, — сказал Перракос. — Тебе надо выпустить твои негативные эмоции. — Бей со всей силы ногами по матам! Кричи, громко кричи!

И я сильно был ногами и руками, громко кричал. Когда я начал уставать, Перракос со всей силы сжал мне заднюю поверхность шеи. Я заорал по-настоящему.

— Не останавливайтесь, молодой человек, не останавливайтесь, — подбодрил меня Перракос.

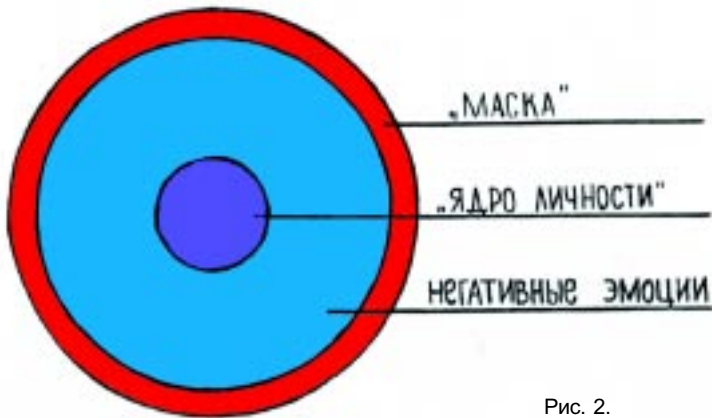


Рис. 2.

Минут через семь у меня начало сводить ноги от усталости, судороги пробежали по всему телу. Я сказал, что больше не могу... Через некоторое время Перракос дал мне в руки теннисную ракетку и, указав на маты, сказал:

— Здесь лежит твоя мать. Бей ее, выпусти свой гнев.

Я начал изо всей силы лупить ракеткой по матам, постепенно входя в раж и даже получая некоторое удовольствие от происходящего. Перракос обратился к аудитории со словами:

— Помогите ему! Кричите: «Бей! Бей! Бей!»

Мои коллеги с огромным энтузиазмом поддержали это предложение... После этого я снова лег на маты и стал перекачываться спиной по специальному мягкому валику. В это время Перракос очень болезненно массировал мне ноги. В конце концов он поднял меня, и я подумал, что демонстрация закончена. Но он неожиданно со всей силы схватил меня за челюсти и со всей силы сжав их, вновь повалил на маты. Я чуть не потерял сознание от боли, но тут Перракос отпустил руки, улыбнулся и обнял меня. Я лежал еще несколько минут, наслаждаясь тем, что терапия закончена”.

Я намеренно ничего не поправлял и не приглаживал в своих старых записях. Глубина работы этого подлинного мастера открылась мне не скоро. Его терапия, вызвав сначала скепсис, неприятие и не-

доумение, тем не менее стала мощным импульсом для глубоких внутренних изменений, которые продолжались в течение нескольких последующих месяцев.

Именно знакомство с Перракосом дало чувственное понимание, что методы того или иного успешного мастера могут быть самыми различными, его идеи и концепции могут совершенно не совпадать с моими, однако... Работают не техники — работает человек, конкретная личность с определенным уровнем знаний и Бытия. В телесной терапии это особенно важно.

Вот почему, сталкиваясь в дальнейшем с другими неорайхианскими терапевтами, я не испытывал ничего, кроме болевых ощущений. Все их воздействие начиналось и заканчивалось на уровне физического тела, нисколько не затрагивая мою сущность. В жестких болевых подходах как нигде необходима внутренняя проработанность терапевта, личность, аутентичная его сущности. Джон Перракос — один из немногих людей, удовлетворяющих всем самым жестким требованиям, предъявляемым к настоящему специалисту по телесной терапии.

Тем не менее, в самом подходе мне видится одно глубокое противоречие: психоаналитическая работа по своей сути содержательна, а работа с телом структурна. Любая однозначная интерпретация

ощущений, возникающих в теле, или различных напряжений и зажимов, на мой взгляд, в принципе неверна.

Такого же рода несоответствия между телесной и вербальной частями работы существуют и в других телесно-ориентированных подходах. Например, Розен-метод сочетает очень удачные мягкие релаксационные техники и негибкую, зачастую директивную манеру диалога с пациентом. Отсутствие внутреннего единства в используемой системе неизбежно распространяется на терапевта, что в итоге передается и его клиенту.

Мне гораздо ближе подходы, помогающие человеку просто осознать свои ощущения и направить его внимание внутрь тела.

#### ЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ СОЗНАНИЯ

Иногда на своих семинарах я слышу реплики: “Давайте техники, больше техник. Теория — вещь хорошая, но мы и так все знаем. Философия нам не нужна. Будем только тренироваться!” Но когда мы переходим к практике, почему-то оказывается, что именно у авторов подобных высказываний получается либо плохо, либо очень плохо. Самые простые (на первый взгляд) приемы оказываются почти невыполнимыми. Я могу часами показывать одно и то же со всеми нюансами, долго и вдумчиво объяснять, но ожидаемого результата все нет и нет, пока... Пока каким-то загадочным образом не наступает новый уровень **понимания**.

Мой практический опыт заставляет сделать вывод: если понимание человека не изменяется, он не может усвоить ни новых взглядов, ни новых технологий. В лучшем случае он способен только к слепому копированию, более или менее удачной имитации работы.

Что же такое понимание? Удачно пишет об этом П. Д. Успенский, определяя его как синтез уровня знания (уровня информированности) и уровня Бытия (последний включает в себя, в том числе, и разнообразные навыки, умения, способности).

Речь идет о гармоничном их развитии. Любое знание без умения практически его использовать выражается в конце концов в дигитальную болтовню, софистику, за которой ничего не стоит. И если мы все более или менее хорошо умеем получать новые знания, то проблема получения навыков, изменения своего понимания и Бытия гораздо сложнее.

Мы уже говорили, что к определенному возрасту (у каждого этот возраст свой) человек начинает терять контакт со своей **сущностью**, маска **ложной личности** становится его вторым “Я”. Все труднее становится учиться чему-то принципиально новому. Трудно, но возможно. Как? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, необходимо хотя бы кратко рассказать о том, что такое **логические уровни сознания**.

Это понятие ввел американский мастер НЛП Роберт Дилтц в 1982 г. Новизна его подхода заключается в том, что он связал в своей модели человека логические уровни осознания с телесными ощущениями, физиологией, вербальными и невербальными реакциями. Вот основные принципы модели Дилтца (рис. 3):

1. Структуру логических уровней можно уподобить треугольнику с широким основанием. По мере движения вверх уменьшается количество слов и понятий, а самый высший уровень — это точка.

2. Если вы хотите узнать, что еще находится на этом логическом уровне, поднимитесь на один уровень выше, затем спуститесь вниз.

3. Каждый более высокий логический уровень определяет предыдущий.

4. Каждому логическому уровню соответствует своя физиология и сумма невербальных реакций, свой уровень энергии.

К сожалению, схема Р. Дилтца плоскостная, и поэтому совершенно непонятно, что представляет собой и где расположен самый верхний уровень, “ядро личности”. Очевидно, для Дилтца понятие “ядра” является всего лишь метафорой. Но попробуем перейти к объему, и мы увидим, что треуголь-

ник — это сектор, т. е. часть круга, а тот, в свою очередь, — часть сферы. Теперь очевидно, что движение по логическим уровням плоской модели “вверх” есть в объеме движение “вглубь”, к собственной сущности (рис. 4).

А теперь, пользуясь изложенными принципами, рассмотрим каждый из логических уровней. Выявим их в диалоге. Для этого проще всего воспользоваться методом интервью, задавая вопросы: “Расскажите, кто вы? Поведайте о себе”.

Первый логический уровень. Уровень окружения.

На этом уровне личности, как таковой, нет. Вы услышите о разнообразных людях, предметах, явлениях, окружающих человека. Темп речи обычно быстрый, тембр голоса — высокий, активная жестикация. Ощущения в теле не выражены и не осознаются самим говорящим.

Вопросы, соответствующие первому логическому уровню: “что?”, “где?”, “когда?”.

Второй логический уровень. Уровень поведения.

И здесь вы не встретите личности человека — есть только его действия, поведение. Речь изобилует глаголами. Невербальные реакции очень близки к характерным для первого логического уровня.

Ведущий вопрос: “что делать?”

Заметим, что, к сожалению, у большинства россиян развиты только первые два логических уровня. Особенно заметно это было несколько лет назад на съездах народных депутатов. Помните? “Оглянитесь вокруг! В стране разруха, кризис, массы нищают. Поэтому одних надо снять, других, честных, назначить, это — ускорить, то — перестроить” и т. д. Такой способ мышления с энтузиазмом встречается многими, но вот результат деятельности, построенной на его основе, обычно вполне точно соответствует известному выражению: “Хотели как лучше, а получилось как всегда”.

И таков же, как правило, метод современной официальной медицины: “поставить диагноз” и затем “лечить заболевание” (или, более энергично: “бороться с недугом”) — это все второй логический уровень. Возможности развития ищутся в тех же пределах: новые лекарства, методы терапии, реабилитации и т. д. А больных, даже в странах с очень развитой медициной, становится все больше.

Не потому ли и “вечные” вопросы русской интеллигенции не имеют ответа, что один из них: “Кто виноват?” — сформулирован на первом логическом уровне, а другой: “Что делать?” — на втором?..

Чтобы как-то продвинуться дальше, мы должны перенести фокус внимания внутрь себя.

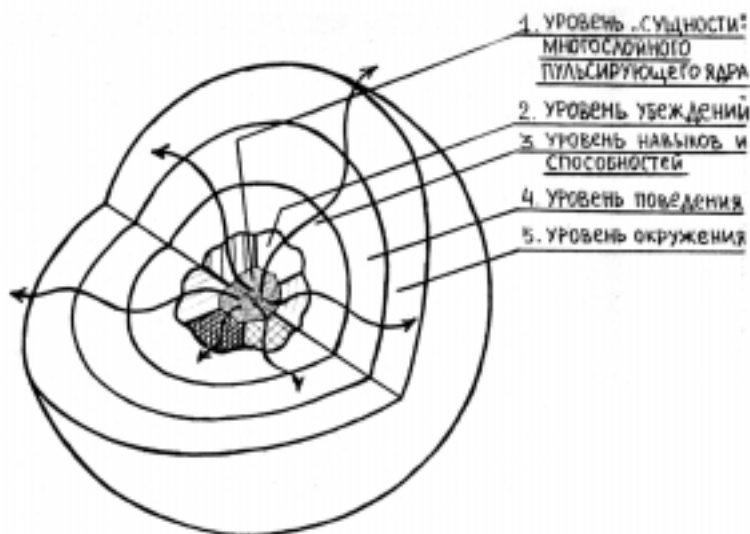


Рис. 3.

Третий логический уровень. Уровень навыков и способностей.

Здесь все иначе, чем на первых двух уровнях. Человек начинает рассказывать о **себе**, о **своих** возможностях и умениях. Сильно изменяется физиология: дыхание становится глубже, темп речи замедляется, в голосе появляется больше низких тонов, уменьшается жестикация. Появляются глубокие ощущения в теле. Человек погружается в состояние транса. Возникает то, что часто называют “внутренней энергией”.

Вопросы, соответствующие третьему логическому уровню: “как?”, “каким образом?”

Но что же мешает личности приобретать новые навыки и способности, овладевать новыми возможностями?

Дело в том, что между уровнем навыков и ядром личности расположено еще один уровень — четвертый. Четвертый логический уровень. Уровень верований, ценностей, убеждений.

Его можно представить в виде слоя, имеющего на разных участках разную “плотность”, “толщину” и разную “прозрачность” по отношению к вибрациям сущности.

В ядре сосредоточено огромное количество энергии. Это источник самых глубоких ресурсных состояний. Если вибрации сущности свободно распространяются, то, как правило, не возникает и проблем с приобретением желаемых навыков и возможностей. Эта энергия “Я хочу” в данном случае формирует все остальные логические уровни.

А что происходит, если она “застраивает” в какой-либо зоне четвертого уровня (а каждая такая зона соответствует какому-либо конкретному контексту, какому-либо кругу жизненных ситуаций)? Ответ ясен — именно в этих контекстах отсутствуют навыки для формирования эффективного поведения и желаемого окружения.

Действительно, мы часто встречаем людей однобоких, имеющих, скажем, хорошие профессиональные навыки, и одновременно совершенно неэффективных, беспомощных в других жизненных ситуациях, например, неспособных эти навыки удачно “предложить” и выгодно “продать”. Если таких “пробелов” много, то сущность практически отрезана от остальных уровней сознания — человек не только не делает того, что хочет, но и не осознает своих желаний. Именно в этом случае можно говорить о человеке, как о машине, источник энергии которой находится не внутри, а снаружи, во внешних силах и случайных обстоятельствах. Такой человек в сущности является спящим по отношению к действительности, а жизнь его, по выражению Козьмы Пруткова, — лишь “утлый челн в волнах моря житейского”.

Когда же убеждения соответствуют структуре, они — источник мощных ресурсных состояний, энергетики очень высокого уровня. Вспомните речь людей, слова которых, когда они говорили о своих убеждениях, соответствовали их физиологии и невербальным реакциям. Это могут быть очень разные люди, с противоположными убеждениями — и Сталин, и Лихачев... но во всех случаях вы чувствовали силу энергии, исходящей от них.

Убеждения — это не просто слова, за которыми ничего не стоит. Это слова, связанные с физиологией, вызывающие глубокие ощущения в теле (приятные или неприятные — это другой вопрос).

На четвертом логическом уровне по сравнению с третьим еще более углубляется дыхание, замедляется темп речи, уменьшается или совершенно прекращается жестикация.

Вопросы этого уровня: “зачем?”, “почему?”

К сожалению, очень немногие осознают себя на четвертом логи-

ческом уровне. Вспомните выступление академика Сахарова на первом съезде народных депутатов. Он говорил, что встретил накануне голодную девочку. Она плакала. Академик объяснял, **зачем** нужны кардинальные изменения в обществе, **почему** никакие реформы не стоят детских слез. Большинство сидящих в зале не понимало, о чем идет речь.

Мне не хочется здесь касаться содержательной стороны уровня убеждений (при этом надеюсь, что авторская позиция по отношению к убеждениям определенного рода выражена ясно и недвусмысленно). Для нас важнее описать процесс формирования убеждений, большинство из которых глубоко бессознательны и берут начало еще в детском возрасте.

## СТРАТЕГИИ. ТЕЛО И ЛИЧНОСТЬ

Я понимаю под **личностью** убеждения и связанные с ними навыки, т. е. третий и четвертый логические уровни. Уровни поведения и окружения — это **проявления личности**.

Что же является связующим звеном между личностью и ее проявлениями? Эта связь осуществляется при помощи **стратегий**. Теория НЛП утверждает: любой навык можно описать как определенную бессознательную программу с четкой последовательностью шагов — визуальных, аудиальных, кинестетических\*. Это и есть стратегия. Ее можно сравнить со сжатым, ускоренным в десятки раз фильмом, длительность которого не превышает нескольких секунд. Каждый кадр такого фильма — конкретная картинка, звук, ощущение, которые человек представляет совершенно определенным, стереотипным образом. Каждый зрительный образ, картинка имеет свои четкие параметры: форму, размер, четкость, яркость, освещенность и т. д. Если речь идет о звуке, то он обязательно обладает определенной гром-

\* Речь идет о модальностях внутреннего опыта. Все, что относится к зрению — воспоминания и представления зрительных образов — называется визуальной (лат. visus — “зрение”) модальностью, все, что относится к слуху — аудиальной (лат. audio, “слышать”) модальностью, все, что относится к телесным ощущениям — кинестетической (греч. kineo — “двигать” + греч. aisthesis — “ощущение”) модальностью. (Прим. ред.)

костью, высотой тона, тембром, мелодичностью и т. д. Каждое ощущение имеет свою локализацию в теле, интенсивность, может быть подвижным или статичным... Человеком осознаются только конечные, кинестетические шаги таких стратегий, а визуальные и аудиальные наводятся вне зоны его осознания.

В рамках такого подхода большинство болезней можно рассматривать как результат определенных "патологических" стратегий. Конечные, кинестетические, шаги этих стратегий хорошо изучены и описаны в виде различных заболеваний, симптомов, синдромов. Именно с ними и имеет дело официальная медицина, которая лечит в большинстве случаев болезнь, а не человека, снимает симптоматику, т. е. следствие, а не причину, т. е. корни проблем.

Все ресурсные и нересурсные состояния — тоже конкретные программы с определенным алгоритмом. Сказанное в полной мере относится и к убеждениям. Они также механичны и являются частью многочисленных стратегий, пронизывающих все логические уровни — от сущности до уровня окружения. Сразу оговорюсь, что в дальнейшем буду в основном рассматривать структуру "ограничивающих" убеждений, имеющих отражение в теле и, в конечном итоге, ведущих к различным патологиям.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Теперь мы можем постепенно переходить к тем практическим приемам работы, которые так волнуют нетерпеливых участников моих семинаров, и начнем мы с гимнастики для рук. Она особенно полезна начинающим для увеличения чувствительности пальцев и ладоней, достижения необходимой "растяжки" связок.

**Движение 1.** Сильное и быстрое потирание ладоней друг о друга до появления ощущения интенсивного тепла.

**Движение 2.** "Моющие" движения кистей рук в продолжении примерно одной минуты.

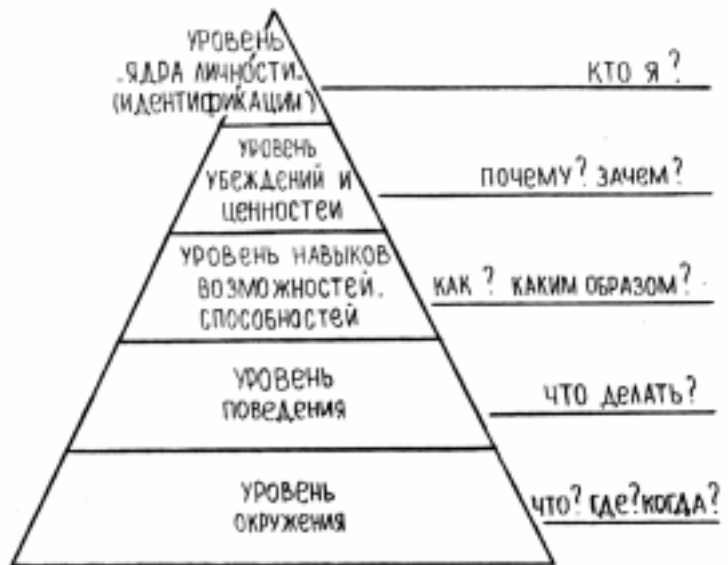


Рис. 3.

**Движение 3.** Щипкообразное поглаживание и растирание боковых поверхностей каждого пальца, начиная с мизинца. Прodelайте его сначала с пальцами одной руки, затем перейдите к другой.

**Движение 4.** "Защипывание" ногтями или резкие "ногтевые уколы" торцов всех пальцев, начиная с мизинца. Прodelайте его в ритме биения сердца 10—15 раз на каждый палец.

**Движение 5.** Захватите лучезапястный сустав одной руки большим и средним пальцами другой. Проведите вращательное растирание сустава до появления ощущения интенсивного тепла. Поменяйте руки.

**Движение 6.** Исходное положение: руки вытянуты вперед перед собой. Сомкните ладони, переплетите пальцы в "замок", выверните руки ладонями наружу, затем, не размыкая "замок", поднимите их максимально вверх. Повторите упражнение, переплетая пальцы таким образом, что если в первый раз верхним лежал указательный палец левой руки, то теперь верхним должен быть указательный палец правой руки, и наоборот. Выполняется 4—6 раз.

**Движение 7.** Сложите вместе ладони на уровне груди таким

образом, чтобы пальцы были направлены вверх, а локти рук отведены в стороны (получится подобие "восточного приветствия"). Максимально опускайте сомкнутые ладони вниз, совершая покачивающие движения. Выполните 5—7 раз.

**Движение 8.** Зажмите поочередно, начиная с мизинца, каждый палец одной руки в кулак другой и, совершая вращательные движения, медленно и постепенно высвобождайте палец. Поменяйте руки.

**Движение 9.** Кладите поочередно пальцы одной руки, начиная с мизинца, в "вилку", образованную указательным и средним пальцами другой. Получается элемент "замка" из переплетенных пальцев. Выгибайте этот палец вверх, к тыльной стороне ладони. Разомните каждый палец обеих рук.

**Движение 10.** Сомкните на уровне груди граблеобразно поставленные навстречу друг другу пальцы рук и с максимальным напряжением давить навстречу друг другу до счета "десять", затем резко опустить руки вниз, не размыкая пальцы. Повторить 3 раза.

(Продолжение следует.)