

International Institute
for Bioenergetic Analysis (Ed.)

Bioenergetic Analysis

2020 (30)



Psychosozial-Verlag

Лейя Карденуто, Гарри Кокберн, Ма Насименту (редакторы.)

Биоэнергетический анализ

**Клинический журнал Международного Института
Биоэнергетического Анализа
(2020) выпуск 30**

При участии
Луиджи Зойи, Гарри Кокберна, Виты Хайнрих-Клауэр,
Ги Тоннелы, Патриции Мозели, Пайи Боуден, Лесли Кейс

Рецензенты этого выпуска:

Лея Карденуто, Гарри Кокберн, Ма Насименту
Переводчики тезисов этого выпуска:

Алеся Кудинова и Ольга Назарова (русский), Клаудиа Укрос (французский), Пабло Телезон (испанский), Ма Насименту и Эдна Велосо дэ Луна (португальский), Мария Розария Филони (итальянский), Томас Генрих (немецкий)

Материалы для рассмотрения для следующего выпуска «Биоэнергетического анализа» должны быть отправлены Лея Карденуто (leiacardenuto52@gmail.com) с 1 июня по 1 сентября 2020 года.

Библиографическая информация Die Deutsche Nationalbibliothek: (Немецкая библиотека) Deutsche Nationalbibliothek зачисляет эту публикацию в каталог библиографий; подробные библиографические данные доступны на <http://dnb.d-nb.de>.

Оригинальное издание
2020 Psychosozial-Verlag, Gießen, Germany
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издателя.

Изображение на обложке:
Винсентия Шрётер «Звездная ночь» © Vincentia Schroeter
Дизайн обложки и верстка основаны на черновиках Ханспетера Людвига, Wetzlar
Typesetting: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin, www.me-ti.de

ISBN (печать) 978-3-8379-8295-4 · ISBN (формат ПДФ) 978-3-8379-7679-3
ISSN 0743-4804

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие редактора

ДРУГОЙ КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВРАГ

Луиджи Зойя

ЛИЦО И ТЕЛО ДРУГОГО

Гарри Кокберн

ВСТРЕЧАЯСЬ С ТЕНЬЮ

Работа с негативностью в терапевтическом процессе

Вита Хайнрих-Клауэр

СИЛА ЛЮБВИ: ИСТОЧНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ, ЛЮБВИ И ВЗАИМОСВЯЗИ

Проистекающие из нее основные терапевтические функции

Ги Тонелла

ВЫЗОВ ДЛЯ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА – «СЕЙЧАС» И «В БУДУЩЕМ»

Патриция Мозелли

ЛЮБОВЬ КАК РЕГУЛЯТОР СИЛЫ ЖИЗНИ

Пай Боуден

КОГДА ТЕЛО МЕНЯ ПОДВОДИТ

Терапия для женщин, страдающих бесплодием

Лесли Кейс

Предисловие редактора

В период работы над переводами статей в 2020 году предисловие редактора не переводилось

ДРУГОЙ КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ВРАГ

Луиджи Зойя

Безумие единиц – исключение,

а безумие целых групп, партий, народов, времен – правило.

Фридрих Ницше. «По ту сторону добра и зла»

Раздел I: паранойя и история

Я впервые заинтересовался паранойей, когда жил в Нью-Йорке в самом начале этого века. 11 сентября 2001 года произошла атака на Башни-Близнецы. Было уже известно о существовании параноидального исламского фундаментализма: заявления Усамы Бен Ладена можно было прочесть в Интернете. Я понял, что меня самого накрыла коллективная паранойя, не 11, а 12 сентября. Поразительно, о чем говорили СМИ и обычные люди в следующие несколько дней. Даже мы, психоаналитики, больше не доверяли «нормальным» СМИ. И были уверены, что одна из их задач предотвратить распространение паники. В тот момент нас больше интересовали «слухи», чем официальные новости: подобная склонность коллективного бессознательного уже отмечалась ранее (французским историком Марком Блохом) в окопах Первой Мировой войны.

Потребность в подозрении

Юнгианская психология рассматривает любые психологические изменения как потенциально универсальные. Даже психопатология это не что-то отдельное, а состояние нормального разума, который просто заблудился. То же касается и паранойи: исходно она связана с необходимой человеку функцией. Человек по своим инстинктам животное социальное. Но инстинкт подсказывает ему и то, что доверять любому не следует. Взаимодействие – универсальная потребность. Но в равной мере это относится и к подозрительности.

С этой точки зрения у паранойи прослеживаются архетипические, универсальные корни. Ее можно обнаружить в древнейших мифах. В иудео-христианской мифологии она появляется уже в образе Каина, который проецирует свою подозрительность на брата, что и создает почву для его убийства. В греческой мифологии она воплотилась в трагическом образе Аякса, вообразившем, что Улисс, Менелай и Агамемнон злоумышляют против него. И он посчитал, что для него нет другого выхода, кроме как их убить.

Ритуальный козел отпущения

Антропология тоже дает материал об истории этой темы. В доисторических обществах был широко распространен ритуал с козлом отпущения. Когда магия доминировала над наукой, против эпидемии, плохого урожая или улова можно было использовать заклинание. И тут нужен был кто-то зримый, чтобы воплотить в себе невидимое. В древние времена носителем зла, которого следовало принести в жертву, мог быть и человек, но часто для этого использовали животное – как правило, козу, поскольку у нее есть черты, роднящие ее с дьяволом (рога, копыта и т.п.). Считается, позднее убийство стали заменять изгнанием. Одним выстрелом получалось убить двух зайцев. Удаление «зла» снижало тревогу. И одновременно восстанавливало сплоченность сообщества: важный момент, потому что, как только возникает подозрение, что у кого-то из членов группы дурной глаз, недоверие становится в ней *внутренним* фактором. Благодаря же удалению, зло единодушно отбрасывают вовне:

оно снова становится фактором *внешним*. Нет необходимости доказывать, что дурное событие было вызвано «козлом отпущения»: как и положено в ритуале, катарсис происходит настоящий, даже если обоснование было ложным. Последнее верно и для современного мира. Гитлеровская теория злонамеренности евреев была настолько лжива, что он даже не пытался ее обосновать, но при этом использовал ее для ритуала с козлом отпущения.

Два предварительных вопроса

Как функциональное недоверие превращается в болезненную подозрительность?

Даже если во внешнем мире действительно существуют враги, недоверие по большей части растет благодаря нашей внутренней реальности: там, где вместо того, чтобы находиться под контролем его, оно становится его хозяином. Вот так функция, полезная в природе, превращается в то, что утрачивает свои функциональные связи с миром.

К несчастью, наши инстинкты закладывались в эпоху еще до неолита. В те времена плотность населения была невелика, и оно вело кочевой образ жизни. Люди жили небольшими группами, часто переходившими с места на место. Встреча с незнакомцем, разумеется, вызывала любопытство, но и страх тоже. Сегодня, однако, реакции, продиктованные этими инстинктами, совершенно не соответствуют сложности глобализации. В городской жизни мы встречаем не отдельных незнакомцев, а целые толпы незнакомцев каждый день. Нейрология утверждает, что возможности нашего мозга от природы ограничены. Мы способны помнить и узнавать лица примерно 150 человек (в честь ученого, который это исследовал, это называется число Данбара). Если количество людей больше, мы уже путаемся. Не узнавая людей, мы начинаем бояться и испытывать к ним враждебность.

Живя в современном городе, ежедневно встречая тысячи незнакомых лиц, мы испытываем подозрительность и страх, поскольку того требуют социальные условия, и это накапливается в подсознании. У людей с более неустойчивой психикой опасность, которую они ощущают, из относительной превращается в абсолютную. А это и есть то, что в психопатологии носит название паранойя.

Почему паранойя принимает коллективные и временные формы, чего не происходит при других психологических проблемах?

Как я уже упоминал в связи с 11 сентября, у паранойи есть свойства, отличающие ее от других психических расстройств: она *очень* легко передается. И коллективным помешательством «заразиться» даже легче, чем индивидуальным.

Давайте сравним. Многие терапевты считают, что главное психическое расстройство XXI века – это проблемы с питанием. Изменение представлений об идеальном весе собственного тела может стать настоящим наваждением: некоторые девушки абсолютно убеждены, что такой идеальный вес – 30 килограмм. Страдающая анорексией девушка, исповедующая соответствующие убеждения, может заразить этим нескольких подруг, но ей не под силу основать движение, цель которого изменить общество в соответствии с таким идеалом физических параметров тела.

И совсем другая история, если идея фикс носит параноидальный характер, поскольку она куда более заразна. Человек может вообразить, что какая-то группа замыслила захватить власть над миром, а, следовательно, захочет изменить общество, чтобы ее ликвидировать. Такой человек может найти политическое движение с похожими программными целями. Его идея может распространиться. И даже усилиться благодаря войнам, общественным беспорядкам, безработице и инфляции – тому, что

нарушает безопасность и подпитывает подобные фантазии. И такой человек на самом деле существовал. Его звали Адольф Гитлер.

Структура паранойи

С точки зрения психиатрии, у паранойи есть парарелигиозное ядро:

1. Начало – что-то вроде озарения. Человек переживает это как внезапно открывшуюся новую истину. Которая не вызывает сомнений – она внезапно придает смысл всему существованию, а это чисто «религиозное» свойство. То есть обсуждению не подлежит. Согласно определению, это становится «гранитным фундаментом» для жизни, которая прежде зиждилась на зыбком основании.

2. Следующая фаза – аргументы и догматика, тактика и ритуалы – лишь следствие предшествующего события. В отличие от «каменного основания» это можно обсуждать. Вторая фаза крайне опасна косвенными последствиями – поскольку создает иллюзию, что с параноиком можно дискутировать. Именно поэтому паранойя оказалось одним из первых расстройств, классифицированных французской психиатрией (XIX век) под названием «нравственное помешательство». «Гарвардский справочник по современной психиатрии» (Nicolli, 1978) упоминает «успешных параноиков». Типичным примером может служить взлет и падение сенатора Маккарти на американской политической сцене (Hofstadter, 1964). Это ясно показывает разницу между паранойей и другими психическими расстройствами. Если другие серьезные проблемы с психикой, скажем, депрессия или шизофрения, побуждают человека опускаться все ниже и ниже, пока он окончательно не выпадет из общества, то паранойя может действовать наоборот – как катализатор его способностей или по меньшей мере манипуляций.

11 глава «Mein Kampf»

В 11 главе «Mein Kampf» Адольф Гитлер подробно, хотя и страстно, описал то, что было для него абсолютно новым и неожиданным в его «видении»: бедного религиозного восточного еврея. Поначалу он едва мог в это поверить. До тех пор он не был убежденным антисемитом: он был знаком лишь с ассимилировавшимися в общество евреями, вроде их семейного врача Эдварда Блоха, которому по-прежнему доверял. Видение постепенно вылилось в «откровение»: этот человек *другой*. В тот момент и родилось то, что он называет «гранитным фундаментом» (das granitische Fundament) своей доктрины (Hitler, 1925, p. 238). Волна, обернувшая в итоге катастрофой, поднялась не из-за политических противоречий: то, что получило название «научный» нацизм, возникло из фантазии (или озарения) параноика и ее дальнейших проекций. Как пишет историк Норман Кohn:

«Эта смертоносная версия антисемитизма... было почти никак не связана с реальными конфликтами интересов между живыми людьми и даже с расовыми предрассудками как таковыми. В основе ее лежала вера, что евреи – все евреи на свете вообще – составляют *тайную* (курсив мой) организацию, цель которой – все уничтожить, а затем установить господство над оставшейся частью человечества» (Cohn, 1996).

Славяне были для Гитлера тоже врожденно неполноценными, недостойными жизни в современном обществе. «А что насчет чехов, таких якобы благонадежных?» На самом-то деле чехи – самые опасные из славян. Доказательство тому их хорошее поведение: они прячут свои истинные намерения под преданностью (Hamann, 1996).

«Разве доказано, что "Протоколы Сионских мудрецов", на которые в значительной мере опирается антисемитизм, фальшивка? Нет. Об этом кричит либеральная пресса. И это самое убедительное доказательство их подлинности» (Hitler, 1925).

Не только евреи, но и славяне, и немецкие либералы становятся в гитлеровских проекциях носителями зла: не из-за каких-то реальных фактов, а из-за «гранитного фундамента». Это переворачивает весь комплекс смыслов с ног на голову, начиная с любых возражений. В этой дурной бесконечности даже контраргументы превращаются в доказательства, питая параноидальную «логику наизнанку» или «нарушение причинно-следственных связей».

Волк и ягненок

Эту архетипическую модель легко проследить в сюжете про волка и ягненка. Волк «знает» (без разницы, сознательно или нет), что съест ягненка. Оба пьют из одного ручья, но волк выше по течению. «Почему ты мутишь мне воду?» – грозно спрашивает он. (Подмечено, что у параноиков часто встречаются взаимосвязанные фобии – нацизму сопутствует навязчивое убеждение, что межрасовые союзы чреватые генетическими уродствами.) Ягненок отвечает: «Это невозможно, господин Волк, я пью ниже по течению, вода уходит в другую сторону». Волк тут же находит другой повод: «Я слышал, как плохо ты отзывался обо мне год назад». «Этого не может быть: год назад я еще даже не родился». «Хватит спорить, – рычит волк. – Не ты, так наверняка твой брат». И проглатывает ягненка. Так проявляется еще одно типичное для параноиков передергивание: смешение персональной и коллективной ответственности. Подлинная цель которого – освободиться от разрушительного напряжения через абсолютизацию зла.

Но один вопрос остается открытым: формулируя доводы перед тем, как напасть на жертву, понимает ли волк-параноик, что лжет, или он лжет самому себе и сам себя убеждает (такое явление получило название «патологическая лживость – pseudologia phantastica) (Delbrück, 1891)? Изучение даже самых вопиющих случаев паранойи не дает однозначного ответа на этот вопрос.

Универсальные возможности параноика

Гитлер – очевидный пример, но любой тиран и даже политик может превратиться в «успешного параноика». Наполеон как-то сказал: «Принцу следует быть подозрительным во всем» (Honoré de Balzac, 1838, *maxim no. 276*).

Многие историки (Bullock, 1991) проводили параллели между Гитлером и Сталиным и подчеркивали тот факт, что они друг друга копировали. Другие отмечали, как нацистский принцип истребления похож на «классовую борьбу» сталинизма. К слову, «класс», как и «раса» очень плохо поддается определению – и потому это крайне удобный формат, чтобы в любых обстоятельствах становиться носителем зла, от которого демагоги стремятся «освободить» народные массы.



Фото из журнала «Лайф»

При определенных условиях даже в развитых демократиях коллективная паранойя может заставить разум замолчать. Джон. У. Дауэр (Dower, 1986) проанализировал, как получилось, что в каком-то смысле Тихоокеанская война стала продолжением «расовых войн», происходивших в Западном полушарии в XIX веке. Так, среди американцев и японцев стало «нормой» отрубать части тела, как это бывало в прошлом, например, в практике «скальпирования». Эта фотография, на которой белая женщина из среднего класса благодарит своего жениха-моряка за то, что прислал ей череп японца, была опубликована в журнале «Лайф», уважаемом буржуазном еженедельнике.

Вообще, созерцание черепа, лежащего на письменном столе, отсылает к размышлениям о мимолетности человеческой жизни, характерным для XVI-XVII веков. Но на самом деле это нечто совершенно противоположное. Те давние размышления помогали людям примириться со смертью, принять факт, что этого никому не избежать, так что расстояние между жизнью и смертью в действительности не так уж велико.

Здесь же, напротив, воинственный расистский раж стремится отодвинуть смерть как можно дальше. Для женщины, глядящей на череп, смерть это «другой», в частности, этот мертвец – другой, и он, несомненно, заслуживал смерти. Сострадание уступило место разъединению и вымыслам.

Раздел II: потребность во врагах

Масс-медиа

Коллективные проекции зла существовали всегда. Но модернизация средств связи внесла в психологию масс громадные изменения. В положительном отношении – потому что способствует распространению знаний, в отрицательном – потому что предоставляет поле для манипуляций. Король является королем по праву рождения: ему нет необходимости доказывать свою власть. Более современным политическим системам население приходится в этом убеждать, и потому у них больше соблазна находить козлов отпущения. В наши дни эту простую стратегию часто называют *популизмом*.

Со времен Гутенберга передача информации непрерывно прогрессирует. Когда средства связи превратились в *средства массовой коммуникации*, это был качественный скачок. С одной стороны, с их помощью можно информировать по крайней мере большинство населения. С другой стороны, у тех, кто контролирует СМИ, появилось громадное искушение. Как завоевать крупнейшую аудиторию? Вместо всестороннего обсуждения сложных вопросов предложить упрощенный анализ. Но что такое упрощенный анализ? Это выявление того, кто виноват в каких-то проблемах. И такой козел отпущения должен отличаться от большинства: потребителя нужно успокоить, а вовсе не наделить ощущением вины. Недаром в главной христианской молитве «Отче наш» звучат слова: «и избави нас от лукавого»¹. Потребность в очищении была главной заботой обычного человека – со времен древнейших жертвоприношений до обрядовости римско-католической церкви и ритуальных самообличений в коммунистических

¹ В английском переводе Библии в этой строке вместо «лукавого» стоит слово *evil* – «зло/злой»: «but rescue us from the evil one». Так же эта строка выглядит и на латыни: «sed libera nos a malo» (*malo* – плохой, злой, дурной), с которой и осуществлялся перевод Библии на английский. В варианте на греческом (с которого Библию перевели на староболгарский, а впоследствии и на русский) эта строка выглядит так: «αλλα ρισαι ημας απο του πονηρου», где *πονηρου* имеет значения: зло/злой, дурной, враждебный, нечестивый, хитрый, лукавый. Почему в славянский перевод попал вариант именно с последним значением, сказать сложно. Однако следует отметить, что впоследствии благодаря своему присутствию в «Отче наш» это слово стало нарицательным именем для сатаны, дьявола и черта (*прим. пер.*).

режимах. Мы можем примириться с наличием зла в себе лишь в исключительных обстоятельствах и на короткое время.

К концу XIX века в Соединенных Штатах ежедневные информационные газеты были вытеснены ориентированной на сенсацию *желтой прессой*. В период между мировыми войнами информационное радио оказалось вытеснено радио, распространявшим пропаганду: сначала фашистскую², затем нацистскую и советскую.

Во второй половине XX века массовое телевидение постепенно вытеснило другие источники информации. Но если тоталитарные режимы практикуют абсолютную фальсификацию, в демократических странах используется «относительная дезинформация». И если в диктаторских режимах СМИ распространяли *тяжелую* паранойю, телевизионные магнаты демократий посвятили себя паранойе *мягкой*. На обычном телевидении вроде итальянского это можно было заметить по избытию криминальных репортажей – хотя и в менее откровенной манере, чем в практике обливания грязью по политическим мотивам, так обывателю предлагалось перенести проекцию зла с себя на кого-то другого.

Ложная классификация

По мнению Юнга, противоположные полюса психики не могут расходиться слишком далеко. Параноик же стремится полностью разделить дихотомию добра и зла – и потому терпит поражение. Он категорически отвергает в себе все чужеродное, зло, которое в какой-то мере есть в каждом. Поэтому-то он и не хочет заглядывать в себя. И потому настоящему параноику никогда не стать психоаналитиком: его умственный процесс, так сказать, *антипсихологичен*. Во внутреннем мире не может быть ничего значимого, все – лишь вымысел.

Что служит порогом, за которым ближний («сосед») превращается в «другого»? Эриксон (Erickson, 1968) назвал это ложной классификацией. Животные обладают инстинктом, позволяющим определять тех, кто относится к другому виду. С животным другого вида взаимодействовать невозможно, следовательно, его можно убить и съесть. По принципу принадлежности к одному виду происходит и объединение в группы. Только так можно найти партнера и завести детей: видовая принадлежность определяется прежде всего способностью производить потомство с себе подобными и бесплодием при спаривании с представителями других видов.

Собака может обляять другую собаку, но, обнюхав ее и определив в ней сородича, она опустит шерсть на загривке. Людям тоже присущи подобные инстинкты. Но над ними лежит огромный слой культуры, что невероятно расшатывает принципы этой простейшей идентификации. Другой цвет кожи, одежда и в особенности языки, на которых говорят другие и которых мы не понимаем, «обманывают» наши чувства. Встречая незнакомого человека, мы не обнюхиваем его – мы стараемся с ним заговорить. Если он говорит на непонятном языке, носит непривычную одежду, исповедует религию, которая кажется нам абсурдной, инстинкт делает первый шаг к ложной классификации. Относит его к категории «другие» и снимает запрет на причинение ему вреда: раз он не входит в категорию людей, значит, это кто-то еще. Как если бы он относился к категории животных, которых мы некогда убивали, чтобы съесть, не чувствуя при этом никакой вины. Таким образом, человеческий вид оказался единственным из всех, в котором одни представители вида регулярно истребляют других не по естественным причинам, а из-за культурных различий.

Из-за неопределенности культурных маркеров коллективная паранойя овладевает нами легче, чем мы думаем: она правит умами в расизме, равно как и в национализме. И приводит не только к геноциду, но и к обычным войнам. Погромам и

² Имеется в виду итальянский фашизм (*прим. пер.*).

линчеванию. Историки, занимающиеся геноцидом, отмечают процесс примитивизации, которая особенно ярко проявляется в визуальных образах. Врага начинают изображать в виде *карикатурного животного* – тенденция носит настолько универсальный характер, что в ней отметилась даже антифашистская интеллигенция. (Рисунок из журнала «Симплиссимус», 1920: карикатура на французские колониальные войска.)

Когда это происходит, начинается скатывание в геноцид. Убийство животных менее предосудительно, чем убийство людей – и потому чувство вины, связанное в культуре с убийством, в коллективном сознании ослабевает. По мере нарастания расистской пропаганды нацизм стал показывать фильмы, где евреев изображали в виде крыс. С усилением военных действий в Тихом океане пропаганда Союзников запустила изображения японцев в виде обезьян. Военная верхушка часто называла врагов «недочеловеками», «помесью человека и обезьяны» (Dower, 1986, pp. 53, 71).



Карикатура на французские колониальные войска (из журнала «Симплиссимус» от 9 июня 1920 г. Олаф Леонард Гулбранссон. “Eine Schmach für die weiße Rasse”. © Olaf Gulbransson/VG Bild-Kunst, Bonn 2020)

И еще о масс-медиа

Исследователи геноцида Чирот и МакКоули (2006, p. 216) обратили внимание на любопытный момент в опросе, проводившемся среди американских солдат во время Второй Мировой войны: среди тех, кто участвовал в боях против японцев, число тех, кто считал, что население Японии должно быть полностью уничтожено, составило 42%, а среди тех, кто все еще проходил тренировку в США, таких было целых 67%. По всей вероятности, это связано с тем, что чем меньше вы знаете о враге, тем больше ваше отношение к нему зависит от образа, сформированного коллективной паранойей. И это отчасти подтверждается поддиктованной страхом реакцией на теракт 11 сентября, опять-таки в Соединенных Штатах, – паникой и по-настоящему параноидальными слухами о новых терактах, причем их было больше в центральных штатах и меньше в расположенных на побережье, где, очевидно, вероятность нападения выше, но где и взаимоотношений с другими странами больше и выше процент иммигрантов – как мусульман, так и не мусульман.

«Там, где есть проекция, обязательно найдется крюк, чтобы ее подвесить»

Конец холодной войне положило исчезновение геополитического соперника – советского блока. Но из коллективного бессознательного не исчез один из самых мощных факторов: потребность в поиске зла – и врага, который его воплощает. Коллективные вымыслы стали более хаотичны.

Вымыслы не возникают на пустом месте – почти всегда есть какая-то реальная причина, почему зло проецируется именно на тех или иных конкретных людей или

группы, а не на других. А вот масштаб зла, которое им приписывают, практически полностью идет от нашего воображения.

В десятую годовщину теракта 11 сентября «Нью-Йорк таймс» опубликовала специальный репортаж под названием «Итоги» (2011). За десятилетие после теракта Аль Каиде удалось убить только пятнадцать американцев, тогда как число погибших от военных действий и потери от противостояния Аль Каиде не поддаются исчислению.

Тем временем паранойя на тему терроризма способствовала продаже оружия. Применение личного оружие против частных лиц превысило в Соединенных Штатах 10 000 случаев – столько же жертв за эти десять лет (2001-2011) пало от рук Аль Каиды.

Внушает беспокойство возрождение параноидального национализма в мирно настроенной сегодня Германии в лице ПЕГИДА (Patriotische Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes – Патриотические европейцы против исламизации Запада). Но тут крайне интересен географический момент. ПЕГИДА возникла в Дрездене и получила распространение в восточных Länder, где иммигрантов-мусульман совсем мало. В западных же землях ее сторонников значительно меньше – а ведь именно эти Länder и приняли большинство огромных масс беженцев, хлынувших в Германию, начиная с 2015 года. Другими словами, потребность коллективной проекции зла не только не связана с реальными политическим проблемами, но часто ее вектор *направлен еще и в противоположную сторону*: где больше реальных проблем, там проекций меньше. Соотнесение с тем, что Фрейд называл «принципом реальности», очевидно помогает психике. Недостаточная возможность такого соотнесения порождает массовое «психологическое заражение». Причины беспокойства могут быть вполне реальны – но это не предохраняет от того, что многие из наших выводов приобретут характер паранойи.

Попробуем измерить разницу между реальной проблемой и коллективной реакцией на нее.

Коэффициент паранойи

Можно обозначить разницу между реальной проблемой и ее «восприятием», что показано на схеме по каждой конкретной стране, как «коэффициент паранойи».

Сравним реальное процентное соотношение исламского населения в странах ЕС с его «восприятием» среднестатистическим гражданином (то есть его субъективной оценкой, сколько мусульман проживает в стране).

Мусульмане в Европе в процентах ко всему населению	
Реальное количество	Воображаемое количество
Франция	8,0
	31,0
Германия	6,0
	19,0
Бельгия	5,0
	29,0
Великобритания	5,0
	21,0
Швеция	5,0
	17,0
Италия	4,0
	20,0
Испания	2,0

	----- 16,0
Польша	- 0,1
	----- 5,0
Венгрия	- 0,1
	----- 7,0
<i>Источник: Ipsos, Pew Research Center</i>	

Процент мусульманского населения в европейских странах

Наибольшее удивление вызывают результаты по Восточной Европе, где процент мусульман ко всему населению стремится к нулю. В Польше он составляет всего 0,1%, а воспринимается как 5%. В Венгрии их тоже 0,1%, а гражданам кажется, что 7%. Если принять реальную проблему за единицу, «параноидальная фантазия» увеличивает ее в 50 и 70 раз. Короче говоря, реальный повод практически полностью отсутствует, и почти все определяет «коэффициент паранойи», то есть постоянный рост расистских движений в больше мере связан с коллективными проекциями зла, чем с реальными фактами. Следовательно, нас меньше удивит, если публикации изображений типа этого появятся в Восточной Европе, почти полвека поведшей под параноидально бдительным оком коммунистической полиции, чем в Кельне, где местные женщины на самом деле подвергались групповым нападениям и сексуальному насилию беженцев-иммигрантов.



Журнальная обложка

Проблема вырастает не из сексуального насилия, а из параноидальных фантазий. Так что появление образа белой женщины, оскверняемой темнокожими, вовсе не случайность – это старая проекция зла, спровоцировавшая за всю историю немало случаев самосуда.

Две коллективные проблемы: терроризм и окружающая среда

Есть смысл сравнить коллективное помешательство на терроризме с недостатком внимания, которое уделяется изменениям климата. Отчеты Международного энергетического агентства (2016) и Всемирной организации здравоохранения говорят, что смертность от загрязнения воздуха достигла 6,5 миллионов человек в год – это куда больше, чем гибнет от ВИЧ, туберкулеза и автокатастроф вместе взятых. По данным Европейского агентства по окружающей среде смертность от твердых частиц составила 420 000 человек за год – это ниже, чем 450 000 пару лет назад.

И все же «злом» остается терроризм – вот он враг, который нам нужен. По сведениям Всемирной базы данных по терроризму, число терактов в Италии равно нулю, зато страх, что они могут произойти, в 2017 вызвал в Турине такую панику и давку, что

погибли люди. Обвинения иррациональны, но «психологически полезны». В краткосрочной перспективе существование врага приносит облегчение, если разум долго не мог с чем-то справиться. Но в долгосрочной это приводит к мировым войнам и геноциду.

А вот чтобы заняться проблемами окружающей среды, требуется не выискивать врага, выделять его и проецировать на него образ зла, а напротив, сотрудничать – и это вызывает мало энтузиазма. Ничего похожего на эмоции, объединяющие «толпу футбольных болельщиков». Тут требуется лишь критическое отношение к себе, как индивидуальное, так и коллективное (пальцем придется указывать на самих себя) самопожертвование – и материальное, и психологическое. Требуется и осознание и сознательность. Мы должны спросить самих себя: сколько каждый из нас задолжал за ущерб, нанесенный окружающей среде?

Наша задача

Если самая разрушительная в истории паранойя была направлена против самого интегрированного меньшинства в Европе, мы уже должны были задаться вопросом, что произойдет завтра, когда самой сильной страной в мире станет Китай – ее население почти вдвое больше населения Соединенных Штатов и Европы вместе взятых и отличается от последнего по физическим параметрам, языку и культуре.

Хочется закончить не параноидальными измышлениями, а примером антипараноидального подхода. В бытность одним из участников партизанского движения (борцов герильи) Пепе Мухика был несколько раз ранен, затем схвачен, более десяти лет он провел в тюрьме. Уже в пожилом возрасте он стал законно избранным президентом Уругвая. Под конец его президентского срока газета «Паис» в большом интервью попросила его рассказать о годах заключения. «Я провел в заключении лет 25-30», – сказал он. И заметив, как удивился интервьюер, добавил: «Половину этого времени я был узником военных действий, а половину – узником своих незыблемых убеждений» (то есть революционной идеологии). Как легко переложить ответственность на диктаторский режим! Однако это чревато нагнетанием проекций коллективного зла – даже при условии, что в стране надолго установилась демократия. Настоящая защита от заражения паранойей, которая передается из поколения в поколение, это разум и осознание каждым его собственной ответственности.

Об авторе

Профессор Луиджи Зойя (Luigi Zoja) – специалист по юнгианскому анализу в Милане. Занимал пост президента Международной ассоциации аналитической психологии (IAAP) и Итальянского центра психоанализа (CIPA), преподавал в Институте Юнга, в университетах Палермо и Инсубрии. Имеет ученую степень по экономике и социологии. Автор множества эссе и книг, самая последняя из которых: «Паранойя: безумие, которое творит историю» (2017). Многие из его книг переведены на иностранные языки. Интервью с профессором Зойя доступны на ю-тубе.

luigizoja17@gmail.com

Библиография

Authors (Various). (2011). *The Reckoning, The New York Times*
Balzac, H. de. (1999). *Maximes et pensées de Napoléon*. Paris: Éditions de Fallois
Bullock, A. (1998). *Hitler and Stalin: Parallel Lives*. London: Fontana

- Chirof, D. & McCauley, C. (2006). *Why Not Kill Them All? The Logic and Prevention of Mass Political Murder*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Cohn, N. (2005). *Warrant for Genocide: The Myth of the Jewish World Conspiracy and the Protocol of the Elders of Zion*. London: Serif
- Delbrück, A. (1891). *Die pathologische Lüge und die psychisch abnormen Schwindler. Eine Untersuchung über den allmählichen Übergang eines normalen psychologischen Vorgangs in ein pathologischen Symptom*. Stuttgart: Enke
- Dower, J.W. (1986). *War without Mercy: Race and Power in the Pacific War*. New York: Pantheon Books
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. London, New York: Norton
- Hamann, B. (1996). *Hitle Wien: Lehrjahre eines Dictators*. München: Piper
- Hillmann, J. (2004). *A Terrible Love of War*. New York: Penguin
- Hitler, A. (1925). *Mein Kampf. Vol. 1: Eine Abrechnung*. München: Eher
- Hitler, A. (1974). *Mein Kampf: Eine kommentierte Auswahl*. Ed. C. Zentner. München: List
- Hitler, A. (1977). *Nero-Befehl*, in *Documente zur Deutschen Geschichte* (p. 109). Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften
- Hofstadler, R. (1964). *The Paranoid Style in American Politics*. Cambridge (Mass.): Harvard University Press
- International Energy Agency (2016). *Small increase in energy investment could cut premature deaths from air pollution in half by 2040, says new IEA report 27th June*
- Jaspers, K. (1959). *Allemeine Psychopathologie*. Berlin: Springer
- Millás, J.J. (2014). *Retrato de Uruguay, el pais que sorprende al mundo, El Pais*, 24 March
- Nicoli, A.M. (Ed.). (1978). *The Harvard Guide to Modern Psychiatry*. Cambridge (Mass.): The Belknap Press of Harvard University Press
- Neitzsche, F. (1881-84). *Also sprach Zarathustra: Ein Buch für alle und keinen*. Leipzig: Fritsch
- Rogelj, J., den Elzen, M., Hoehne, N., Fransen, T., Fekete, H., Winker, H., Schaeffer, R., Sha, F., Raihi, K. & Meinshausen M. (2016). *Paris Agreement climate proposals need a boost to keep warming well below 2°C. Nature*
- Sophocles (2011). *Ajax*. Ed. By P.J. Finglass. Cambridge (Mass.): Cambridge University Press
- Speer, A. (1969). *Erinnerungen*. Frankfurt/M.: Ullstein
- Von Franz, M.-L. (1980). *Projection and Re-collection in Jungian Psychology: Reflections of the Soul*. London: Open Court.

ЛИЦО И ТЕЛО ДРУГОГО³

Гарри Кокберн

Введение

Тема конференции «Любовь, исцеление, сопричастность и подлинность с точки зрения биоэнергетики» кажется очень захватывающей, если взглянуть на сегодняшний мир, где глобальное потепление и разрушение окружающей среды происходят куда быстрее, чем предполагалось, где почти во всех странах кардинальным образом выросло неравенство доходов по сравнению с 1980 г.⁴, где растущее число пожизненных диктаторов посягает на идеал представительной демократии и где скатывание в «коллективную паранойю» выглядит уже массовым явлением.

Мир паранойи и ненависти заявил о себе дважды – 22 апреля этого года нападениями на католические церкви и отели в Шри Ланке, и за месяц до того, 15 марта, терактами в мечетях в Крайстчёрч в Новой Зеландии. Новая Зеландия – моя родина. Стрельба в Новой Зеландии ввергла многих из нас в состояние, которое маори называют **te kore**, «ничто» – черную пустоту, где душа ощущает мрак и смерть. Маори верят, что лишь плач и скорбь женщин могут вернуть душу из мрака в **te ao marama** – мир света, где можно чувствовать радость, печаль и любовь. Слава богу, в Новой Зеландии есть премьер-министр Джасинда Ардерн, которая проявила негибкую силу и выказала материнскую скорбь, присущие лучшим из людей, обратившись к мусульманам со словами: «Вы это мы». Из **te kore**, из черной пустоты, она излила на наших мусульманских братьев и сестер – не только новозеландских, но и всего мира – целебный поток подлинной участливой любви.

Потребность в архетипах

Кризис современности, с которым мы столкнулись, в особенности мрак нарастающей «тотальности» политических и цифровых структур, равно как и структур потребления, стремящихся охватить весь мир, требует от нас еще более глубокого осмысления, чтобы все мы не впали окончательно в «мертвящее однообразие» (Holland, 2002, p. 56). Нам необходимо открыть доступ к ресурсам, которыми обладают архетипические представления, о которых рассуждает в своей работе профессор Зойя.

Карл Юнг писал, что архетипы, наследуемые психикой устойчивые образы, становятся доступны, когда функции эго повреждены травмой (Jung, 1911-12, para 631). И вот теперь, после трагедий в Шри Ланке и Крайстчёрч, повредивших наши функции эго, мы получили возможность проникнуть в две области переживаний: первая – это архетипическая тьма «коллективной паранойи», о которой говорил и писал профессор Зойя, где «другой» превращается во врага, а вторая – та, где мы можем познать глубочайшие архетипы любви, сопричастности и исцеления, которые кроются за способностью эго к взаимодействию, где «другой» становится по-человечески близким братом или сестрой, с которым мы себя отождествляем. Как сформулировала это премьер-министр Новой Зеландии: «Вы это мы».

Что касается темной стороны архетипов, мне кажется, участники этой конференции, да и люди всего мира в большом долгу перед профессором Зойей, который познакомил нас с феноменом «коллективной паранойи» и грозящими от нее опасностями. Он показал, насколько заразна коллективная паранойя по своей природе, охватывая целые народы, и каким образом модернизация и глобализация увеличивает число крайних индивидуалистов, утративших связь с «другим» и попавших в ловушку паранойи, злобы и ненависти.

Вне всяких сомнений, она усиливается благодаря социальным сетям, которые способны быстро распространять информацию и формируют зависимость, и потому служат

³Основной доклад на 25-й конференции ИВА в Португалии 23 мая 2019 г.

⁴ Отчет по мировому неравенству, 2018. Разрыв в неравенстве растет, особенно в Северной Америке, Китае, Индии и России, где 1% богатейших людей получает вдвое больше, чем составляет прибыль 50% беднейшего населения всего мира.

удобной платформой для коммуникации исполненных ненависти людей, как мы убедились на примере Крайстчерч. Кроме того, вездесущность, скорость и аддиктивность компьютерных технологий и цифровых телефонов сделала визуальные образы важнее физического общения и близости с «другим» (Steiner, 2011, p. 10), а нас самих – невосприимчивыми к собственным глубинным внутренним сигналам.

Проблема зла

Обилие зла и распространение мучительных страданий во всем мире оказывают на нас двойное воздействие: огорчают и подавляют – и заставляют задуматься о темных и разрушительных сторонах человеческой природы. Проблема зла открывает глубочайшую бездну, или дилемму, человеческой мысли (Ricoeur, 2007, p. 6), поскольку люди уже тысячи лет пытаются постичь природу зла. И хотя религиозные и мифологические сюжеты вроде истории о том, что произошло в райском саду, или греческих трагедий⁵ могут расширить наши представления о зле, зло покуда так и остается величайшей загадкой, в особенности на психологическом уровне.

Пытаясь объяснить тьму в человеке, Фрейд ввел понятие «влечения к смерти», а психоаналитики кляйненского направления полагали, что уже у младенца присутствует внутренняя агрессия и потребность в разрушении – своего рода «врожденный порок» (Grotstein, 2007, p. 260). Хочу заметить, что и в нашей биоэнергетической области есть некоторые ресурсы, способные пролить свет на обе – темную и светлую – стороны человеческой натуры и послужить путеводной звездой в размышлениях, как ответить на нынешний кризис наилучшим образом, имея в виду тему нашей конференции, посвященную любви, сопричастности, исцелению и доверию.

Ресурсы, о которых я говорю, находятся в работах и всём наследии Александра Лоуэна. В предисловии к своей первой книге «Язык тела» он писал: «Лишь со смирением и открытостью можно рискнуть приблизиться к великим источникам чувств, скрывающимся в глубинах человека» (1958, p. xiii). А в книге «Страх жизни: Терапия для жизни» Лоуэн утверждал: «исковерканное эго современного человека превращается в дьявола, если не подчинено законам тела» (p. 251). Лоуэн посвятил себя не просто созданию телесно ориентированной психотерапии. Он хотел постичь глубину и возможности того, что воплощено в человеке.

Главенство тела

Мудрость позволила Лоуэну установить ведущую роль тела и человеческих чувств в понимании нашей личной и социальной ситуации, эта мудрость произвела впечатление на всех нас и воодушевила заняться биоэнергетическим анализом. Он посвятил жизнь страстному изучению человеческого бытия и тому, как оно изменится, если признать свои пределы и принять свою судьбу. Мудрость Лоуэна строилась не на осторожном подходе к человеческой природе, а на «сильнейшей сердечной одержимости» (1958, p. 391) – с таким же мощным напором, как вершил свои революционные открытия Райх, и с такой же храбростью, как Фрейд ломал сексуальные нормы викторианской эпохи.

Мне хотелось бы расширить лоуэновское понимание главенства тела, его главный вклад в область психотерапии. Вспомните некоторые из его основополагающих утверждений, например: «Вы – это ваше тело», «Для меня "я" это телесное "я", единственное "я", какое мы когда-либо можем узнать» или «Хорошая терапия – это понимание, что человеческая натура и есть тело как таковое» (2004, p. 243).

Следует иметь в виду, что отправной точкой для развития его концепции главенства тела послужило для Лоуэна наследие Фрейда, полученное им через Вильгельма Райха. В своей первой книге «Язык тела» он показал, как фрейдовский психоанализ понимает

⁵ Зло, которое принес XX век, превосходит по своей сущности рамки трагизма человеческого существования, как его понимали греческие трагики (Трасу, 1978, p. 213).

соматические процессы, лежащие в основе психических феноменов (2006, р. 19). Лоуэн полагал, что для биоэнергетического аналитика принципиально важен взгляд с точки зрения психологии эго – с упором на психические структуры эго, бессознательного и суперэго, на инстинктивные стимулы секса и агрессии и эдипов комплекс. Для полного понимания структуры характера это считалось необходимым.

Полагаю, современный биоэнергетический анализ освободился от пут психологии эго классического фрейдизма, восприняв открытия реляционного направления, еще в 1980-х пересмотревшего классическую теорию влечений (Greenberg&Mithell, 1983). Но в то же время, мне кажется, есть опасность вместе с водой выплеснуть и ребенка, если отвергнуть теорию влечений всю целиком, а заодно и фрейдовскую концепцию эдипальности. Дело в том, что и теория влечений, и эдипальность базируются на главенстве тела, а именно подлинные проявления тела и его чувства, а не наша эгоцентричная рационализация дают наиболее мощный толчок к проникновению в глубины человеческой природы.

Эдипов комплекс

Под этим углом я и собираюсь взглянуть на эдипов комплекс. Мне кажется, тут залегают много полезных ресурсов, которые стоит извлечь. Всем известно, что эдипов комплекс классического фрейдизма связан с концепцией инфантильной, или детской, сексуальности. Фрейд считал, что инцестуальным чувствам ребенка к родителю противоположного пола сопутствует желание убить родителя своего пола. Для Фрейда ситуация разрешается тем, что под страхом кастрации ребенок подавляет инцестуальные и смертоносные желания, подавляет любое воспоминание об эдипальной ситуации как таковой и идентифицируется с родителем своего пола. Если же ребенку не удастся полностью подавить воспоминания об этих желаниях, он становится невротиком и не способен до конца адаптироваться к социокультурным условиям (Lowen, 2004, р. 4).

Известно, что Фрейд дал этому явлению название из-за трагедии Софокла, где Эдип по неведению убивает своего отца Лайя, разгадывает загадку Сфинкс и в награду получает руку и сердце царицы Иокасты, своей биологической матери, о чем тоже не подозревает. Как ни парадоксально, слепота Эдипа в отношении собственных поступков и его уверенность в собственном разуме, в конце концов, привели к тому, что он узнал правду, а узнав – ослепил себя уже буквально. Ослепший, он в итоге стал героем, поселившись в священной роще, куда другие боялись зайти, смиренно приняв неизбежность реальности, другими словами, приняв свою судьбу.

Лоуэн говорил, что книга «Страх жизни: Терапия для жизни» это самое важное из всего, что он написал (2004, р. 123). Эта книга представляет собой и терапевтическое исследование борьбы личности с эдиповым комплексом, и социокультурный анализ трагедии Софокла об Эдипе. Пытаясь осмыслить реалии XX века и неблагоприятные структуры западного общества, которые ставят власть, богатство и контроль выше человеческого благополучия, Лоуэн противопоставил воплощенному в человеке смертному животному началу богоподобное человеческое эго, стремящееся избежать такой судьбы. В этой антитезе явно есть и положительная сторона, поскольку она способствует дальнейшему развитию культуры и общества. Но есть и деструктивная (2004, р. 8). Лоуэн утверждает, что конфликт между эмоциональным телом и эгоистичным разумом еще более усугубил ситуацию, став причиной «страха жизни» как таковой. Этот глубинный страх жизни приводит многих людей к психическим расстройствам, а страх перед возможностью такого расстройства нарушает социальный порядок, и мир рушится.

Для Лоуэна решением было смиренно и мудро принять реальность, с помощью телесной терапии добраться до кошмаров бессознательного и заново пережить уже пережитую однажды психологическую смерть (2004, р. 189). Он утверждал, что это приведет к покою в сознании и ощущению, что жизненная задача исполнена (р. 121), что он изложил в финальной главе своей последней книги «Во славу тела» (2004). Как и Фрейд, с философской точки зрения, Лоуэн был стойким, смиряясь с неизбежным и полностью принимая неприукрашенную реальность бытия.

Фрейдистские и не фрейдистские идеи у Лоуэна

Психотерапевтическое понимание Лоуэна влияния эдипова комплекса на жизнь человека, по существу, это классическая фрейдистская интерпретация, широко представленная в трудах Фрейда, Фенихеля и Райха. Но когда речь заходит о современности, в трактовке сюжета об Эдипе Лоуэн опирается на иные интеллектуальные источники. Глубокое влияние на Лоуэна оказали работы ученика и последователя Юнга Эриха Нойманна, которого он процитировал нескольких своих книгах. Вообще, Лоуэн мало писал о феминности – и лишь то, что упоминал в связи со своей матерью, которая фигурирует в его первой терапии у Райха, и женой, которую очень любил, – но в «Страхе жизни» (1980, р. 193) он приводит рассуждения Нойманна о женских божествах эпохи матриархата, которые распоряжались жизнью и смертью, а мужчины жили в страхе перед женщинами и матерями. В связи с той же феминностью Лоуэн пишет: «Эдип решил, что познал правду о человеке, познал его природу. Но он умудрился не заметить, что человек рождается женщиной и должен вернуться к своей матери, к земле, на свое брачное ложе и к своему смертному одру» (р. 198). Лоуэн утверждал, что ослепив себя, Эдип обрел покой в бессознательном и в теле благодаря тому, что обратился против своего эго и вернулся область матери-богини, матери-земли.

Говоря о Лоуэне и образе Эдипа, я хочу особо подчеркнуть эту концепцию женского начала, потому что классический фрейдизм рассматривает эдипов комплекс строго под углом маскулинности и фаллоцентризма. Женское начало в эдипальном процессе осталось недооцененным, и я вернусь к этой проблеме позднее.

Фрейд, равно как и Райх, и Лоуэн, всячески стремились к тому, чтобы их не принимали за «мистиков», и продвигали формы терапии, соответствующие научным нормам просвещенного рационализма. Но как ни парадоксально, поставив во главу угла своих психотерапевтических усилий эдипов комплекс, они открыли путь к исследованию не только психологической и сексуальной областей человеческого бытия, но еще и архетипической, и трансцендентальной. Другими словами, они оказались не только учеными, но еще и невольными визионерами реальности и предложили собственные интерпретации этой символики, чтобы осветить проблемы своего времени.

Перспективы научной и визионерской составляющих

Думаю, пришло время пересмотреть⁶ и научную, и визионерскую составляющие лоуэновских трудов, признав первым делом два аспекта – один положительный, а другой отрицательный. Положительный состоит в том, что фрейдистская концепция эдипальности сумела установить такие важные для структуры человеческой психики элементы, как сексуальность и агрессия. Что позволило проникнуть в архаичное бессознательное ядро психики, а также в процессы человеческого развития и половой идентификации. А вот отрицательный – в том, что интерпретация Эдипова комплекса в классическом фрейдизме подверглась значительному пересмотру и критике, как слишком привязанная к западным моделям структуры семьи.

Так, например, в США под влиянием психологии самости с мифа об Эдипе фокус внимания сместился к мифу о Нарциссе, что означает, что проблема родителей рассматривается уже не как фактор эдипального процесса, а как результат раннего разрушения «я» на доэдипальной стадии. Кроме того, тех, кто воспринимает себя как лесбиянки, геи, бисексуалы, транссы и интерсексы, возмущает, что эдипов комплекс неразрывно связан с гетеросексуальными нормами половой идентификации, предполагающими строгую категоризацию половой идентичности, а феминистки жестко критикуют эту концепцию с позиции постмодерна за фаллоцентричность и гетеросексуальные предрассудки (Barrat, 2019, р. 10).

⁶ Опираясь на рикеровскую формулу «подозрительности и пересмотра» (1970, р. 32 ff).

Концепция эдипова комплекса Мелани Кляйн, сформулированная в Англии в 1945 г., переместила его на оральную стадию развития, связав с фантазиями раннего периода о материнском теле. Уже в более близкое к нам время Джон Стейнер, новозеландский психоаналитик кляйненской школы, проживающий в Лондоне, показал (2011, pp. 100 ff), что фрейдовская трактовка эдипова комплекса на самом деле была обусловлена параноидальным стремлением найти приемлемую интерпретацию для его собственного детского желания отомстить отцу и что можно предложить для этого и более подходящие интерпретации. Американский психоаналитик Джеймс Гротстейн описал эдипов комплекс, как более сложный «по глубине и продолжительности», чем традиционно считается. Гротстейн утверждает, что сюжет об Эдипе – это миф, в основу которого легли поиски истины, освобождение от вины и кардинальная трансформация (2014, p. 269).

Как видите, эдипов комплекс – настолько мощная и богатая концепция, что допускает целый kaleidoscope возможных прочтений его смысла и значений. Причина, почему я уделяю ему столько внимания, в том, что Лоуэн считал его фундаментальным для трех вещей: во-первых, для понимания психического развития любого человека и структуры его характера, во-вторых, для понимания современности (как ключевой для ее понимания символический сюжет), и, в-третьих, для определения телесно-ориентированной терапии, как «терапии для жизни».

Лоуэн утверждал, что в его время значение эдипова комплекса недооценивали. Это справедливо и в отношении сегодняшнего дня: ему уже не уделяют прежнего внимания, польстившись на богатейшие сокровища, которые предлагают нейронаука об аффектах, теория привязанностей, работа с травмой или реляционная психология. Эти новые научные направления исключительно важны и входят в современную биоэнергетику. Но при всем своем значении эти направления все же неспособны дать нам возможность проникать в самые глубокие, темные и богатые области человеческой природы, что так необходимо сегодня. Понимание всей мощи воздействия эдипова комплекса помогало проникать в эти глубины Фрейду, Райху и Лоуэну – и вполне может помочь сегодня и нам. Необходимо переосмыслить значение эдипальности как в терапевтическом процессе, так и в области наших взглядов на человеческую природу, чтобы биоэнергетическому анализу не грозила опасность лишиться одной из своих главных теоретических опор. И помочь в этом может внимание к категории «другого».

Перспектива категории «другой» в эдипальности

С точки зрения терапии, Лоуэн главным образом уделял внимание пониманию, как функционируют фрейдовские стимулы в теле и психике человека. Как он сформулировал в «Страхе жизни: Терапии для жизни» (p. 7): «Я являюсь практикующим терапевтом уже более тридцати лет... Я всегда был сосредоточен на личности пациента, поскольку именно пациент борется за поиск смысла и удовольствия в жизни».

Но, хотя Лоуэн и был сосредоточен в первую очередь на личности, как мне представляется, ядром традиционного биоэнергетического анализа выступает глубочайшее одиночество. Лоуэн сфокусирован на вибрациях энергии в теле, которое существует в мире само по себе, а не на теле, которому свойственно быть в контакте со своими желаниями и одновременно искать законченности через взаимоотношения с «другим». Похоже, он все же недооценивал основополагающий экзистенциальный принцип, что человек конституируется через взаимоотношения с другими. И вот этот аспект биоэнергетическому анализу необходимо освоить более полно.

В книге «Я-сам как другой» (1992) французский философ Поль Рикер утверждает, что *понятие «другой» не добавляется к самости извне*. Категория «другой» конституируется как часть самой сути и значения самости. По Рикеру, «*другое» в теле* позволяет трем важнейшим переживаниям – ощущению собственного тела, ощущению телесности других и ощущению, что я хочу проявлять себя этично по отношению к другим и с другими, – перейти на уровень осмысления (p. 318).

Философ Эммануэль Левинас, эмигрировавший во Францию из Литвы, считал, что «лицо другого» формирует у человека асимметричное ощущение, что он что-то должен, и нравственный позыв признать за другим право на существование, а также, что «лицо другого» это манифестация, явление целого мира и бесконечности (1996, р. 53). По Левинасу, заповедь «не убий», фундаментальное предписание, проистекающее из «лица другого», заставляет нас открыться жизни как таковой.

Поскольку Лоуэн писал, ориентируясь не на этот интеллектуальный горизонт взаимоотношений, он не использовал непосредственно категорию «другого» в отношении тела или лица и не писал ни об этом, ни об этическом долге в отношении другого. Это оказалось вне фокуса его интересов.

Но если сегодня мы будем рассматривать эдипальный процесс в ракурсе концепции «другого», это поможет ослабить слишком сильную привязку наследия Лоуэна к теории влечения классического фрейдизма с ее акцентом на личность и позволит понять значение «лица и тела другого». Это будет возможно, если увидеть зачатки эдипальности непосредственно в архаичном и недифференцированном ядре человеческой психики (Ogden, 2009, р. 54 ff), начиная с ключевой роли женского начала в зове жизни воплотиться в живое существо из небытия. Этот материнский зов любви в пространстве тьмы – призыв нашей исконной архаичной психики к перемещению в мир бытия, чувственному воплощению и контакту. И когда младенец видит свое отражение в глазах любящей матери, его «я» трансформируется в «меня», поскольку кто-то создает это впечатление – некто любящий его во внешне мире (Ogden, 2016, р. 173). Из этого ощущения «меня» берет начало и ощущение «самости». Это глубочайший опыт – сказать «да» жизни, «да» заботе о тебе «другого», и этот другой – доэдипальная Мать, чьи взгляды, забота и «первичная захваченность» (Winnicott, 1956) создают основу эротического, сексуального «я». Это означает, что «продолжение бытия», пользуясь выражением Винникотта (1960, р. 591), безопасно, потому что у ребенка уже есть экзистенциальное переживание себя во взаимодействии с другим.

Следует иметь в виду, что у доэдипальной матери, предлагающей взаимоотношения младенцу, уже зафиксирован в психике ее собственный эдипальный отец (Ogden, 1996, р. 202), и эта мать уже вовлечена в эдипальный мир других. А также она единственная из троих, кто состоит в интимных плотских отношениях и с ребенком, и с его отцом, пусть даже это выражается и по-разному (Green, 2005, р. 192).

«Да» ребенка переживанию чувственного воплощения женским началом со временем усложняется – по мере того как он сталкивается с отцовским «нет». На первых порах отцовское «нет» это «разрушительная настройка» (Herzog, 1991) в сравнении с нежной и любящей настройкой матери, свидетельствующая о начале триангулярных отношений в жизни ребенка (Brown, 2011, р. 148), поскольку для эмоциональной регуляции и развития равно необходимы и стабильность, и разрушение. Это разрушительное отцовское «нет» ко времени классического эдипова комплекса в возрасте 3-5 лет превращается в мощный запрет и становится «нет», означающим, что у ребенка НЕТ неограниченного временем и эксклюзивного права на материнское тело. Такое «нет», однако, содержит в себе возможность, что ребенок может находиться в реальных взаимоотношениях со значимым другим, который не является матерью, а также что мать может оставаться в интимных отношениях с ребенком (Barratt, 2019, р. 13). Достижением на пути развития здесь будет превращение диады в триаду, и когда ребенок это принимает, у него появляется возможность формирования основы для телесного воплощения его социального «я» (Barden, 2015).

Приятие эдипальных «да» и «нет» также свидетельствует о способности к саморефлексии, развитию речевых навыков (Barratt, 2019, р. 17) и символического «я», развитию индивидуальной гендерной сексуальности и способности управлять агрессией. А самое главное, открывает возможность фокусироваться на «другом», а не нарциссически на самом себе. Все это помещает зрелое, воплощенное в теле «я» в культурную и социальную матрицу, где любовь, сексуальность, мифология, религия, искусство, поэзия, философия, наука и психотерапия помогают раскрыть глубочайшие, экстраординарные и трансцендентные уровни бытия.

Перспектива визионерской составляющей

Рассмотрим на социокультурном уровне, как Лоуэн использует сюжет об Эдипе, показывая, насколько неблагоприятны структуры западного общества, где власть, богатство и контроль ценятся выше человеческого благополучия. Поиск более глубоких смыслов сегодня для нас не менее важен, чем был для Александра Лоуэна. Стоит только посмотреть на рост ненависти и паранойи по отношению к тем, кто отличается, на огромное число беженцев из-за пыток и преследования, на угрозу исчезновения, нависшую над миллионом форм жизни на земле⁷.

Принимая идеи Эриха Нойманна, Лоуэн интуитивно понимал необходимость мифов, сюжетов и символов в качестве подспорья для осознания глубокого единства и смысла жизни (Tracy, 1978, p. 210). Как сказал Поль Рикер, значительный мифологический сюжет или символ дают нам смыслы, которые нам нужно творчески переосмыслить, чтобы не остаться в тишине и смятении перед лицом страха и ужаса, а еще глубже постичь объективную реальность (1967, p.348 ff). Мощный мифологический сюжет или символ пробуждает нас экзистенциально и восстанавливает наши взаимоотношения с самими собой, с другими и с землей, что позволяет встретиться с окружающей реальностью лицом к лицу.

И потому миф об Эдипе, известный по трагедии Софокла, стал мощным символом, позволившем Фрейдю, Райху и Лоуэну осмыслить значение сексуальности, проникнуть в глубочайшие пласты человеческой любви и ненависти, области человеческой уязвимости, всепрощения и искупления, в область судьбы, жизни и смерти.

Сегодня, напуганные и растерянные сложностью современной жизни, мы еще не до конца осознаем, что миф об Эдипе способен нас возродить, что пора раскрыть глаза и уделить ему должное внимание.

В книге «Созидание души» (1999, p, 18 ff) профессор Зойя предлагает замечательное прочтение «Царя Эдипа». Он считает, что необходимо проанализировать убитых и убийц «других» внутри самих себя. И, как и Лоуэн, уделяет особое внимание проблеме, с которой все мы сталкиваемся, пытаясь сгладить пропасть между истиной и разумом: истина кроется в древних мифах и таинственных глубинах наших иррациональных эмоций, разум же представлен пониманием, что мы все время стремимся к совершенству, жертвуя нашими чувствами (1999, 181).

Мне кажется, чтобы проложить мост между воплощенной в теле истиной и функциональным сознанием, нужно, как подчеркивают и Александр Лоуэн, и профессор Зойя, поставить во главу угла тело и чувства, а также глубочайшее уважение к «другому». А чтобы достичь этого, необходимо восстановить значение женского начала – в том числе и в его материнской ипостаси – в мире, где в политической, корпоративной и силовой сферах верховодят психопатичные лидеры-мужчины. Феминность и сила любви необходима, чтобы противостоять надвигающейся пустоте, **te kore**, миру мрака и смерти, как называют его маори. Но чтобы стать зрелыми и ответственными людьми, признающими лицо и тело другого, не друга или члена семьи, а по-настоящему «другого», и при этом сохранить идентификацию с собой, нам столь же необходимо хорошее мужское начало и сила отцовского любящего «нет». Заповедь «возлюби ближнего как самого себя» можно найти в любой из религий, и эта главная истина должна побудить нас стремиться к общепринятым гуманистическим ценностям со всеми людьми разных культур и убеждений.

Заключение

Подытоживая, скажу, что трагедии, происходящие в священных местах, пожар, уничтоживший Нотр-Дам, символизирующий Всеобщую Мать, окровавленные тела «других», молившихся в мечетях, синагогах, церквях и соборах, к какой бы религии и культуре они ни относились, свидетельствуют, что гармония, на которой строился миф, рухнула. Думаю, нам стоит как можно быстрее прислушаться к глубоко зашифрованным

⁷ «Глобальный аналитический отчет по видовому разнообразию и экосистемам» ООН. 6 мая 2019 г.

сигналам, которые подают нам Мать-земля и наши собственные тела, и услышать «нет», означающее, что нельзя больше истощать ресурсы Земли в вечной погоне за удовлетворением своих материальных желаний. Думаю, необходимо усилить архетипическое понимание, что мы, уничтожители Земли, убийцы мириадом форм жизни и непохожих на нас «других», все же можем, как смог Эдип, стать героями, начав воспринимать Землю как священную рощу, где вправе обитать любые живые существа. Это вовсе мечты об Эдеме, а настоящая необходимость, с которой мы столкнулись сегодня, иметь дело с реальностью и ее запросами – не с позиции стоицизма, а с позиции уважения к значению подлинной любви и сострадания, которые помогают установить контакт с лицом и телом другого, что приносит исцеление обоим. Чтобы мы могли сказать, как Джасинда Ардерн: «Вы это мы!»

В сюжете об Эдипе с дельфийским Оракулом советовались дважды, и переданные жрицей ответы были трагическим образом поняты превратно. Эта конференция дает нам шанс собрать и осмыслить знаки нашего времени, хочется надеяться, в верном ключе, восприняв их нашими телами и чувствами, обновив отеческое (Zoja, 2018) наследие Александра Лоуэна – его постулат о главенстве тела, чтобы достичь более ясного понимания, что такое любовь, исцеление, сопричастность и подлинность с точки зрения сегодняшней биоэнергетики.

Библиография

Barden, N. (2015). *Disrupting Oedipus: The legacy of the Sphinx*. In L. Alessandra & P. Lynch (Eds.), *Sexualities: Contemporary psychoanalytic perspectives*. London, New York: Routledge.

Bauman, J. & Donskis, L. (2013). *Moral Blindness: the loss of sensitivity in liquid modernity*. Cambridge: Polity Press.

Brown, L. (2011). *Intersubjective Process and the Unconscious*. London, New York: Routledge.

Cockburn, G. (2008). Standing on Both Legs: a bioenergetic perspective on the family, gender roles and the development of the self in 21st century. *Bioenergetic Analysis*, 18, 11-26.

Eliade, M. (1979). *A History of Religious Ideas*. Vol. 1. Chicago: Uni of Chicago Press.

Freud, S. (1923). *The ego and the id*. *Standard Edition*, 19, 3-66. London: Hogarth Press.

Freud, S. (1924). The Passing of the Oedipus-Complex. In S. Freud. *Collected Papers*, Vol. II. London: Hogarth Press, 1953.

Green, A. (2005). *Key ideas for a Contemporary Psychoanalysis*. London, New York: Routledge.

Greenberg, J. & Mitchell, S. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, London: Harvard Uni. Press.

Grotstein, J. (2014). *Who is the Dreamer Who Dreams the Dreams*. London, New York: Routledge.

Herzog, J. (1991). Early Interaction and Representation: The Father's Role in Early and Later Traids, the Father as Expediter from Dyad to Triad. Quoted in Brown (2011), p. 148.

Yjkkfnd, S. (2002). This Side of God: A Conversation with David Tracy. *Cross Currents*, 52 (1), 54-59.

Jung, C.G. (1911-12). *Symbols of Transformation*. London: Routledge & Kegan Paul.

Jung, C.G. (1958). Preface, in *Psyche and Symbol: A Selection from the Writings of C.G. Jung*. Ed. V.S. de Laszlo. New York: Doubleday Anchor Books.

Klein, M. (1945). The Oedipus complex in the light of early anxieties. In M. Klein, *Love, Guilt and Preparation, and Other Works, 1921-1945*. New York: Free Press.

Levinas, E. (1996). *Basic Philosophical Writings*. Eds. Peperzak, A., Critchley, S., Bernasconi & R. Bloomington: Indiana Uni. Press.

Lowen, A. (1958). *The Language of the Body*. New York: Collier Books.

Lowen, A. (1980). *Fear of Life: A therapy for being*. Alachua: Bioenergetic Press.

Lowen, A. (2004). *Honoring of the Body*. Alachua: Bioenergetic Press.

- Ogden, T. (1996). *Subjects of Analysis*. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Ogden, T. (2009). *Rediscovering Psychoanalysis*. London, New York: Routledge.
- Neumann, E. (1954). *The Origin of Consciousness*. New York: Pantheon Books.
- Neumann, E. (1974). *The Great Mother: The Analysis of the Archetype*. New Jersey: Princeton Uni Press.
- Plato (1961). *Plato: the Collected Dialogs*. New Jersey: Princeton Uni Press.
- Riceour, P. (1961). *The Symbolism of Evil*. New York: Beacon Books.
- Riceour, P. (1970). *Freud and Philosophy*. New Heaven: Yale Uni Press.
- Riceour, P. (1992). *Oneself and Another*. Chicago: Uni of Chicago Press.
- Riceour, P. (2007). *Evil*. London: Continuum.
- Sophocles. *Oedipus the King*.
- Steiner, J. (2011). *Seeing and Being Seen: Emerging from a Psychic Retreat*. London and New York: Routledge.
- Tracy, D. (1978). *Blessed Rage for Order*. New York: The Seabury Press.
- Winnicott, D.W. (1956). Primary maternal preoccupation. In D.W. Winnicott, *Collected papers, through paediatrics to psychoanalysis* (pp. 300-305). London: Tavistock Publications, 1958.
- Zoja, L. (2005). *Cultivating the Soul*. London: Free Association Books.
- Zoja, L. (2017). *Paranoia*. London, New York: Routledge.
- Zoja, L. (2018). *The Father: Historical, Psychological and Cultural Perspectives*. London, New York: Routledge.

Об авторе

Гарри Кокберн, BSW (Hons), NZAP (ASP), СБТ, локальный тренер Новозеландского Сообщества биоэнергетического анализа. Был президентом ПБА 2014-2016. Публиковался в «Биоэнергетическом журнале», ведет частную практику в Веллингтоне, Новая Зеландия.

garrycockburn001@gmail.com

ВСТРЕЧАЯСЬ С ТЕНЬЮ

*Работа с негативностью в терапевтическом процессе*⁸

Вита Хайнрих-Клауэр⁹

1. Введение

Необходимость этой лекции/семинара/статьи подтолкнула меня к новым исследованиям, заставила окунуться в неожиданный поток чтения и просмотров. Наслаждаясь этим, я открыла для себя кое-что новое. Я искала – и нашла – объяснения, почему в биоэнергетической работе с негативностью такую роль играет язык – как орган коммуникации. Вдохновленная годами работы с Беном Шапиро по творческой активации голоса, я продолжала собственные исследования. И теперь хочу поделиться с коллегами, да и со всеми, кто интересуется звуковым выражением боли и страдания, отвращения, презрения или желания подавлять, своей увлеченностью этой завораживающей анатомической областью. Я буду рассматривать оральный сегмент, области рта и горла и возможности невербального выражения негативности.

Чарльз Дарвин, Вильгельм Райх и Александр Лоуэн изучали анатомические структуры, что позволило добиться понимания телесно-эмоционального выражения неприязни, отвращения, отрицания. Дарвин описал мимику и феномен голоса, Райх и Лоуэн показали, как блокируются (могут быть заблокированы) эмоции, и предложили методики, как ослабить такие блоки/решить проблему.

Уже в конце XIX в. в книге «Выражение эмоций у человека и животных» Дарвин дал феноменологически четкое описание выражений лица, в том числе выражения нежелания и защиты. Райх и Лоуэн оставили нам несметные сокровища – далеко опередив свое время, они дали нам глубокое и детализированное описание анатомических и функциональных связей с выражением (негативных) чувств и методы, как действовать относительно этого в рамках биоэнергетики. Нейробиология, к примеру, поливагальная теория Поджерса уже гораздо позднее исследовала и подтвердила феномены телесного выражения шока и социальной сдачи позиций на вегетативном и мышечном уровнях, что уже было описано и объяснено пионерами райхианской биоэнергетики.

Эта тема надолго захватила меня, практическая работа с клиентами и тренерами интуитивно подталкивала искать модификации классического биоэнергетического подхода к голосовому выражению. Самое сильное впечатление произвел на меня образ Горлума (Смеагорла) из «Властелина колец» Толкиена и то, как озвучил этого персонажа британский актер Энди Серкис. В образе Горлума Толкиен создал персонажа, который вызывает двойные чувства: это и несчастный страдалец, и омерзительный подлец. С точки зрения преступник-жертва и голосовых выражений нежелания он представляет собой неплохую модель для биоэнергетической работы со свойственной психике деструктивной агрессией.

Я предлагала клиентам, исполненным внутреннего отвращения и неприязни, у которых выражение этих эмоций было заблокировано, использовать образ толкиеновского Горлума, чтобы выразить и злость, и покорное страдание этого персонажа, используя для этого функции голоса. Горлум присвистывает, шипит, хрипит, хнычет, хмыкает, причмокивает, взвизгивает, всхлипывает, шепчет, сопит, выражая несогласие, и дышит с

⁸ Основной доклад на 25-й конференции ИВА в Португалии 24 мая 2019 г.

⁹ Эта статья была написана по-немецки. Автор выражает благодарность переводчикам – Жанне Хайнрих и Тэреку МакЛеоду – за проделанную работу.

присвистом, когда клянется. Личность Горлума куда более опасна, чем кажется, он слабый, но при этом чудовищно сильный – крепкий орешек, он говорит о себе во множественном числе: «мы так одиноки», – и обращается к себе «моя прелесть» (Tolkien, 1983). Когда клиенты выражают затем собственную злость, высунув язык и издавая соответствующие гортанные звуки в заземляющей позе слона, то есть согнувшись и топая по матрасу, проблема очень быстро решается на эмоциональном и телесном уровнях. Эмоциональное решение достигается охватом и активацией нашей темной¹⁰ стороны (родительский демон внутри нас), чтобы включить ее мощь в наше сознательное «я». И тут я спрашиваю себя, почему, например, это удлиняет шею у мазохистических характеров? Почему становится легче смотреть людям в глаза, ощутить доброжелательность при взгляде на собственное окружение? Проекция собственной негативности человека на других уменьшалась. Визуальная блокада смягчалась. Почему при этом углублялось дыхание, голос становился свободнее и разнообразнее?

Следует иметь в виду, что предпосылкой к работе в терапии над негативными родительскими проекциями является деструктивная агрессия, а не просто жажда дружественных усилий и ощущение себя жертвой (Clauer, 2003).

Если клиент может мне сказать, с трудом сдерживая ухмылку: «Мне хочется вас смутить и загнать в угол» или «Я сегодня ничего не делаю и наслаждаюсь тем, что затрудняю вам работу с моими недугами», – значит, садистический компонент его агрессии уже близок к осознанию, а, следовательно, уже значительно вовлечен в терапевтический процесс. Получающий удовольствие от своего злорадства всезнайка злонамеренно сопротивляется, чтобы обрести контроль над другими и тем самым избавиться от собственной беспомощности. Тут и от терапевта, и от клиента требуются мужество и юмор. К примеру, с мазохистическими клиентами мы часто сталкиваемся с тем, что все наши очевидно конструктивные предложения уходят в пустоту, и обе стороны ощущают бессилие и садистические позывы в телесно проявляющемся контрпереносе. Нужно впустить это в себя и трансформировать в предложение клиенту, попросив его принять позу энергетической зарядки и сказать терапевту: «Я мучаю вас своей дружественной покорностью, своими сомнениями, своим рвением... Я свожу на нет все ваши усилия!» Голосовое выражение играет важную роль. Скрытая агрессивная темная сторона человека, часто закамуфлированная жалобной жертвенностью, выраженная голосом и телом при контакте с терапевтом, усиливается, растет – а затем биоэнергетически заряжается, демонстрируя целебный эффект на комплексном уровне. Это способ преодолеть комплекс жертва-мучитель, обусловленный травмой, связанной с осознаваемой собственной неэффективностью и беспомощностью при взаимодействии с другими людьми. Действие прекращает возможность пребывания как в позиции униженности, так и в позиции превосходства, позволяя другой стороне человека действовать без непосредственного принуждения. Это способ избавиться от ложной личности, нарциссического фасада, проложить путь к более естественному поведению. Через произнесение звуков, использование языка (органа) и фарингальных звуков, выражающих отвращение, мы обретаем подлинное самовыражение – если имеем дело с деструктивными импульсами – легче, чем через исключительно через речь, которую контролирует левое полушарие.

2. Негативные интроекции – тени

¹⁰ Здесь и далее «темная» означает не плохая, негативная и т.п., а неведомая, неизвестная, недоступная зрению, как темная (обратная) сторона Луны (*прим. пер.*).

2.1 Подавление «нападения» – обособленная деструктивная агрессия

Среди авторов-психоаналитиков особенно выделяется Верена Каст, которая со свойственным ей пониманием расщепления и деструктивной агрессии предлагает дополнения к нашему биоэнергетическому направлению, метафорически расширенному благодаря термину «тень» (по К.Г. Юнгу). Бен Шапиро развил психодинамическую концепцию тени и начал работать с внутренними демонами через энергетику, используя весь комплекс биоэнергетических методик. Каст писала о жизнеутверждающих перспективах такого нападения в основном под углом зрения А. Лоуэна:

«Агрессия – это импульс такого действия в отношении людей или вещей, чтобы заставить их двигаться, в том числе, разумеется, и чтобы решить какую-то проблему. Однако желание свершения и страх автономии часто вынуждают нас бояться выражения злости и собственной агрессии. Агрессия, конечно же, означает также, что мы можем противостоять кому-то и при этом твердо настроены, чтобы нас за это любили. Вот почему многие не видят своей агрессии и не проживают ее, но именно по этой причине она их когда-нибудь захлестнет. Подавленная обособленная агрессия в косвенных проявлениях даже более жестока, будучи чуждой нам при контактах с другими и с самими собой. Сдерживание естественной агрессии приводит к разрушению и страху собственной внутренней готовности человека к жестокости. Чем больше подавляется естественная агрессия, тем легче она превращается в деструктивную и тем больше мы боимся собственной жестокости».

Негативные интроекции проявляют себя как навязчивые бессознательные деструктивные взаимоотношения партнеров при контакте с собой и другими (Kernberg, 1999). Их следует отличить от идентификаций, более подходящих к сознанию и ощущающихся как способные меняться, хотя они могут включать и нарциссический компонент. Родительская фиксация тоже происходит на уровне нарциссической организации «я»: это родительская поддержка в отношении «я»-объекта или принятие ролей, что обычно развивается на почве соблазнения, вторжения и жестокости.

Почему и каким образом мы усваиваем бессознательные демонические приемы родителей? Потребность в привязанности, эмоциональная и физическая близость, к которой доверчиво стремится ребенок, определенная зависимость от родителей – вот причины, почему в нас поселяются тени родителей. Детьми мы делали все, чтобы родители нас любили. Мы любили тех, кто нас мучил, копировали их и интернализировали. И развивали свою темную сторону, чтобы защититься от мучителей в собственной семье, загоняя протест и чувство ненависти внутрь себя, чтобы наши любимые не отвергли и не бросили нас. К сожалению, бессознательные демонические приемы родителей, которые нас третировали, стали интроекциями при этом и были интернализированы.

Полагаю, этот процесс требует телесно-психотерапевтического объяснения: негативные интроекции развиваются в детстве и подростковом возрасте как результат обучающих деструктивных действий, речевого насилия, отсутствия заботы и умышленного пренебрежения родителей. Все это граничит с насилием на физическом и/или психическом уровне. Это действия и слова, как правило, внушающие беспомощность, пренебрежение, стыд, так или иначе выражающие враждебность. Такие виды физического насилия, как битье, насильственное кормление, вторжение в отверстия тела в гигиенических целях со скрытой сексуальной подоплекой, сексуальное насилие, неоказание помощи или поддержки, имеющие травмирующие последствия. Речевое насилие в форме обесценивания и создания ситуаций конфуза (т.е. высмеивание, насмешки), садистическое поведение, ожидания преувеличения чего-либо в отношениях или вообще каких-то диспропорций в

детском возрасте, противоречивые или невыполнимые правила поведения (ср. Hirigoyen, 2002, p. 52). Это могут быть взгляды, слова, прикосновения, избегание прикосновений. В принципе, такое пограничное насилие может нарушить или ухудшить саморегуляцию организма (это касается сна, питания, сексуальной сферы, движения, ухода за телом, контактов, игры).

При отчуждении от родителей в подростковом возрасте мы начинаем противиться унижениям и жесткости, если имеем достаточно физической, моральной и духовной силы и необходимую социальную поддержку. Часто сопротивление идет по линии «я не хочу быть похожим на своих родителей». Это, однако, не означает, что можно избавиться от ненависти к себе и самоуничтожения исключительно благодаря сознательному решению. Поскольку многие напуганы силой собственной бессознательной области и отрицают ее существование. Негативные (равно как и позитивные) интроекции закреплены в теле, инкорпорированы, имплантированы в него (Clauder & Heinrich, 1999; Heinrich, 2003; Ogden et al., 2009), а, следовательно, упорно оказывают влияние на отношения (Freyd & Birrell, 2003). Они нередко обновляются и навязчиво проявляются в мыслях, образах, актах взаимодействия. Таким образом, их огромная энергия, не имеющая выхода, разрушает доставляющий удовольствие контакт с собой и другими. Отрицание часто проецируется на другого человека, который начинает казаться учителем. Им может оказаться и терапевт.

2.2 Тени в терапевтических отношениях

Большинство клиентов и многие терапевты имеют темную сторону, которая часто остается незамеченной и неосознаваемой в терапевтических отношениях. Я намеренно говорю «большинство» клиентов и «многие» терапевты (хочется надеяться, не все), поскольку предполагаю, что обычно мы уже прошли дальше начала процесса осознания наших темных сторон благодаря самоанализу и супервизии. Психоанализ – в согласии видением Г.К. Юнга – работает с пониманием и с эмоциональным содержанием через слова: «Увидеть такую агрессию во всех ее теневых проявлениях вместе с сопутствующими ей фантазиями, решая, что тут можно пережить, а что нет, что можно просто вытерпеть как психологическое напряжение, – означает работать с тенью. И именно такая работа с тенью делает нас способными конфликтовать» (Kast, 1994, p. 149).

Кернберг идет даже еще дальше:

«Терапевт должен не только быть готов взять на себя роль начальника концентрационного лагеря с соответствующими дикторской готовностью к пыткам и сексуальными чувствами инцестуозного отца или садистической матери. Он должен к тому же оказаться способным испытывать удовольствие от разрушения, сбрасывая бомбу» (Kernberg, 1999, p. 9).

Если терапевт не знает о своей теневой стороне, терапия в опасности. Чем меньше он знает о своих темных сторонах, тем меньше способен открывать их у своих клиентов. Не только жертвы нуждаются в помощниках, помощники тоже часто нуждаются в жертвах. Такие слепые пятна не только приводят к противодействию сопротивляющемуся бессознательному клиента («Титаник» был потоплен айсбергом), но и к противоречивой ситуации, когда терапевт и клиент дружно избегают глубокого и болезненного терапевтического процесса (Kast, 1994, p. 150, Shapiro, 2000). Самообесценивание и интроекции обесценивания извне в ходе терапии нередко приводят к взрыву и используются как повод разорвать отношения. Я столкнулась с такой коллизией во время первого же взаимодействия с одним из своих клиентов.

Пример 1: нарциссическая обида в первый же час

Приведу пример, когда первый же контакт спровоцировал меня на контрперенос. На первых же минутах предварительной беседы с женщиной, которая рассказывала, что ее много раз оскорбляли за два предшествующих года работы, во мне активизировалась моя собственная тень. Едва начав ее слушать, я сразу поняла, что ей не хватает устойчивости и юмора. А еще мне не хотелось задерживать взгляд на ее обиженном высокомерном лице. Я не могла спокойно представить предстоящий нам с ней долгий период терапии. Я спросила, у нее память «как стальной капкан» именно на обиды и долго ли она их помнит? Она тут же обиделась на это выражение, хотя я ничего плохого и в мыслях не имела и мне казалось, я выражаюсь вполне корректно. Она же восприняла это как обесценивание и оскорбление. В первые же минуты этой стычки я заметила, что она воспринимает меня как-то слишком болезненно. У меня закралось подозрение: а не столкнулись ли тут наши родительские интроекции? (Выражение «ты слишком болезненно на все реагируешь» было частью моего детства.) И я приняла решение сказать ей, что не подхожу ей для дальнейшей работы. Мне не хотелось и дальше причинять ей боль.

С другой стороны, мы наделяем клиентов неограниченным правом на их собственную тень. Они обращаются к нам за помощью, потому что, как правило, в начале терапии понятия не имеют о собственных внутренних конфликтах и травматизации, а в результате симптомы усиливаются. Поскольку негативные интроекции закреплены в теле, часто мы улавливаем их по слабым ощущениям при сопутствующем контрпереносе – неизбежно превращаясь в бездушного наказывающего родителя или даже в жертву, наказанную собственными родителями.

Каст пишет о пассивных безропотных жертвах как выражении ситуации, которая слишком долго оставалась неизменной. Агрессия, способная привести ситуацию в движение, обособлена, изолирована. «Даже те, кто стали жертвами, действуют агрессивно, бессильно отказываясь», «Нет более деструктивной агрессии, чем агрессия тех, кто был жертвой слишком долго» (Kast, 1994, p. 151ff.). И приводит примеры блокировки терапевтического процесса: клиент утверждает, что перестал понимать, что говорится; молчание; «все без толку» – ни одно предложение не устраивает; просьбы исполняются, но лишь затем, чтобы показать, насколько они абсурдны. Ваше парадоксальное предложение поработать вербально с идентификацией жертвы кажется противоречащим базовым принципам биоэнергетики и знакомо по работе с мазохистическими структурами: оно утверждает пассивно-агрессивных «клиентов-жертв» в уверенности, что на самом деле ничего не получится! Нам, терапевтам, надо прекратить искать причину, почему тут невозможно найти решение. Почему ничего не выходит. Если повезет, пишет Каст, «жертва» рассердится и внезапно обнаружит что-то, что сработает. Помощник должен вовлекаться в обособленную агрессию, но он сам может легко превратиться в жертву, принять на себя роль агрессора или виновной стороны (там же, p. 146 ff.). Однако мы чувствуем себя не в своей тарелке и не знаем, что делать, потому что на самом деле хотим, чтобы наши клиенты были «хорошими». Чисто позитивный терапевтический подход никуда дальше не приводит. Недостаточно побуждать клиента увидеть свои хорошие стороны, не работая с его агрессией и негативными интроекциями. Если терапевт не способен задаться вопросом о собственных нарциссических поползновениях, неспособен помогать, служить образцом, сильным и понимающим – этого тоже недостаточно.

3. Экстернализация деструктивных свойств личности

Когда преодолевают внутренние обесценивающие голоса, когда человек подавлен или перед глазами у него постоянно стоит образ кого-то ненавистного, возникает ощущение беспомощности. Методика, позволяющая экстернализовать интроецированный объект ненависти, предлагает освободиться от такого вариативного внушения, обратив агрессию на себя или других во взаимоотношениях. Я, однако, предпочитаю использовать эту методику не так, как это делается обычно, скажем, в терапии эго-состояния (Shapiro, 2017), поскольку это запускает прошлые проекции и дает разные возможности решений на эмоциональном и телесном уровнях. А если дать это в качестве домашнего задания на следующие несколько недель, клиент сделает еще один шаг к автономии. Узких рамок я не ставлю. Лишь спрашиваю, какой элемент физически ощущается как не связанный с похоронами, очищением и разрушением чего-то старого – огонь, вода, земля или воздух? Все клиенты должны давать спонтанные ответы. После этого я прошу их выбрать какой-нибудь объект, который они предпочли бы захоронить под своим именем, и затем его создать. Предлагаю несколько примеров таких символических объектов, картинок и т.п. Но задача решить, что именно ему подходит, целиком лежит на клиенте. От них требуется креативность. Сам ритуал должен дать им возможность взаимодействовать со своей деструктивностью с удовольствием. Должно быть интересно!

Такое творчество запускает процесс эмоционального и телесного решения проблемы. Запускаются и энергетически заряжаются связанные с этим эмоции – печаль, злость, отвращение, садизм, радость от зла, – происходит то, чего одними словами добиться было невозможно.

Пример 2: отчет пациентки, пережившей инцест

«Сейчас я создаю объект агрессии. Это непростая задача, в итоге должна появиться фигура человека в натуральный рост с пенисом из набитого носка :-) :-) :-). Ваше предложение оказалось плодотворным. А еще мне потребовалось много усилий, чтобы перенести свою агрессию на эту куклу. Сам процесс дает мне возможность, создав ее, получить вполне конкретный дубликат, т.е. возможность видеть и ощущать свою агрессию – и взаимодействовать с ней как с реальным объектом.»

А в субботу вечером она пережила трансформацию в ритуале сожжения с шалфеем и лавандой – в саване, со свечами и пением – в карьере, и люди продолжали подходить, даже когда она уже практически сгорела, хотя было уже почти совсем темно – 10 вечера.

«Там был мой парень, хотя он по-настоящему боялся, что, если кто-то нас увидит, на нас напишут жалобу, что мы сжигаем опасные отходы, потому что объект был сделан из наполнителя для подушек, пылезащитной пленки, мусорных пакетов и акрилового полотна. Это было реально захватывающе, я рада, что сделала это, я испытала облегчение. Подробнее через час».

Руки и глаза заряжаются энергией, когда человек работает руками. Внутренний образ растекается по всей длине рук вместо того, чтобы мощно и назойливо влиять на метальном уровне, нарушая физические ощущения. У травмированных пациентов глаза и руки (особенно запястья) наиболее энергетически заморожены, отъединены от остального тела. Координация глаза-руки при выполнении творческого задания приводит переработке и высвобождению исходного переживания, а также к реинтеграции (повторному сенсомоторному усвоению). Гиперболизация индивидуальных признаков через преувеличение их размера и кричащую раскраску – исполненная ненависти, пронзительная,

проницательная (глаза, рот, пенис, руки, вагина), изнурительная, выматывающая, проясняющая неприятное соблазнение, – создает пространство для агрессивных импульсов. Именно собственная агрессия человека может быть выражена тут и с наслаждением, и одновременно косвенно, безвредно – через объект, без того, чтобы причинить боль себе или другим. В этом процессе чувства ненависти и отвращения выводятся из тела. Материалы, творческий процесс (разминание, размешивание, намазывание, раскрашивание, придание формы) и сам тип объекта должны быть тактильно и визуально увлекательны.

Пример 3: интроекция негативной матери во время мастурбации

Л., возраст около пятидесяти, с трудом переносит сексуальные контакты с женщинами, никаких отношений и детей. Очень деятелен профессионально, успешный психолог-фрилансер. С момента его рождения мать страдала душевным расстройством (депрессия). Уже маленьким ребенком он был в ответе за эмоциональное состояние матери. Отец подолгу отсутствовал и практически переложил ответственность за мать на него. Когда он возвращался из детского сада/школы, она часто сидела в халате перед телевизором, бессмысленно «накатывая» одну программу за другой. Сам он, чувствуя себя изможденным, тоже порой начинал безудержно смотреть телевизор, поедая конфеты. Молодые женщины часто кажутся ему красивыми, тех, кто старше 40-ка, он сексуально привлекательными не считает. Молодые женщины, которые кажутся ему сексуально привлекательными, как правило не отвечают ему взаимностью. Он рассказывает об «изнуряющих, разрушительных» фантазиях во время мастурбации, после чего он остается «опустошенным, обессиленным, подавленным».

Такие саморазрушительные ритуалы связаны с ощущением «высасывающих» женщин (материнские фигуры). Биоэнергетическая терапия длилась сорок часов. На сознательном уровне я интерпретировала его профессиональную гиперактивность как защиту от внутренней части (материнской интроекции), которая напоминает его мать, лишённую энергии, деградирующую, депрессивную, проводящую дни перед телевизором. Л. узнает себя в такой интерпретации его энергетического состояния. Что чувствовал клиент, ребенком возвращаясь домой и обнаруживая мать в таком виде? Чтобы исследовать интроекцию, прошу его дать мне конкретное описание его внутреннего образа – матери, сидящей в халате перед телевизором. Ее поза, выражение лица, как именно выглядел этот халат? Из какого он был материала? Каков на ощупь? Дальше я предложила работать в направлении экстернализации этого внутреннего образа и придания ему формы. Задала ему задание на дом создать фигуру матери с помощью клея и газет и найти материал, который на ощупь и на вид похож на тот, из которого был ее красный халат. Позднее клиент рассказал, что хотел утопить эту фигуру в пруду по соседству с домом родителей, но пруд, увы, замерз. Поэтому «оказалось», что он может засунуть ее в мусорный бак перед их домом, что принесло ему несказанное удовлетворение. В курсе биоэнергетической терапии он научился ограничивать свои «высасывающие» мастурбационные образы, в основном благодаря телесной работе с тазовой областью. И теперь после мастурбации он ощущает прилив сил.

4. Телесное выражение нежелания, отвращения, неприязни по Дарвину, Толкиену, Райху и Лоуэну

В работе 1872 г. «Выражение эмоций у человека и животных» Чарльз Дарвин показал как внутривидовое, так и межвидовое сходство выражений. Больше всего на него

произвел впечатление факт, касающийся изучения человека: телесное выражение эмоций (особенно выражения лица) схожи у людей всего мира независимо от культурной принадлежности. Меня заинтересовало, как Дарвин описывает универсальное невербальное выражение нежелания, презрения, насмешки, ненависти, отвращения, пренебрежения. С точки зрения биоэнергетики значение имеют следующие цитаты (Darwin, 2000, p. 287 ff.).

«Поскольку ощущение отвращения исходно возникает в связи с актом еды или пробы пищи, естественно, что формы его выражения главным образом связаны с движениями в области вокруг рта. А поскольку отвращение вызывает еще и злость, обычно ему сопутствует нахмуривание бровей, а часто еще и жесты, словно человек хочет оттолкнуть вызывающий отвращение объект или оказать ему сопротивление.»

«Наибольшее отвращение выражается движениями в области вокруг рта – теми же, которые предшествуют рвоте. Рот широко открыт, верхняя губа поднята, что заставляет нос сильно наморщиться, а нижняя губа выпячена вперед и максимально возможно вывернута наружу.»

«То, что язык выдвигается вперед, чтобы вытолкнуть неприятный объект изо рта может служить объяснением, почему высунутый язык повсеместно служит знаком презрения и оскорбления. В таком выражении принимают участие рот и нос, роль тут играет связь между вкусом и обонянием. К примеру, если кто-то наморщит нос, оскалится и, высунув язык, начнет, как бы отхаркиваясь, резко выдыхать через рот, из горла последует горловые звуки вроде аххх... уххх... пухх... пххх...»

Скажем, на мой вопрос «Любите ли вы свою жену?» клиент отвечает: «Пхх... По правде говоря, не могу сказать». «А детей своих любите?» – «Пхх... тоже не могу сказать. Но они меня любят. И тоже не знаю, почему». Тут больше значат мимика носовой области и звуковые модуляции, чем словесные объяснения.

Ритуальный танец маори хака, который исполняется перед битвой, чтобы быть готовыми к встрече с врагом, включает много таких жестов, звуков, в том числе и высовывание языка.

При работе с голосовыми выражениями злости, подлости, негодования, боли и страдания, отвращения, неприязни, раблепия, ничтожества меня вдохновлял образ Горлума из «Властелина колец» (Tolkien, 1983). Тут все, на что человек не хочет быть похожим, но что отлично подходит для подпитки его негативности. Хорошо известный символ теневой стороны расщепленной личности, как подсказывает мой опыт, он – при всей омерзительности своей физиономии и голоса – дает некую неустойчивую возможность найти решение для трех первых сегментов по Райху. Сам Горлум, однако, обнаруживает устойчиво разделение между душой и телом, заблокированную голосовую энергию: он не способен ни высунуть язык, ни что-то по-настоящему из себя изрыгнуть.



Горлум Толкиена – пример расщепления личности. Права на рисунок: Bente Schlick

Имя Горлум он получил из-за того, что издавал звуки, похожие на «горлум», когда хотел что-нибудь съесть, ощущал себя несчастным или был возмущен. Другими словами, его имя — это звукоподражание, которое отчетливо напоминает гортанные и глотательные звуки, которые он производит. Во «Властелине колец» и «Хоббите» своим голосом с Горлумом/Смеагорлом поделился британский актер и режиссер Эндрю Серкис. В одном из интервью Серкис сказал, что глубоко изучал характер Горлума и искал голос, который мог бы выразить его страдание. И сосредоточился на звуках, которые артикулируются горлом. И вот, когда он ломал над этим голову, прямо у него на глазах вырвало одного из его котов. По всей спине кота прошла волна ужасных конвульсий. Энди Серкис изобрел этот голос вовсе не благодаря курсу изучения анатомии, не из-за чтения книг по голосовой терапии или биоэнергетике. И все же вдохнул жизнь в Горлума как персонажа благодаря психологически точным звуковым наблюдениям, эмпатии, актерской игре и возможностям голоса.

Вот тут два забавных образчика пародий на Терезу Мей и Дональда Трампа:

[https:// www.youtube.com/watch?v=6sGH_vlmDEE](https://www.youtube.com/watch?v=6sGH_vlmDEE) – с 3,44 минуты.

[https:// www.youtube.com/watch?v=64mWOoj68qo](https://www.youtube.com/watch?v=64mWOoj68qo)

Вильгельм Райх (1942) описал сегменты телесного панциря, которые функционально участвуют в выражении эмоций или блокируют его. Если следовать дарвиновской феноменологии нежелания, клиническому опыту и нейробиологии, критически важными для его эмоционального выражения являются первые три сегмента (Reich,2010).

1-й сегмент «окулярный»: мышцы лба, глаз, области скул.

2-й сегмент «оральный»: губы, подбородок, горло, верхние мышцы шеи.

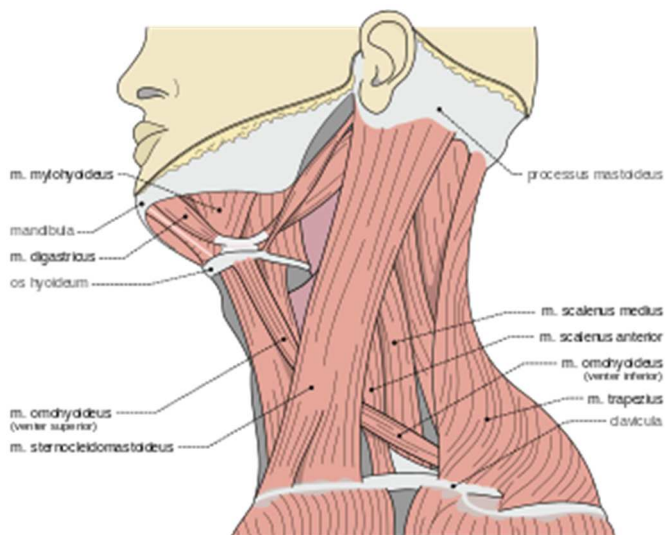
3-й сегмент «шея/горло» включает глубокие мышцы шеи и грудино-ключично-сосцевидную мышцу (которая поворачивает шею). Эмоциональные функции шейного сегмента панциря можно ощутить, если стараешься подавить плач или злость.

Согласно Александру Лоуэну, именно челюсть играет важную роль в эмоциональном контроле. Александр Лоуэн видел в ней «опускную решетку личности», ключ ко всем остальным блокировочным механизмам тела. В это вовлечена вся

контрактильная мускулатура верхней части тела (мышцы рта и подбородка, язык, шея, диафрагма, межреберные мышцы и т.д.), а также мускулатура тазовой области. Как и Райх, он подчеркивал значение рвотного рефлекса и голосового выражения как важных факторов для избавления от блокировок (Lowen, 1979, p. 241 ff.).

5. Терапевтические методы

Оба, и Райх, и Лоуэн, работали с анализом характера, исходя из биографии пациента, в традициях Фрейда. Моделью для этого служила теория влечения, в основе которой лежит представление, что спусковым крючком расстройства служит подавление агрессии и сексуальности. Первоначально анализ и телесные практики основывались на активности терапевта (одинарный подход), но и то, и другое требовало огромной интуиции и способности к взаимодействию. Опасность классической биоэнергетики, базирующейся на теории влечения, заключается в том, что она не принимает во внимание паттерны деструктивных взаимоотношений пациентов и упорство их самовосприятия и восприятия других, а также в том, что терапия ограничивалась диссоциативными и катарсическими методиками, работа с такими паттернами контакта с собой и другими не проводилась. Такие последствия травмы, как расщепление, вторжение, индуцированные шоком параличи, невозможность выражения и недоверие (проекция/интроекция) при межличностном контакте, могли разрешаться только благодаря ограниченному вмешательству вроде ударов теннисной ракеткой (Lewis, 2008). Отдельно от методик двигательного и голосового выражения (пинки, удары, крики) лечение включало мануальные техники для разблокировки, в частности, стимуляцию рвотного рефлекса и ощущения горла и диафрагмы. Процедура давления на scalene (лестничные) мышцы и sternocleidomastoideus (грудино-ключично-сосцевидную) мышцу направлена на то, чтобы снять голосовые блоки и дать разрядку подавленным чувствам (Reich, 2010, p. 492).



Мышцы шеи

Симпатическая нервная система, которая является частью вегетативной нервной системы, запускает возбуждение и защитные реакции, напрямую связана с короткими мышцами шеи. Она заставляет их напрягаться в ситуациях стресса, гнева или страха. Прямая взаимосвязь реакций между челюстным суставом, короткими мышцами шеи и дна ротовой полости также играет центральную роль. Если одна из этих частей находится в гипертонусе,

остальные тоже отвечают на это гипернапряжением. Напряжение коротких мышц шеи или жевательной мускулатуры приводит к перенапряжению передней части шеи (Speicker-Henke, 2013, p. 191). В связи с этим важно знать, что поясничная мышца рефлексивно связана с противоположной ей мышцей, поворачивающей голову (m. sternocleidomastoid). Заметное сокращение мышцы, поворачивающей голову, с одной стороны может указывать на функциональный дисбаланс, вызванный сокращением поясничной мышцы (там же, p. 179).

Поэтому в то время, как Райх и Лоуэн работали с блокировкой звукового выражения гнева, плача, отвращения с помощью мануальных техник (или рекомендовали ежедневный ритуал с чуть теплой водой, чтобы вегетативно спровоцировать рвоту), Бен Шапиро предложил множество упражнений для повышения энергетики темной стороны, не включающих мануальное вмешательство терапевта и основанных на психодинамическом осознании демонических сторон собственной личности. Большую часть из того, что я знаю о работе на энергетическом уровне с негативностью, с собственным демоном/ведьмой человека, я узнала от него. А еще он показал, например, как действовать, изображая лицом и голосом «деревенского дурачка» с высунутым языком – такой способ повышения энергетики хорошо подходит нарциссическим структурам: очистить голову, работать с высокомерной уверенностью всезнайки – или найти решение для этого состояния (Shapiro 1994, 2000, 2006).

Техники разрядки, которые способствуют эмоциональному выражению, полезны и не могут огульно считаться неподходящими. Однако необходимо их расширять, увязывая с внутренними образами и – в особенности для клиентов с опытом жертвы – с упражнениями по удерживанию заряда, чтобы мощь «я» росла и все это не заканчивалось, снова возвращаясь в пассивное состояние. Что касается работы с деструктивными областями личности, для меня представляют интерес такие концепции негативных внутренних образов, которые позволяют установить связь между психодинамикой (интроекции как защитный механизм сознания) и паттернами мышечных блоков, которые провоцируют стычки между терапевтом и клиентами. Концепции, которые рассматривают и учитывают обособленную агрессию, заключающуюся в негативных интроекциях, в рамках их взаимоотношений – оказывая непосредственное влияние на диагноз и интервенции не только на уровне вегетативной нервной системы, мускулатуры и фасций в теле клиентов. Я концентрируюсь на звуковом выражении, чтобы использовать меньше работы с голосовым вторжением, поскольку это способствует повышению эффективности «я» клиентов и их большей самостоятельности во взаимоотношениях со мной. Клиентам нужно предоставлять свободу находить собственные интерпретации, а не навязывать им их извне, а также возможность развивать естественное звуковое самовыражение. И тут язык играет особую роль.

6. Биоэнергетическая работа с негативностью, касающаяся самовыражения: функционально энергетические аспекты (горло – рот – язык)

Посвятив какое-то время изучению телесного резонанса и голоса (Hienrich-Clauer, 2015), я задалась вопросом, как можно естественным образом объяснить эти факторы и функциональные связи звукового выражения негативности? Почему так важно придать больше осмысленности биоэнергетической работе с языком? Почему выражение отвращения и нежелания при помощи гортанных звуков и языка удлиняют шею? Почему снимается глазной блок? Почему улучшается слух? Нейропсихологическое воздействие первичных негативных и позитивных эмоций на звуковое выражение и восприятие аудиторией человеческих голосов и выражений лица можно описать при помощи

поливагальной теории Стивена Порджеса. Существует вентральный вагальный комплекс (ВВК) второй ветви блуждающего нерва, который регулирует зрение и внимание, выражение лица, характеристики издаваемых звуков и способность слушать (Porges, 2010, 75 ff; Heinrich-Clauer, 2015, p. 34 f; Winkler, 2018).

В ситуации внешней или внутренней угрозы звуки человеческого голоса воспринимаются более неопределенно, голоса теряют возможности модуляции, спектр выражений лица сужается и смещается в сторону негативных, брови нахмуриваются. Тонус всего ВВК сводится к обеспечению функций борьбы или бегства и сужению социального поведения.

В ситуации социальной безопасности (повышенный тонус ВВК) люди демонстрируют дружелюбное выражение лица, устанавливают глазной контакт, выражают себя при помощи трогательно звучащего голоса и речевых интонаций. На мускулатуру среднего уха это действует таким образом, что позволяет четко отличать человеческие голоса от фоновых шумов. Иннервация стременной мышцы во внутреннем ухе благодаря этому усиливает различение на слух социальных аспектов речи (один из видов ориентации). Когда мягкое небо растягивается, слуховая труба (ушной канал или Евстахиева труба) открывается.

Во многих биоэнергетических процедурах мы интуитивно использовали в терапевтическом процессе высывание языка, чтобы выразить отвращение или нежелание. Это элемент базового опыта, но за исключением Бена Шапиро (Heinrich-Clauer, 2015) никто не дал подробного описания ни анатомических связей с точки зрения эффективности, ни точного диапазона применения таких процедур. Еще в 1942 г. Райх подчеркивал: «Мышцы языка самым существенным образом связаны с шейным отделом позвоночника» (Reich, 2000, p. 492) – знаменательное указание на то, что существует функциональная взаимосвязь между языком и позвоночником, мускулатурой основания черепа, т.е. связь с окулярным сегментом и избавлением от глазной блокировки. Язык — это «великий акробат движения», и «почти неограниченные возможности языка принципиально определяют артикуляцию звука и его звучание» (Spiecker-Henke, 2013, p. 277).

В ротовую полость входят мягкое и твердое небо, дно ротовой полости и язык. Подъязычная кость (os hyoideum) – это U-образная кость на самом дне ротовой полости, которая не имеет соединений с остальным скелетом, через мышцы и связки она сопряжена, с одной стороны, с основанием черепа и дном ротовой полости, и с грудиной – с другой. Мышечно-фасциальная мембрана связывает подъязычную кость и гортань в единое функциональное целое. Основание языка иннервирует блуждающий нерв (иннервацию языка осуществляет подъязычный нерв). Если благодаря выпрямлению дна ротовой полости подъязычная кость поднимается, в то же самое время поднимается и гортань (там же, p. 255). Таким образом, спастические мышцы языка функционально связаны с опусканием адамова яблока и сокращением поверхностной шейной мускулатуры. А спастическая контрактура шейного сегмента, в свою очередь, затрагивает язык. Это и проявляется в состоянии ярости и плача! Гортань (сфинктер) защищает нас кашлевым рефлексом, если в дыхательные пути попадает инородное тело. Другими словами, в первую очередь это «спасатель жизни», и лишь во вторую – то, что отвечает за коммуникативные функции (там же, p. 254). Но когда эмоциональное выражение подавлено, спектр модуляций голоса сужается, в частности из-за напряженных мышц гортани. Здесь имеет место нервная связь – между лимбической системой и поперечно-полосатой мускулатурой гортани через блуждающий нерв. Неспособность спонтанно и адекватно реагировать на окружающую обстановку сама по себе является источником стресса (Sonntag, 2003, p. 56).

Когда Энди Серкис искал голос для Горлума, он сконцентрировался на фаринксе/глотке, как определяющей области для выражения (сдерживаемого) страдания в теле. Фарингальные, или горловые, звуки подходят для этого как нельзя лучше. Любое выражение удовольствия или страдания связано с расширением либо сужением глотки. Расширение глотки (парасимпатическая иннервация) соответствует чувствам физического влечения, радости, оно происходит, когда человек смеется, наслаждается вкусной едой или приятной ситуацией. Сужение глотки (симпатическая иннервация) связано с такими эмоциями, как горе, злость, плач и телесные недомогания. Когда глотка сужается, каждый раз этому сопутствует подъем гортани и напряжение мышц горла и рта (Spiecker-Henke, 2013, p. 130).

Глотка — это полость, содержащая воздух (анатомически она представляет собой три полости), диаметр которой весьма изменчив. Через эти три полости осуществляется прием пищи, дыхание и коммуникация. Эластичность глотки играет важную роль в издавании звуков. Объяснение блокировки или освобождения голоса можно обнаружить в системе мускулатуры глотки (кольцевых мышц). Задний тракт глотки состоит из трех групп кольцеобразных мышц, сжимателей глотки (*mm. constrictors pharyngis*), которые играют важную роль в процессе глотания. Верхний констриктор присоединяется задней частью к основанию черепа, а передней — к подъязычной кости и гортани. Сжиматели заканчиваются под основанием черепа и переходят в соединительную ткань наподобие мембраны (Rohen, 1975, 1977). Средний констриктор в сжатом состоянии препятствует движению подъязычной кости. Что уменьшает резонанс и мешает издавать звуки.

В активном состоянии этот механизм поддерживает мягкое небо, блокирующее полость носоглотки (Spiecker-Henke, 2013, p. 247 f.). Подъем и опускание мягкого неба закрывает и открывает полость носоглотки, что играет важную роль при неприятных запахах или чувстве отвращения. Этим функционально объясняется тесная связь между ощущением и выражением отвращения и нежелания — и ощущениями запаха и вкуса (ср. Darwin и Siegel).

И здесь мы опять обнаруживаем функциональные обоснования, важные для биоэнергетической работы: звуковое выражение — работа в области моторики с защитными эмоциями — дает решение проблемы, снимая блокировку шейного отдела позвоночника, удлиняя шею и снимая глазной блок.

Заключение

Дарвин показал, каким образом выражение нежелания связано с вкусовыми ощущениями и обонянием и какое участие принимают в этом рот, нос, горло и язык. Сюда входят такие действия, как высовывание языка, плевки, раздраженно нахмуренные брови, желание оттолкнуть и оттопыренные губы — и гортанные звуки тоже входят в их число. Райх открыл эмоциональную функцию шейного панцирного сегмента (третий сегмент). Он писал о «проглатывании» таких эмоций, как плач, нытье, грусть, злость, нежелание — и в своей работе по решению проблемы естественных звуковых выражений рассчитывал на запуск рвотного рефлекса. Как и Райх, Лоуэн подчеркивал значение рвотного рефлекса и звукового выражения для избавления от блокировок (Lowen, 1979, p. 24 ff.). Оба были сосредоточены на шейном сегменте панциря (летничные и грудино-ключично-сосцевидная мышцы) и мануальной работе с ним — и уделяли мало внимания языку и горлу. Эти группы мускулов как таковые не связаны с коммуникативной, социальной функцией. Шапиро расширил методологию биоэнергетики голосовыми упражнениями по зарядке-сдерживанию, работая с

интроекциями (демонами), а также с приносящим удовольствие высыванием языка. Он развивал это интуитивно, творчески, не углубляясь в объяснения функциональных основ процесса. И тем самым ввел в работу с тенью/интроекциями орган социальной коммуникации – язык.

Будь Горлум способен, открыто демонстрируя свою неприязнь и отвращение, высунуть язык или выразить свое желание это сделать, он перестал бы быть расщепленной личностью. Поскольку связанная агрессия совершенно точно приводит к страданию (роли жертвы) и предательству (роль мучителя), которые проявляют себя противоположным образом. Интеграция его личности не удалась (он говорит о себе в третьем лице). И проявляет себя как асексуальное существо. Его голос свидетельствует о том, что агрессия задерживается в горле и языке. Именно так, как бывает при блокировке открытого плача. В конце фильма Горлум издает полновзвучный вопль, падая в жерло с кипящей магмой, и умирает. Всю свою жизнь он не мог позволить себе звучать в полный голос. И так, освобождение горла – это один из способов избавиться от деструктивных интроекций, и этого можно добиться биоэнергетической работой с клиентами.

Библиография

- Alavi Kia, R. (2001). *Stimme – Spiegel meines Selbst*. Bielefeld: Aurum Verlag.
- Alavi Kia, R. (2009). *Die Musik des Körpers. Integratives Stimmtaining*. Bielefeld: Aurum Verlag.
- Appel-Opper, J. (2018). Relationale Körperliche Prozesse in Psychotherapie und Supervision. In M. Thielen, A. Von Arnim & A. Willach-Holzapfel (Eds.). *Lebenszyklen – Körperrhythmen. Körperpsychotherapie über die Lebensspanne* (pp. 313-323). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Clauer, J. (2003). Von der projektiven Identifikation zur verkörpert Gegenübertragung. *Psychother Forum, 11, 92-100*.
- Clauer, J. & Heinrich, V. (1999). Körperpsychotherapeutische Ansätze in der Behandlung traumatisierter Patienten: Körper, Trauma und Seelenlandschaften. Zwischen Berührung und Abstinenz. *Psychother Forum, 7, 75-93*.
- Darwin, Ch. (2000). *Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und der Tieren*. Frankfurt/M.: Eichborn.
- Freyd, J. & Birrell, P. (2013). *Blind to Betrayal. Why we fool ourselves. We aren't being fooled*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Geißler, P. & Heinrich-Clauer, V. (Ed.s). (2009). *Psychoanalyse & Körper 15 (8): Sonderheft Bioenergetische Analyse im Dialog*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Heinrich, V. (1997). Körperliche Phänomene der Gegenübertragung – Therapeuten als Resonanzkörper. Welche Saiten kommen zum Schwingen? *Forum der Bioenergetischen Analyse, 32-41*.
- Heinrich, V. (1999). Bodily Phenomena of Countertransference. Therapists as Resonance Body. Which Strings Come into Action? *Bioenergetic Analysis, 10, 19-31*.
- Heinrich, V. (2001). Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung in der Körperpsychotherapie. *Psychother Forum, 9, 62-70*.
- Heinrich, V. (2003). Fallvignette zur Trauma-Therapie – Beispiel Klientin Johanna. *Forum der Bioenergetischen Analyse (Selbstdruck), 1/2003, 51-61*.
- Heinrich-Clauer, V. (2008). (Ed.). *Handbuch Bioenergetische Analyse*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Heinrich-Clauer, V. (2009). Die Rolle der Therapeutin in der Bioenergetischen Analyse. Resonanz, Kooperation, Begreifen. In P. Geißler & V. Heinrich-Clauer (Ed.), *Psychoanalyse & Körper, 15 (8): Sonderheft Bioenergetische Analyse im Dialog*, 31-55.
- Heinrich-Clauer, V. (2014a). Bioenergetische Selbstfürsorge für Therapeuten – Zwischen Öffnung und Abgrenzung. *Forum Bioenergetische Analyse*, 9-33.
- Heinrich-Clauer, V. (2014b). Zur Wechselwirkung von emotionalen Schutzreaktionen und Muskeltonus. *SSG, Sprache- Stimme – Genör*, 38, 1-6.
- Heinrich-Clauer, V. (2015). Körperresonanz und Stimme. *Forum Bioenergetische Analyse*, 29-48.
- Heinrich-Clauer, V. (2016). Körperpsychotherapeutische Perspektiven zur Emotionsregulation. Vortrag auf der 11. Grazer Psychiatrisch-Psychosomatischen Tagung “*Erregung – Aufruhr in Körper und Seele*”, 21-23. Jänner 2016.
- Heinrich-Clauer, V. (2017). Körperspannung als Schtzmechanismus. Eine Bioenergetische
- Hirigoyen, M.-F. (2002). *Die Masken der Niedertracht. Seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann*. München: dtv.
- Kast, V. (1994). *Sich einlassen und loslassen*. Freiburg: Herder.
- Kernberg, O. (1999). Persönlichkeitsstörungen, Theorie und Therapie. *Persönlichkeitsentwicklung und Trauma*, Vol. 3, 5-15.
- Krause, r. (2006). Emotionen, Gefühle, Affekte – Ihre Bedeutung für die seelische Regulierung. In A. Rimmel, O. Kernberg, W. Vollmoeller & B. Stauß (Eds.). *Handbuch Körper und Persönlichkeit* (pp. 22-24). Stuttgart: Schattauer.
- Lewis, R. (2008). Der Cephalé Schock als Somatisches Verbindungsglied zur Persönlichkeit des Falschen Selbst. In V. Heinrich-Clauer (Ed.), *Handbuch Bioenergetische Analyse* (pp. 113-128). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Linklater, K. (1976). *Die persönliche Stimme entwickeln. Ein ganzheitliches Übungsprogramm zur Befreiung der Stimme*. München: Ernst Reinhard.
- Lowen, A. (1979). *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Reinbek: Rowohlt.
- Lowen, A. (1993). *Freude. Die Hingabe an der Körper und das Leben*. München: Kösel.
- Marcher, L. & Fich, S. (2010). *Body Encyclopedia. A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System*. Berkley/CA: North Atlant Books
- Odgen, P. et al. (2009). *Trauma und Körper*. Paderbon: Jungfermann.
- Porges, S. (2010). *Die Polyvagal Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung*. Paderborn: Jungfermann.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L. & Gallese, V. (1999). Resonance behaviors and mirror neurons. *Archives Italiennes de Biologie*, 137, 85-100.
- Rohen, J.W. (1975). *Funktionelle Anatomie des Menschen*. Stuttgart: Schattauer.
- Reich, W. (2010). *Charakteranalyse*. Köln:Anaconda.
- Shapiro, B. (1994). Die Charakterstruktur lockern – Therapeutisches Arbeiten mit dem Widerstand, der Auflehnung und der Hingabe des Klienten. *Forum Bioenergetische Analyse*, 1/1994, 76-82 (Selbstdruck).
- Shapiro, B. (2000). Will Iceberg Sink Titanic? *Bioenergetic Analysis*, 11 (1), 33-42.
- Shapiro, B. (2006). Bioenergetic Boundary Building. *Bioenergetic Analysis*, 16, 153-178.
- Shapiro, R. (2017). *Ego-State-Interventionen leicht gemacht*. Lichtenau: Probst-Verlag.
- Siegel, D. (2011). Vortrag auf der 23. *Internationalen Konferenz für Bioenergetische Analyse*, San Diego/ CA.

- Sonntag, M. (2003). Self-Expression versus Survival. Die grundlegenden Bioenergetischen Konzepte im Lichte der neuen psychobiologischen Erkenntnisse und der Affektforschung. *Forum Bioenergetische Analyse*, 45-70.
- Spiecker-Henke, M. (2013). *Leitlinien der Stimmtherapie*. Stuttgart: Thieme.
- Tolkien, J.R.R. (1983). *Der Herr der Ringe. Bd.2: Die zwei Türme*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Winkler, S. (2018). Neurogenes Zittern als neuer Baustein in der Traumabehandlung? Praktische Erfahrungen und theoretische Erläuterungen. *Psychotherapeutenjournal*, 17 (3), Heidelberg: medhochzwei Verlag.

Об авторе

Доктор Вита Хайнрих-Клауэр дипломированный психолог, член факультета ПВА. Ведет частную практику в Оснабрюкке (Германия), преподает биоэнергетический анализ в разных странах Европы и в Новой Зеландии. Публиковала статьи в нескольких журналах, в том числе «Журнале ПВА», читает лекции в Германии. Является издателем «Руководства по биоэнергетическому анализу» (2011), которое в настоящее время опубликовано в переводах на несколько языков.

www.vita-heinrich-clauer.de

vita.heinrich-clauer@osnanet.de

СИЛА ЛЮБВИ: ИСТОЧНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ, ЛЮБВИ И ВЗАИМОСВЯЗИ¹¹

Проистекающие из нее основные терапевтические функции

Ги Тонелла



Аннотация

Благодаря своему регулирующему принципу – «гомеостазу» – «жизненная сила» служит основой для поразительного усложнения форм жизни – от бактерии до человека. Лоуэн верил в жизненную силу, в возможности человеческого организма, о которых мы не догадываемся, в его разумность и способность к саморегуляции. Мы, биоэнергетические терапевты, выступаем сегодня «посредниками» между материей и духом, между природой и культурой, между гомеостазом отдельного человека и экологической системы, между заземлением и всеохватным океаническим чувством. Мы транслируем нашим пациентам ощущение сопричастности, соединяющее нас и с человечеством, и с природой: эти связи по сути своей сенсорно-эмоциональны, присущи сознанию и регулируются на глубинном уровне.

Abstracts

“Life force” is at the core of the prodigious upsurge in the complexification of the living, from the bacterium to the human being, thanks to the life force’s regulating principle: “homeostasis”. Lowen had faith in the life force, in the unsuspecting skills of the human organism, in his intelligence, in his capacities of self-regulation. We, bioenergetic therapists, are today “ferryman” between the atom and the spirit, “ferryman” between nature and culture, “ferryman” between individual homeostasis and ecological homeostasis, “ferryman” between the grounding in the earth and the oceanic feeling. We transmit to our patients these bonds of attachment that unite

¹¹ Основной доклад на 25-й международной конференции ИВА в Португалии 25 мая 2019 г.

us both to humanity and to the nature: these links are sensory-emotional in nature, intrinsically intelligent and deeply regulating.

Ключевые понятия: сила жизни, регуляция гомеостаза, функции ESMER, функции терапевта

Происхождение силы

Большой взрыв привел к формированию планет. Одна из таких планет, Земля, возникла около 4600 миллионов лет назад. Звездная пыль, навсегда запечатлевшая в себе это событие, оставила явный след в физико-химической структуре нашего небесного тела: это минералы, образовавшиеся из структурных элементов вселенной, все виды атмосферных газов (в том числе кислорода), а также белки, углеводороды и жиры, присутствующие во всех дарах природы, которые произрастают на Земле. Наша физиология, в основе которой лежит трубчато-сосудистая структура (дыхательная, пищеварительная, нервная и кровеносная системы) представляет собой бесконечно разветвляющийся фрактал, напоминающий и речную систему, и дерево, и строение листа – и схему силовых линий Земли. Наша анатомия – это насос, который функционирует по тому же принципу, что и расширяющаяся вселенная. Наша психология создает для нас повседневную реальность точно таким же образом, как вселенная создала Землю, – она формирует образы, точно миражи в пустыне, создает нескончаемые страдания, точно черные галактические дыры, поглощающие энергию и материю.

Случай и непредвиденные обстоятельства могут радикально изменить судьбу планеты. Такое произошло 65 миллионов лет назад, когда Земля столкнулась с астероидом, что привело к вымиранию динозавров и способствовало появлению млекопитающих, а затем и человека, и – после возникновения homo sapiens 200 000 лет назад – к развитию духовности и культуры. У природы обнаружились внутренние ресурсы, позволившие ей подняться из пепла и тьмы, в которую она погрузилась. Благодаря «возрождению» и «самоорганизации» она способна воссоздавать красоту и счастье на земле. Природа по своей сути несет жизнь, разумность и силу самоисцеления – как для самой себя, так и для всех живых существ, которых она порождает. Эта сила управляет вселенной, Землей, природой и жизнью.

Эта сила управляет и человеком. Сила жизни и есть принцип возрождения, и ее невозможно свести к комбинации атомов углерода, кислорода и водорода. Определить ее можно лишь как чудо, но на уровне внутреннего восприятия она совершенно реальна. Такие внутренние, субъективные и межличностные переживания и являются основой нашего биоэнергетического подхода: мы *ощущаем*, как эта сила, жизненный импульс и его

энергетические потоки, растекается внутри нас. Таким образом красота принимает свое исходное состояние – энергии.

Регуляция силы для усложнения форм жизни

И все же последние 4 миллиарда лет показывают, что эта сила, этот импульс жизни, нуждается в какой-то регуляции, чтобы эволюционировать. Только регулируемый энергетический – биоэнергетический – процесс мог привести к потрясающему скачку в усложнении жизни – от бактерии до человека.

Бактерия, появившаяся около 4 миллиардов лет назад, это старейшая из всех земных форм биологических существ. Они представляют собой лишенные ядра клетки, но при этом у них уже развит некий комплекс социальной динамики, в рамках которого они взаимодействуют друг с другом, способны группироваться ради защиты территории и ресурсов и оказывать сопротивление.

Беспозвоночные существуют уже 100 миллионов лет, и такие насекомые, как муравьи, пчелы и термиты, выработали комплекс социального поведения, в рамках которого их задачи, направленные на добычу жизненно необходимых ресурсов, разумно распределены, и для этого члены каждой колонии соответствующим образом трансформируются, приспособливаясь каждый под свою задачу. Их сложно структурированные жилища включают хорошо спланированные ходы, вентиляционную систему, а также систему удаления отходов. Они выработали целую иерархическую структуру вокруг своей матки-царицы и поддерживают свое высокоорганизованное хозяйство.

Живые системы, которыми управляет сила жизни, таким образом, не останавливаются на пути все большего усложнения. Но происходит это исключительно благодаря регуляционному принципу силы жизни – «гомеостазу» (Damasio, 2018). Гомеостаз — это регулирующая система силы жизни, действующая внутри организма: она контролирует циркуляцию жидкостей, давление, степень напряжения в тканях, а также ритм работы его систем – сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д. Гомеостаз пронизывает все – от поведения бактерии до поведения человека.

Это как если бы у каждой отдельной клетки, а затем и у целого организма было «намерение» достичь состояния саморегуляции жизни. Живые системы ведут себя так, будто ими управляет бессознательное и произвольное стремление к будущему. Именно такое стремление и поддерживает гомеостаз, координируя комплекс процессов, обеспечивающих порядок в клетке, и организуя взаимосвязь их структур и функций несмотря ни на какие угрозы. Гомеостаз отнюдь не стремится к максимальному равновесию между поступлением энергии и ее расходом. Он предпочитает состояние повышенной энергии с ее

положительным балансом, что позволяет нам действовать и размножаться, в результате чего жизнь продолжается.

4 миллиарда лет формы жизни в процессе эволюции все более усложнялись, и в итоге сила жизни, регулируемая гомеостазом, достигла успешного развития *пяти базовых функций*: энергетической, сенсорной, моторной, эмоциональной и, наконец, функции репрезентации, специфически человеческой, и все они являются определяющими для «я» (Tonella, 2008). Эти функции позволяют существовать сознанию, психике, вербальному языку и культуре.

Эта регулирующая сила управляет человеческим организмом, состоящим из миллиардов клеток, управляет мозгом, сформированным миллиардами нейронов, управляет психикой, возникшей из взаимодействия между этими миллиардами нейронов, управляет сообществами организмов, благодаря чему и возникает культура.

Регулируемый процесс метаболизма, которым управляет гомеостаз, – это важнейший фактор, воплощающий происхождение жизни, важнейший для ее сохранения процесс и производительный принцип для ее созидательной составляющей.

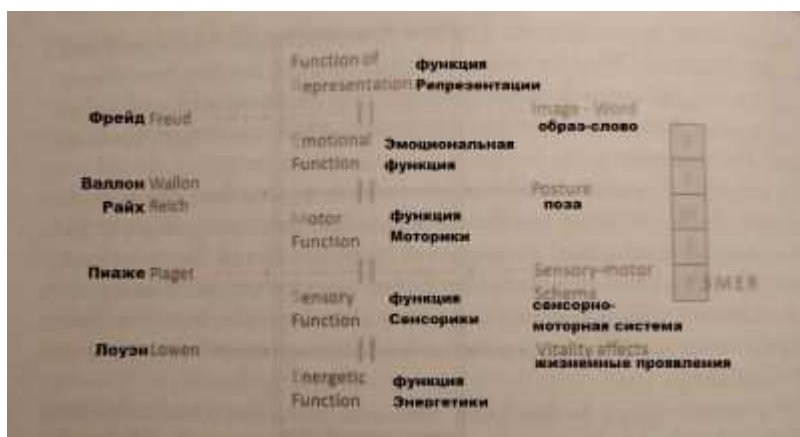


Рис. 1. «Я» и пять его функций

Терапевт – «охранник» и «восстановитель» силы

Вильгельм Райх, а затем и Александр Лоуэн без усталости отлеживали эту силу внутри нас – она носит название «биоэнергия»: это энергия вселенной, преображенная в биологическую. Сила жизни послужила фундаментальной основой замечательного направления терапии, которое и собрало нас здесь.

Следовательно, первая основополагающая функция биоэнергетического терапевта: помогать пациентам постоянно обновлять их витальность, которой управляет биоэнергетическая сила. Лоуэн выразил эту закономерность следующим образом: человек как целое способен жить, любить и созидать, только сохраняя свой энергетический потенциал и способность восстанавливать силу жизни, позволяющую ему действовать и взаимодействовать.

Вот поэтому-то биоэнергетический терапевт – на зависть другим школам – использует множество упражнений и ситуаций с «энергетическими» задачами.

Две основные функции, определяющие энергетический потенциал:

1. *Функция расширения-сжатия.* Потоки энергии расходятся из центра организма к его периферии, то есть изнутри к наружи, способствуя расширению и обеспечивая адаптивные действия или акт коммуникации (рис. 2). Это верно, как на клеточном уровне (от ядра к мембране), так и на уровне целого организма (изнутри кнаружи) (Reich, 1940). Однако мышечный зажим может воспрепятствовать потоку, не дать ему достичь периферии и помешать выражению и функциям моторики. Поэтому хронический мышечный зажим парализует и выражение, и действие.

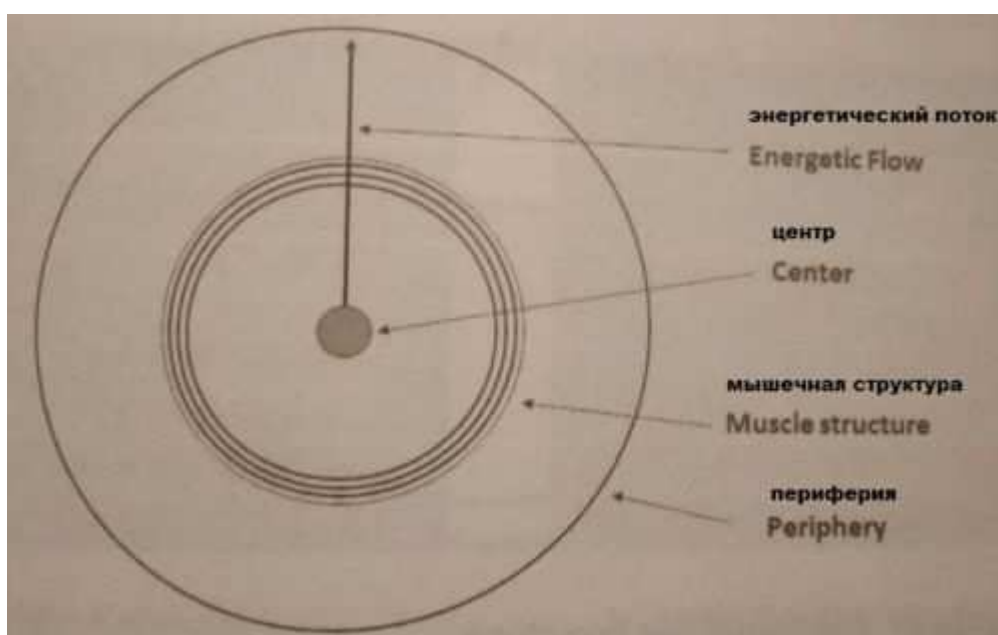


Рис. 2. Направление силы от центра к периферии

2. *Функция пульсации и волновых движений.* Поток энергии, идущий от центра организма к его периферии, ритмичен: попеременное расширение-сжатие создает пульсацию (рис. 3). Такие ритмические пульсации присущи всем живым существам – от амебы до человека (Reich, 1940). Сегментарная структура позвоночных усложняет *функцию пульсации*, и с этим связана *функция волновых движений* (Reich, 1940, р. 314). Но если пульсирующим/волновым движениям что-то препятствует, движение прекращается: энергетические, сенсорные и эмоциональные состояния значительно снижаются – вплоть до того, что перестают ощущаться вообще.



Рис. 3. Функция пульсации

Терапевт – помощник в регуляции силы жизни и «я»

Вторая основополагающая функция биоэнергетического терапевта: помогать пациентам обнаружить или заново открыть их собственное ощущение регуляции гомеостаза. Как же терапевту этого добиться?

Во-первых, через соучастие в интегрирующем маятникообразном движении между противоположными переживаниями (рис. 4). На любом из уровней «я» жизненные процессы качаются как маятник между крайними точками (Lowen, 1958, p. 68; pp. 81-84): между вдохом и выдохом, гипервозбуждением и гиповозбуждением сенсорных функций, мышечным напряжением и расслаблением, любовью и ненавистью, да и нет.



Рис. 4. Функция маятника

Такое маятникообразное движение предназначено для соединения крайних точек, чтобы совместить противоположности и найти между ними золотую середину – которой качающийся маятник не может избежать, подвергаясь непрерывной регуляции... пока она не станет центром «я», центральной точкой притяжения для вертикально ориентированного «я».

Поливагальная теория Порджеса

Поливагальная теория Стивена Порджеса (Stephen Porges, 2011) предлагает новую модель для пост-травматического «я», которая включает четыре разных состояния:

А. Когда «я» находится в области оптимальной активации (рис. 5).

Область физиологической гиперактивации	2 – реакция «бей или беги» (симпатическая нервная система)
--	--

Область оптимальной активации (предел терпимости)	1 – реакция «социальная связь» (вентральный вагальный комплекс парасимпатической системы)
Область физиологической гипоактивации	3 – реакция «неподвижность» (дорсальный вагальный комплекс парасимпатической системы)

Рис. 5. Поливагальная теория: оптимальная активация

В. Когда «я» оказывается в области максимальных значений хронического гипервозбуждения симпатической нервной системы (рис. 6).

Область физиологической гиперактивации	2 – реакция «бей или беги» (симпатическая нервная система)
Область оптимальной активации (предел терпимости)	1 – реакция «социальная связь» (вентральный вагальный комплекс парасимпатической системы)
Область физиологической гипоактивации	3 – реакция «неподвижность» (дорсальный вагальный комплекс парасимпатической системы)

Рис. 6. Хроническое гипервозбуждение симпатической нервной системы

С. Когда «я» оказывается в области максимальных значений хронического гиповозбуждения дорсального вагального комплекса парасимпатической системы (рис. 7).

Область физиологической гиперактивации	2 – реакция «бей или беги» (симпатическая нервная система)
Область оптимальной активации (предел терпимости)	1 – реакция «социальная связь» (вентральный вагальный комплекс парасимпатической системы)
Область физиологической гипоактивации	3 – реакция «неподвижность» (дорсальный вагальный комплекс парасимпатической системы)

Рис. 7. Хроническое гиповозбуждение симпатической нервной системы

Д. Когда «я» постоянно перескакивает из одной области максимальных значений в другую (Siegel, 1999) (рис. 8).

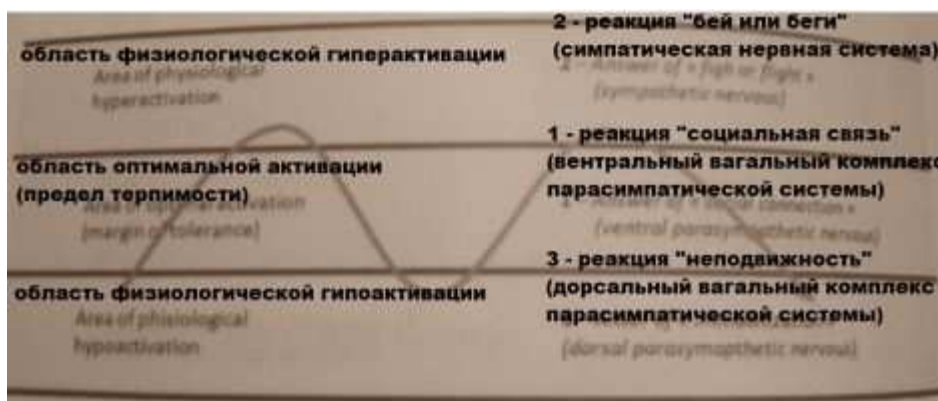


Рис. 8. Постоянное перескакивание от гипер- к гиповозбуждению

Во-вторых, терапевт помогает пациентам обнаружить или открыть их собственное ощущение гомеостаза благодаря маятникообразному движению регулятора

функциональной биполярности. Терапевтический процесс, таким образом, преследует цель вернуть регулирующее «качание маятника» в оптимальную для организма область физиологического возбуждения: не слишком большого и не слишком малого.

- Благодаря функциональной бинарной оппозиции между *энергетической зарядкой*, за что отвечает верхняя половина тела, и *энергетической разрядкой*, за что отвечает нижняя, организм в конечном счете добивается их равновесия или «энергетического баланса» (Lowen, 1958, p. 55). Из этого исходит принцип «заземления» (Lowen, 1958, p. 79) (рис. 9).



Рис. 9. Поза заземления

- Благодаря функциональной бинарной оппозиции между сенсорикой и выражением нежности, за что отвечает передняя часть тела, и моторикой и выражением агрессии, за что отвечает задняя часть тела, организм в конечном счете добивается их равновесия и объединения (Lowen, 1958) (рис. 10).



Рис. 10. Бинарная оппозиция между передней и задней частями тела

- Благодаря бинарной оппозиции между *интеллектуальной и сублимирующей* активностью, которую обеспечивают восходящие потоки физиологического возбуждения, и *моторной и сексуальной* активностью, которую обеспечивают нисходящие, организм в конечном счете добивается равновесия и объединения этих противоположенных потоков (рис. 11).

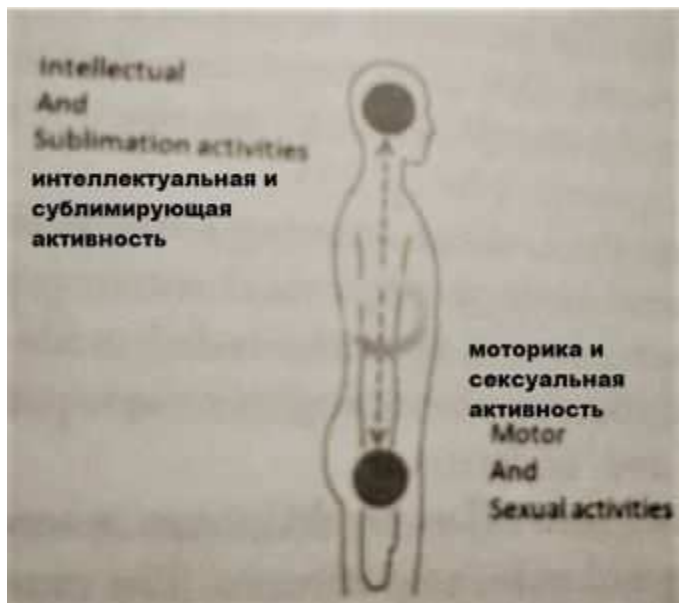


Рис. 11. Бинарная оппозиция между верхней и нижней частями тела

Чтобы удовлетворить все эти потребности организма в регуляции, существует множество упражнений, первоначально разработанных Лоуэном и описанных в его работах, а затем доказанных успешными результатами. В число наиболее известных из них входят дыхательные упражнения, а также использование дыхательного стула, удары, дотягивание, заземление, использование ракетки и т.п.

Терапевт – передатчик качеств, регулирующих отношения

Человеческому «я» пришлось выработать еще и систему регуляции социальных взаимоотношений. Поведенческие навыки и навыки взаимоотношений перешли к человечеству от предшествовавших нам видов, в особенности от крупных человекообразных обезьян, у которых с нами 95% общего генома. Приязнь, привязанность, которую испытывают человекообразные обезьяны к потомству и другим представителям своего вида, уже включает в себя большинство качеств, на которых базируется человеческая привязанность, а в конечном счете и социальное взаимодействие между людьми.

Мы, биоэнергетические аналитики, понимаем, что такие качества и ценности исходно – в течение миллионов лет – выражались через телесные проявления и взаимодействия, которые обеспечило невероятное усложнение мозга (Damasio, 2017). Наша лимбическая система несет в себе импринт инстинкта привязанности, равно как и склонности оказывать

поддержку и заботу, эмпатия запечатлена в структурах мозговых нейронов, в особенности зеркальных.

Третья основополагающая функция биоэнергетического терапевта: помогать пациентам открывать, в том числе заново, и развивать шесть качеств взаимоотношений привязанности, которые будут обеспечивать и регулировать все дальнейшие социальные взаимоотношения (Tonella, 2014):

- *Взаимные намерения:* определяют сознательную межличностную установку выразить свои намерения и взаимодействовать с другим/другими. На этом строятся межсубъектные отношения и передача смыслов (Trevarthen, 1979, 1998).
- *Взаимная синхронизация:* определяет межличностные усилия, цель которых – синхронизация ритмической стороны коммуникации: не слишком быстрая, и не слишком медленная ответная реакция (Beebe, 2000). Физиологические ритмы биологических систем, в частности, ритм дыхания, поведенческий ритм взаимоотношений, например, скорость речи – все это должно быть синхронизировано (Reite and Capitanio, 1985, p. 235).
- *Аффективная настройка:* касается подстраивания под эмоциональное состояние партнера, как на невербальном – через голос, мимику, позу, жестикуляцию тактильное микро-воздействие, так и на вербальном уровне (Stern, 1985). Такие феномены, как эффекты эхо, резонанс, аффективные вибрации являются составной частью ощущения, что тебя «слушают» и «понимают».
- *Сдерживание:* сдерживание по определению требует некоего контура, задающего границы и цельность неустойчивому и несфокусированному содержанию. Мускулатура и изменения ее тонуса задают модель сдерживания для потоков возбуждения, чтобы те могли быть включены в процесс метаболизма и не оказались токсичными: не захлестнули бы ни самого человека, ни другого участника взаимодействия. Другой, например, терапевт тоже может сыграть сдерживающую роль, если имеет дело со своим пациентом (Bion, 1977).
- *Регуляция витальности и сенсорно-эмоционального состояния:* сюда входит поддержание внутреннего гомеостаза в рамках «физиологического предела терпимости» между двумя крайними точками гипер- и гиповозбуждения (Siegel, 1999). Контролируемые таким образом потоки возбуждения могут подвергаться сдерживанию до уровня переносимости и передаваться под

контроль психики для дальнейшего использования в качестве реализованного действия (Schore, 1993, 2003; Porges, 1997; Beebe and Lachmann, 2002).

- *Восстановление:* в межличностных взаимоотношениях восстановления требует недостаточная сонастройка, десинхронизация, недостаток сдерживания или эмоционального самоконтроля. Оно предполагает признание человеком собственной неудачи, трансформации негативных чувств, которые она вызывает, в позитивные и переустановки взаимной коммуникативной близости (Tronick, 1989). Способность восстанавливаться повышает витальность человека и возможность испытывать привязанность (Greenspan, 1981, цит. По Schore, 2003), а также физические и душевные силы (Demos, 1991).

Эти шесть качеств служат колыбелью для таких социальных ценностей, как справедливость, мораль и мир, которые воплощаются в культурных, художественных, спортивных и научных достижениях. Эта международная конференция тоже может служить прекрасным примером вышеназванного. Существует несколько интерактивных упражнений, чтобы раскрыть и развить каждое из этих шести качеств (Tonella, 2014).

Терапевт – «проводник» от природы к культуре

Чтобы поддерживать гомеостаз, живой организм должен поддерживать тесную связь с естественной окружающей средой. Он отличается от природы как таковой, но в то же время природа – это то, из чего он состоит. Он является частью природы. Он потребляет природные ресурсы, но должен их восстанавливать. Гомеостаз биологической природной составляющей сущности связан с гомеостазом экологической. Именно такая успешная регуляция и обеспечивает все более и более усложняющуюся жизнь. Природа дала жизнь человеку, а затем и культуре.

Вне всяких сомнений, мы единственный вид существ, сформировавший феномен культуры, в основе которой лежит процесс символизации через знаки, образы и слова. Однако приходится признать, что процессы и поведение, которые способствовали культуре как классифицирующему признаку человеческой общности, обеспечили эволюционно предшествовавшие нам виды.

И потому мы, биоэнергетические терапевты, выступаем ведущими и хореографами в танце жизни, где инстинкты идут от необходимости постоянной адаптации к окружающей естественной среде вкупе с желанием находиться в рамках культуры, формирующей нас с самого рождения и определяющей наши потребности. При удачном стечении обстоятельств,

став взрослыми, мы ощущаем состояние гармонии между тягой к природе и стремлением к культуре – а временами противоречие и конфликт, обусловленные пропастью между инстинктами и желаниями, природой и культурой.

Четвертая не менее важная основополагающая функция биоэнергетического терапевта: восстанавливать связь между природой и культурой, поскольку, работая с телом, мы обнаруживаем, что инстинкты отсутствуют или находятся в спящем состоянии, что древнейшие ощущения заблокированы повседневным напряжением, стрессом, необходимостью притворяться или создавать социальный имидж. В процессе терапии мы пробуждаем сенсорно-эмоциональную совокупность, которая в человеческом дыхании напоминает ветер и – благодаря своему движению – становится танцем на ветру. Биоэнергетический анализ обеспечивает непрерывный диалог между возникшими в незапамятные времена телесными импульсами и куда более поздними культурными моделями. Давайте не забывать принципов и методик, которыми в 1960-е поделился с нами Александр Лоуэн и на которых тысячу лет строилось понимание тела.

То, как действует биоэнергетика, заставляет нас колебаться между состоянием укорененности в земле («заземление»: Lowen, 1958) и «океаническим чувством» принадлежности ко всей вселенной. Мы и ветер, и скала. Состоящая из атомов материя – и мятущийся дух. Биоэнергетический опыт создает непрерывный переход между материей и духом, ту таинственную совокупность, из которой возникают восстановление и продолжение жизни, красота и любовь. Какая-то невероятная сила толкает жизнь к единству неизмеримо малого и невероятно огромного, чувства смирения и ощущения восторга.

Если наша собственная биоэнергетическая терапия способна вызвать у нас понимание на столь разных уровнях, значит, мы можем передать это и своим пациентам. Мы транслируем им ощущение связи, объединяющей нас как с остальным человечеством, так и с природой: суть таких связей сенсорно-эмоциональна, они вполне осознаваемы и поддаются регуляции.

Терапевт – тот, кто способствует силе жизни, любви и привязанности

И, наконец, пятая основополагающая функция биоэнергетического терапевта: работать в направлении человеческого достоинства и способствовать ему. Мы стараемся посеять любовь в сердца наших страдающих пациентов, которых самих мало любили, которые испытали жестокость и насилие, – любовь и к себе, и к другим. «Без любви... мы ничто», – как сказала Эдит Пиаф. Любовь делает нас красивыми и восприимчивыми – к красоте цветка, звездному небу, шуму волн, шелесту листьев на деревьях... Любовь заботлива: она толкает заботиться о себе, о других, о природе.

Я верю, что любовь – как эмпатия, как забота о других и о природе – это не просто психический феномен или ментальная конструкция. Она выше любого из состояний бытия, в виде эмоций и ощущений она живет где-то глубоко внутри каждого из нас и передается нам через процесс взаимосвязи с матерью – как с биологической, так и с матерью-природой. Множество древнейших сенсорно-эмоциональных комплексов родилось из материнской привязанности, возникло из звездной пыли, превратившейся в атомы, клетки, сердце, матку, мозг, запечатленную память и руки, протянутые к другому.

Благодаря тому, что биоэнергетический терапевт является человеком и существует во вселенной, он может вернуть сознанию пациента эти чувственные и эмоциональные состояния матрицы жизни. Когда в организме бьется сердце, происходит вибрация, восстанавливается его свет, происходит выброс миллионов фотонов, которые, расходясь концентрическими кругами, озаряют других – от самого ближнего, где находятся любимые, до самого дальнего, где уже никого нет.

У нас, биоэнергетических аналитиков, есть неочевидный долг – передавать память о вселенной, воплотившейся в земную природу, потому что она заключена в наших физико-химических свойствах, в нашей жизненной пульсации, ритмах нашего тела и взаимосвязи с представителями нашего вида, других видов, с деревьями, цветами, горами и реками. Возможно, эта особая миссия перевоплощать внутреннюю память во внешнюю возложена на нас потому, что инструментом для нас служит тело и наша задача – пробудить эту сенсорно-эмоциональную совокупность, чтобы она стала фактом самоосознания, осознания своей человечности, осознания природы, частью которой она является и которая послужила для нее колыбелью. Счастье – в сохранении той красоты, которая расцветает внутри человека и вокруг него.

Биоэнергетический аналитик – единственный «проводник» на системном уровне. Мы осуществляем передачу от макросистемы, которая создает универсальное чувство беспредельной красоты, к микросистеме, которая создает внутреннее ощущение клеточной пульсации. Мы «проводники» от материи к духу, от реальности клетки к самосознанию. Мы «проводники» от принадлежности к природе к одухотворенности в культуре. И еще в эти сложные времена мы можем способствовать восстановлению индивидуального и коллективного осознания.

Мы – это энергия звезд, пресуществленная в человеческую плоть и разум тела. Мы – это дух вселенной, воплотившийся в ветер танца, в поэму и песню. Вслушайтесь в эту песню – как же она прекрасна! («Casta Diva» из оперы «Норма» Винченцо Беллини в исполнении Филиппы Джордано).

Этот голос зовет к духовности, так? Но где же сам этот дух? Квантовая физика учит, что он в каждом из нас – в каждом из наших атомов и в каждом из атомов вселенной, он вне

времени и пространства, везде и сразу. Привязать дух к какому-то месту невозможно. Это квант, это качество беспредельной экологической системы – вселенной, частью которой мы являемся. Дух – это звезда, человечество и ветер.

Позвольте же этой силе пребывать с вами!

Библиография

Beebe, B. (2000). Co-constructing mother-infant distress: The micro-synchrony of maternal impingement and infant avoidance in the face-to-face encounter. *Psychoanalytic inquiry*, 20.

Beebe, B. & Lachmann, F.M. (2002). *Infant research and adult treatment*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.

Bion, W. (1977). *Seven Servants*. New York: Jason Aronson.

Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things: Life, feeling, and the making of Cultures*. New York: Pantheon Books.

Demos, V. (1991). Resiliency in infancy. In T.F. Dugan and R. Coles (Eds.), *The child in our times: Studies in the development of resiliency* (pp. 2-22). New York: Brunner/Mazel.

Lowen, A. (1958). *The Language of the Body*. New York: Grusse and Stratton.

Lowen, A. (1972). *Depression and the Body*. New York: Coward, McCann and Geoghegan.

Porges, S. (1997). Emotion: An evolutionary by-product of the neural regulation of the autonomic nervous system. In C.S. Carter, I.I. Lederhendler & B. Kirpatrick (Eds.), *The Integrative Neurobiology of Affiliation* (pp. 62-78). (Annals of the New York Academy of Sciences, Vol. 807). New York: *New York Academy of Sciences*.

Porges, S. (2011). *The polyvagal theory*. New York, London: W.W. Norton and Company.

Reich, W. (1940). *The Function of the Orgasm*. New York: Orgone Institute Press.

Reich, W. (1972). *Character Analysis*. New York: Farrar, Straus and Giroux. First published as *Charakteranalyse* (1933).

Reite, M. & Capitanio, J.P. (1985). On the nature of social separachore, tion and attachment. In M. Reite & T. Field (Eds.), *The Psychology of Attachment and Separation* (pp. 223-255); Orlando, FL: Academic Press

Schore, A. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Schore, A. 203). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W.W. Norton.

Seigal, D. (1999). *The Developing Mind*. New York: Guilford Press.

Stern, D. (1985). *Le monde interpersonnel du nourrisson*. Paris: PUF.

Tonella, G. (2008). Paradigms for Bioenergetic Analysis at the dawn of the 21th Century. *Bioenergetic Analysis, The Clinical Journal of the IIBA*, 18, 27-59.

Tonella, G. (2014). As propriedades reguladoras da relação interpessoal. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 2 (1), 8-2.

Trevarthen, C. (1979). Communication and cooperation in early infancy. A description of primary intersubjectivity. In M. Bullowa (Ed.), *Before Speech: The Beginning of Human Communication* (pp. 321-347). London: Cambridge University Press.

Trevarthen, C. (1998). The concept and foundation of infant intersubjectivity. In S. Braten (Ed.), *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny* (pp. 15-46). Cambridge: Cambridge University Press.

Tronic, E. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologists*, 44, 112-119.

Об авторе

Ги Тонелла – доктор клинической психологии, CES по психо-психологии, сертифицированный биоэнергетический терапевт, содиректор Коллеж Франсез биоэнергетического анализа, член Факультета ПВА. В течении 20 лет был профессором психологии в университете Тулузы. Преподает в большинстве стран Европы, а также Аргентине, Бразилии, Канаде, Китае и Новой Зеландии. Ведет частную практику в Тулузе во Франции.

guy.tonella@wanadoo.fr

ВЫЗОВ ДЛЯ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА – «СЕЙЧАС» И «В БУДУЩЕМ»¹²

Патриция Мозелли

Аннотация

Александр Лоуэн разработал свою теорию, наблюдая, как происходит развитие ребенка и формирование его защит. Защитные механизмы человека блокируют его витальность, следовательно, «витальность» можно определить как процессуальную память нашего «естественного ребенка», который в процессе их развития создает множество личностных адаптаций. Витальность оказывается заблокированной, потому что она дезорганизована травмами развития, нарушающими естественный процесс адаптации из-за недостатка любви и нарушений привязанности. Поэтому работа с силой жизни становится ядром терапевтического процесса – поскольку наша витальность заблокирована дезорганизующими защитами, которые можно рассматривать как настоящий посттравматический стрессовый синдром. Восстановление «безопасных отношений» оказывается краеугольным камнем для создания энергетического поля, где человек может ощутить свою «спящую» витальность. Терапевт должен уметь передавать узы привязанности, способные соединить человека и остальным человечеством, и с природой. Такие терапевтические отношения используют саму природу этих уз, сенсорную и эмоциональную, по своей сути «разумную», поскольку управляют ей мощнейшие регуляторные процессы.

Введение

Эта статья представляет собой мои соображения по поводу интересного выступления Ги Тонеллы на 25-й конференции ИВА. Доклад Ги вызывает ряд любопытных для биоэнергетических аналитиков вопросов, предлагая подумать о потребностях и запросах «мирового сообщества». Вспоминается эссе «О сложности» Эдгара Морины (Edgar Morin, 1990), в особенности то, что он определил как «планетарное человечество».

Я позволила себе это сравнение, потому что в то самое время, когда я получила доклад Ги, я пригласила Эдгара Морины в Италию (вот такой серьезный пример «синхроничности») на ежегодную конференцию Итальянского общества психотерапии, где представлены все

¹² Ответ на доклад Ги Тонеллы на 25-й Международной конференции ИВА в Португалии 25 мая 2019 г.

направления. Как Ги напоминает нам, биоэнергетическим аналитикам, мы должны мыслить в планетарном масштабе, поскольку именно это отражает проблему сложности.

Сложность и простота

А еще мы должны быть открыты новому виду знания, которое преодолевает разделение между разными видами знаний. В сегодняшнем мире мы повышаем свое образование, чтобы получать более комплексные знания. Ги напоминает, что следует не просто преследовать цель получать знания, что может привести к контролю подлинной реальности и доминированию над ней. Как биоэнергетическим аналитикам, нам скорее следует практиковать более сложную форму научного знания, которая дает возможность взаимодействовать с реальностью, вести с ней диалог и договариваться с ней.

В связи с этим давайте разведем некоторые иллюзии, и первым делом ту, что сложность ведет к устранению простоты. В сущности, по мнению Морина, теория – это комплекс, антропологическо-биологическо-физическое единство. Людей нельзя отделить от природы: по своему происхождению они относятся к природным живым существам. В то же время они выделились из природы благодаря культуре и науке. Таким образом, человек – это тоже сложная категория, поскольку он многогранен. Принадлежность к роду людскому – это не просто принадлежность к категории живых существ, однако невозможно быть человеком, не будучи живым существом. Поэтому, как мне кажется, эти соображения полностью подтверждают мысли и взгляды как Александра Лоуэна, так и Вильгельма Райха.

В сегодняшнем мире, как поясняет Ги, космическая составляющая каждого человека определяется мощным вторжением в пределы космоса, состоящего из миллиардов галактик и звезд, где Земля является лишь крошечной частью. Таким образом, порядок и хаос сосуществуют, равно как живые существа и природа, и все это входит в число составляющих категории Человек. Но человеку присуще как его биологически-телесное начало, так и психо-социо-культурное, и они неразрывно связаны между собой.

Ги заговорил про Большой Взрыв. Мне понравилась метафора ритмов и звуков плода в материнской утробе как Большого Взрыва человечества. Как учит нас Лоуэн, мы рождены космосом (Lowen, 1984), рождены природой и жизнью, но культура и разум сделали нас странниками во вселенной. Как утверждает Морин и как подчеркивает Ги, с точки зрения эволюции, мы, биоэнергетические аналитики, должны развивать наши размышления (теории), что позволит нам воспринять новые знания и преодолеть физическое разделение, типичное для умонастроений XIX и XX веков.

Вызов для биоэнергетического анализа

Нам необходима биоэнергетическая теория, базирующаяся на такой сложности, способная сохранять и развивать наше направление. К примеру, основная проблема, как совместить существование «старого» с «новым», приводит на память эволюцию биоэнергетического анализа. Морин утверждает, что культура не только разрознена на отдельные части, но и делится на два блока. Похоже, это соотносится и с природой наших тел и мыслей. Так, с одной стороны, у нас есть человеческая культура, которая служит репрезентацией мира наших эмоций, а с другой – наука, которая служит репрезентацией работы нашего разума (Morin, 1990).

Мне кажется, вызовом для биоэнергетического анализа может стать вовлечение в «сейчас» и «в будущее». К примеру, приятие своих человеческих корней и признание любви в качестве важнейшего элемента терапии. А еще следует уделить внимание тщательным исследованиям, которые позволили бы нам вести диалог с научным сообществом и быть им услышанными. Так нас перестали бы путать и смешивать с множеством направлений «нью эйджа» (увы, даже Википедия помещает нас в их число).

Проводя обучение, я показываю два видео про удовольствие и страдание в детстве: они взяты из двух протоколов Детского исследования, проведенного университетом «La Sapienza» в Риме¹³. Я обычно использую их на конференциях, когда сравниваю биоэнергетический анализ с другими направлениями, чтобы продемонстрировать роль скрытых воспоминаний, доказывая, что такой тип воспоминаний зафиксирован в теле. Эти ролики демонстрируют, что *«базовые процессы, регулирующие невербальные взаимодействия, остаются неизменными в течение всей жизни»* (Beebe & Lachmann, 2002).

Как говорил Райх, если отношения связаны с удовольствием, гармония и любовь развивают в теле ребенка чувство и ощущение удовольствия, а отношения, связанные с садизмом, подавлением и пренебрежением, должны создавать в теле ребенка ощущение сопротивления, страдания и отрицания, которые фиксируются в костях, клетках и иммунной системе (Reich, 1933).

Страдание фиксируется в мускулатуре на молекулярном уровне. Эпигенетика объясняет, почему раздражение и противодействие оказывают вредное влияние на здоровье: скрытые воспоминания о них остаются в теле взрослого человека, угнетая энергию жизни. А это возвращает нас к «старой теории», потому что «в прежние времена» мы были экспертами по сопротивлению и отрицанию и занимались именно этим.

Вызов для терапевтов – особенно в нашем нарциссическом мире, где избегают конфликтов, – как обращаться с негативностью наших клиентов, чтобы не причинить им вреда. Как все мы знаем, жизненная сила при сопротивлении часто угнетается и

¹³ Материал любезно предоставлен Ренатой Тамбелли (Renata Tambelli) д-ром философии, кафедре динамической и клинической психологии университета «La Sapienza» в Риме.

капсулируется. В то же время известно, что успешное терапевтическое воздействие требует энергетической и динамической методик. Без глубокого погружения в младенчество во время работы психотерапия сводится к компенсации, адаптации, рассудочному пониманию компромисса и вынужденному приятию.

Работа Беннетта Шапиро (Bennett Shapiro)

Поэтому главный вопрос, вероятно, должен быть таким: *как восстанавливать силу жизни в современном мире? Как привести в движение застоявшуюся, связанную и заблокированную энергию? Как восстановить жизненную пульсацию в теле и работать именно с этой энергией в сфере терапии?*

Ги по существу уже дал ответы на эти вопросы. Я также нахожу очень интересными усилия заслуженного члена факультета ПВА Беннетта Шапиро (Bennett Shapiro). Беннетт оставил много размышлений о сопротивлении и методик работы с ним. Его можно также считать экспертом в области использования юмора и игры в психотерапии. Мне кажется, его работа с *субличностями* позволяет выявлять различия между состояниями эго и помогает соотнести их с теориями объектных отношений.

Начав с исследования демонов и отрицания, Шапиро затем развивает теорию *субличностей*, что, на мой взгляд, делает его крайне актуальным в панораме современной психотерапии, позволяет проложить мосты ко многим теориям травмы и вести с ними диалог, к примеру, с теорией Огдена и Фишера (Ogden & Fisher, 2015). Шапиро (2009) пишет, что:

«Субличности – это островки шока, страха, страдания, злости, образовавшиеся в детстве. Они защищают нас от того, чтобы нас снова мучили, и содержат в себе много энергии».

Этот феномен близок к *внутреннему психическому объекту*. Феномен внутренних психических объектов – это результат интернализации родительских фигур, они создаются в эго, выполняя функцию смещения. Эго частично принимает на себя задачу представления объекта во внутренней психической жизни, чтобы можно было поддерживать отношения. Это запускает структурную дифференциацию эго в следующем ключе: то, что было внешними объектными отношениями, теперь становится внутренней репрезентацией отношений между сохранившейся частью эго и другой, которая теперь выступает репрезентацией объекта. Суть работы в том, чтобы усилить то, что существует в настоящем, даже если оно не осознается и не осмысливается. Каждая субличность имеет собственное тело и психологические характеристики, чуть подсказывает, что любая из них может быть выражена биоэнергетически.

Беннетт положил начало отдельному направлению, которое имеет дело с сопротивлением, и разработал методики, позволяющие создать у клиента систему повышения энергетического заряда. Вся эта работа направлена то, чтобы, не причиняя пациенту страданий, взаимодействовать с его сопротивлением. Впоследствии клиент сможет выдерживать большой энергетический заряд, следовательно, это увеличит/укрепит его силу жизни (Sharigo, 2008).

Еще один вызов

На самом деле в эпоху сложности еще один вызов – это проблема игры и легкости. Судя, например, по социальным сетям, люди избегают всего трагического, болезненного и сложного. К несчастью, жизнь в том числе и трагична, и мучительна, и сложна, однако нарциссическая культура порой стремится увести нас от этих аспектов жизни.

Терапевт, если воспользоваться образом Ги, выступает прежде всего «проводником», двигаясь, как мне представляется, от культуры к природе. Терапевт – это доверенное лицо саморегулирующейся силы, он помогает клиенту увидеть собственный страх перед эмоциями, страх перед силой инстинктов и создать доверие к жизни, поддерживающее их идентичность в реальности. Но наши клиенты не всегда способны ответить на вызов реальности. Воспользуемся метафорикой слова *терапон*. *Терапон* – это помощник пациента/воина на колеснице, который подает ему стрелы и оружие, чтобы тот использовал их в жизненных битвах.

Поэтому психотерапию можно рассматривать как эпическое путешествие. Клиент, как эпический герой, проходит сквозь «трагедию» жизни. Побег пациента из мира реальности достигается либо избавлением от страданий – либо диссоциацией. Образ воина к тому же подчеркивает мысль, что здоровая агрессивность является основой для самоопределения в нашем сложном и нелегком для жизни мире. Мне приходит на ум латинское слово *adgredior* (подходить, продвигаться, нападать, предпринимать, использовать шанс, пытаться), прочно связанное с витальностью.

На самом деле, только будучи заземлены в наших эмоциях – и в положительных, и особенно в негативных, – мы по-настоящему соприкасаемся с силой жизни. И это возвращает нас к парадоксу сложности. Таким образом, терапевты обязаны проявлять способность все больше и больше заземляться в своих чувствах и в реальности, а также избегать ухода в «мифические области», отдаляющие их от клиентов.

Сегодня для биоэнергетического анализа важно следующее:

- Двигаться медленно
- Выстраивать доверие и связь
- Передавать эмпатический резонанс

- Помогать клиентам обрести в теле собственную *область контроля*
- Работать с глубинным стыдом и ненавистью к себе
- Работать со злостью и яростью клиентов, идущими из прошлого.

Заключение

Мне кажется, есть три категории вызовов – на них обратил наше внимание Эдгар Морин, – с которыми вынуждены столкнуться все, кто активно связан с биоэнергетическим анализом: президенты, директора, члены образовательного комитета. Вот они:

- *Культурный вызов:* с одной стороны, существует общечеловеческое знание, а с другой – методическая научная культура. Критически важно объединение обеих областей в единое понимание. Это означает значительно больший вклад в новое поколение и его способность участвовать в более «увлеченных» исследованиях.

- *Социологический вызов:* мысли и эмоции должны вести непрерывный диалог. Рассуждения всегда должны быть связаны с эмоциональным восприятием мира. Как учит нас Лоуэн, одних знаний и размышлений не достаточно, чтобы проникнуть в мир пациента. Одни лишь размышления никогда не могут стать для нас, как терапевтов, полноценным руководством. Чтобы попасть на территорию конкретной личности нашего клиента, необходимы чувства.

- *Общественный вызов:* роль терапевта следует рассматривать в более широком контексте. Вызовы третьего тысячелетия требуют иметь дело со множеством проблем, и это касается не только частной практики, но и приложения биоэнергетического анализа к другим областям, где ощущается дефицит демократии: к примеру, социальной интеграции, общественного блага, окружающей среды, работы с ущемленными классами и т.д.

Личные замечания

Из истории нашего сообщества и из собственного опыта я знаю, что порой не так-то легко иметь дело с конфликтами, возникающими из-за разницы личных и теоретических взглядов. Что касается меня, я убеждена, что здоровый конфликт, основанный на любви и витальности, ведет не к страху конфронтации, а скорее к более аутентичному взаимодействию с другими. Разумеется, наши взгляды могут отличаться, но следует помнить, что, у всех нас «одна основа». И потому я считаю, что все мы – и как отдельные личности, и как члены сообщества – должны приложить значительные усилия, чтобы

уделить как можно больше внимания коммуникативным аспектам и аспектам взаимоотношений среди тех, кто принадлежит к ПВА.

И это возвращает нас к тому, чтобы бережно сохранять наши корни, и одновременно побуждает развивать наше направление – и «сейчас», и «в будущем».

Библиография

- Beebe, B. & Lachmann, F.M. (2002). *Infant research and adult treatment: Co-constructing interactions*. New York: The Analytic Press/Taylor & Francis Group.
- Hinrich-Clauer, V. (Ed.). (2011). *Handbook Bioenergetic Analysis*. Geißen: Psychosozial-Verlag.
- Lowen, A. (1984). *Narcissism: Denial of the True Self*. New York: Macmillan.
- Lowen, A. (1995). *Joy: Surrender to the Body and to Life*. New York: Penguin.
- Morin, E. (1990). *Introduction à la pensée complexe*. Paris: Ed. Du Seuil.
- Moselli, P. (Ed.). (2008). *Il guaritore ferito: La vulnerabilità del terapeuta*. Milano: FrancoAngeli.
- Ogden, P. & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor Psychotherapy*. London, New York: W.W. Norton & Co.
- Reich, W. (1980). *Character Analysis*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- Shapiro, B. (2000). Will Iceberg Sink Titanic? *Bioenergetic Analysis*, 11 (1), 33-42.
- Shapiro, B. (2006). Bioenergetic Boundary Building. *Bioenergetic Analysis*, 16, 153-178.
- Shapiro, B. (2008). In *Il guaritore ferito: La vulnerabilità del terapeuta*. Ed. P. Moselly. Milano: FrancoAngeli.
- Shapiro, B. (2009). *Handbook for SIAB Workshop*. Roma: Private circulation.

Об авторе

Патриция Мозелли – директор SIAB (Итальянского общества биоэнергетического анализа) и бывший президент FIAP (Итальянской федерации психотерапевтических ассоциаций), член SIPSIC (Итальянское общество психотерапии), международный тренер и член Факультета ПВА, главный тренер IASP (Института подхода, ориентированного на личность, Италия). Сотрудничала с Карлом Роджерсом (Carl Rogers) в организации групп межкультурных встреч в Ирландии, Франции, Венгрии. Автор книги «Il guaritore ferito» («Раненый целитель») (первое издание: 1990, второе издание: 2007). Автор статей о биоэнергетическом анализе и райхианской терапии для «Международного словаря психотерапии», изданного Сальвини и Нардоне (2019). Многие ее эссе опубликованы в итальянских и международных журналах, она также является автором нескольких научных статей.

mail@siab-on-line.it

ЛЮБОВЬ КАК РЕГУЛЯТОР СИЛЫ ЖИЗНИ

Пай Боуден

Аннотация

Автор рассматривает роль любви в регуляции тела. Регуляция силы жизни критически важна для новорожденного, потому что младенец не может самостоятельно себя регулировать и потому что ранние паттерны регуляции на удивление долговечны. Мать, любящую своего ребенка, регулирует ее собственная любовь, поскольку эмоция удовольствия идет из ее тела, в котором такая регуляция происходит. И она может передать эту регуляцию младенцу – от тела к телу. Лоуэн (Lowen) предположил, что любовь каким-то образом связана с сердцем как органом, а Маккрати (McCarty) и его коллеги из Института математики сердца подтвердили такую связь, а также продемонстрировали, что сердце отвечает еще и за передачу сигналов в пределах всей центральной системы, которая синхронизирует тело как единое целое при таких приятных чувствах как любовь. Автор делится собственными переживаниями, иллюстрирующими силу любви в борьбе жизни и смерти в раннем младенчестве.

Введение

В своем докладе¹⁴ Ги призвал нас широко раскрыть сердца, глаза и разум, рассуждая о том, «что такое биоэнергетика» – не только в пределах нашего мира, но и всей вселенной. И не только в безбрежных межзвездных пространствах, но и в сердце природы и невидимых частичках материи... и везде между ними. Ги указал, что мы, биоэнергетические терапевты, должны об этом помнить и глубоко этим проникнуться, потому что «это закреплено в нас – в наших физико-химических свойствах», в нашей «жизненной пульсации» и «ритмах тела» (Tonella, 2019). Другими словами, мы, люди, всем этим и ЯВЛЯЕМСЯ. И далее он подчеркивает, что биоэнергетика в той форме, которую она приняла благодаря Райху (Reich) и Лоуэну, «неуклонно следует» (Tonella, 2019) основополагающей Силе, которая и связывает все это вместе. Они назвали ее биоэнергией – «энергией вселенной, преобразенной в биологическую энергию» (Tonella, 2019), и это послужило основой для биоэнергетического анализа.

Хотя кажется, что Ги указывает нам путь ко всему, что мы способны понять, в его докладе есть и нечто большее. Так, к примеру, он предлагает обновленную версию биоэнергетических концепций, положив в ее основу радикальные принципы силы жизни как

¹⁴ Речь идет о докладе Ги Тонеллы (Guy Tonella) «Сила жизни: Источник саморегуляции, любви и привязанности», сделанном на международной конференции ИВА в Португалии (в 2019 г.), а затем опубликованном в журнале "Bioenergetic Analysis" (30) (прим. пер.).

таковой. Возникает ощущение, что доклад Ги касается всех нас, он базируется на долгих годах «скитаний» по множеству обществ, культур и рас, которые он впитал в себя – очевидно, очень глубоко. И потому мне его выступление кажется чем-то вроде мешка, наполненного рождественскими подарками – открытия, сделанные в его путешествиях по дальним и близким краям, можно перечитывать и перечитывать, чтобы освежить нашу увлеченность биоэнергетикой.

Роль любви

Естественно, после всего это я спросила себя: а мне-то есть, что сказать? Что можно к этому добавить? В конце концов ответ нашелся: можно рассмотреть проблему в женском аспекте. Мне представляется, что Ги рассмотрел ее мужском аспекте. Вероятно, это произошло из-за космического масштаба и заумных научных подробностей. Но при том, что в докладе содержится откровенный намек на сакральное, что заметно по всеохватности, в то же время остается ощущение и некоторой ограниченности: саморегуляция – довольно распространенная тема, и любовь не занимает в ней ведущей позиции.

И потому мне хочется поделиться некоторыми мыслями о регуляции «двух человек» и роли любви в этих важнейших проявлениях жизни. Мы слышали на конференции мощное выступление профессора Дарсии Нарваец (Darcia Narvaez), которая показала, в чем отчаянно нуждаются семьи и общества, стремящиеся к процветанию, и как часто в наши дни это оказывается недоступным. Подспудно в нем прозвучало, что тут участвует – или не участвует – любовь, но само это слово остается в тени, и никогда не выходит на авансцену. Это выступление начинается с любви и стремится выяснить ее влияние, свойства и силу, которая ее создает и ей управляет.

Но можно ли придумать что-то лучше, чем рассмотреть эти вопросы на примере встречи новорожденного с матерью. Как мы уже знаем из работ Стивена Порджеса (Steven Porges) и Аллана Шоре (Allan Schore), хрупкий новорожденный отчаянно нуждается в «регулирующем другом» и без него просто не выживет. Следовательно, можно заключить, что эволюция сформировала какой-то мощный механизм, чтобы дать новорожденному возможность выжить. И проследив его путь от начала беременности до рождения, мы убедимся, что благодаря опыту беременности, утреннему недомоганию и процессу рождения мать была сильно отвлечена от разума и вовлечена в тело. А после рождения ребенка ее ждет гормональный всплеск. Можно предположить, что все это – героические усилия природы сделать для младенца возможной самую надежную регуляцию силы жизни.

Разумеется, это не распространяется на всех младенцев вообще, но если мать способна ответить на воздействие собственных гормонов, она будет любить своего малыша, потому что именно для этого и предназначены эти гормоны. И, следовательно, скорее всего

будет заботиться о нем и в благополучные времена, и переживая трудности. Однако другие матери могут и не иметь подобной способности и не любить своих младенцев – быть к ним равнодушными и даже ненавидеть их. А как мы опять-таки знаем из работы Аллана Шоре, вероятнее всего будет определенная разница в регуляции силы жизни у двух гипотетических младенцев. И, похоже, по крайней мере частично эта разница обусловлена способностью матери любить.

Любовь и регуляция

Итак, какова же роль любви в регуляции? В книге «"Я" входит в сознание» (*Self Comes to Mind*) Дамасио (Damasio, 2010) недвусмысленно утверждает, что такие мощные позитивные чувства как любовь просто вырабатываются в хорошо регулирующемся теле. В самом деле, ощущение чувства удовольствия – это знак, что телесные системы человека функционируют наилучшим образом в рамках собственного узкого спектра гомеостаза. Более того, когда это происходит, они также поддерживают связь между собой. Дамасио отмечает, что это дает эффект в виде ощущения «плавности и легкости» во всем теле. Но верно и обратное. Гомеостатически «опасные показатели [ощущаются] как не очень приятные и даже мучительные» (2010, р. 55).

Поэтому те матери, которым удалось пройти через родовой процесс с выделением серотонина и окситоцина, не только с большей вероятностью будут любить своих детей, но эта любовь еще и повышает шансы, что ее собственное тело будет положительно регулироваться. А это усиливает способность матери спокойно и эмпатически реагировать на ситуацию, когда ребенок расстроен. Она может приблизить сердцебиение младенца к устойчивому ритму собственного сердца... может погулять с ребенком, да сделать все что угодно, чтобы снизить мучительное для него состояние. Но и это не все!

Дамасио называет наиболее ранние чувства младенца «изначальными» (2010, р. 20) и описывает их как «бессловесное, неприукрашенное и не связанное ни с чем кроме абсолюта существование» (р. 21). Такие чувства возникают в периакведуктальном (центральном) сером веществе (ПАС) верхней части мозгового ствола и является непосредственным результатом реакций ребенка на конкретное окружение, в котором он родился. Еще важнее, что состояния таких ранних чувств воплощаются в теле благодаря процессу гомеостаза как таковому. Происходит это потому, что ПАС – это одно из трех ядер верхней части ствола мозга, которые тесно связаны между собой и за «тысячную долю секунды» через нервные узлы осуществляют обратную связь с телом. Их сложная роль – поддерживать жизнь. Наличие чувств ПАС, ощущаемых в рамках этой фундаментальной системы регуляции нервных узлов, означает, что, если паттерны регуляции гомеостаза закрепляются в теле на раннем этапе жизни, также происходит и образование паттернов этих ранних

эмоциональных состояний. Дамасио далее утверждает, что эти ранние состояния «укореняются так глубоко, что не поддаются упразднению» (р. 200) и что они становятся «неотъемлемыми компонентами "я"» (р. 76). Итак, как видно из этого, эмоциональные компоненты регуляции силы жизни на раннем этапе имеют огромное влияние на самочувствие младенца.

Совокупное следствие из всего этого – тела младенцев, которых любят, – будут, вероятно, более мощно регулироваться социальной активностью (вентральный вагальный комплекс (Porges, 2011, р. 120), закрепленной в автономной нервной системе матери, тогда как жизнь младенцев, которых обижают или ненавидят, с большей вероятностью будут подвергаться нарушению регуляции материнским дорсальным вагальным комплексом, и, о чем шла речь на конференции, впоследствии это окажет длительное разрушительное влияние на саморегуляцию. И потому, очевидно, огромная разница в жизни двух гипотетических младенцев с самого рождения может неизменно сохраняться до конца их дней. И это наводит на мысль, что присутствие любви в жизни младенца – значительный стимул, чтобы жить дальше.

А теперь я хочу вновь на минутку вернуться к докладу Ги и его определению любви, как «состояния, глубоко укорененного в нас». Он утверждает также, что «его передает нам наша биологическая мать в процессе привязанности» (Tonella, 2019). И очень похоже, что все дело как раз в этом.

Сердце – регуляция, резонанс и согласованность

По мере углубления в проблему свойств любви возникает вопрос: как возникает это текущее и легкое состояние тела, которое подкрепляет любовь? Оказывает ли это какое-то влияние на наши сердца? Мы знаем, что глубинный пласт этого процесса составляет автономная нервная система, но как это состояние организовано собственно в теле? Мне кажется, в предисловии к «Любовь, секс и твое сердце» (“Love, Sex & Your Heart”) (2004) Лоуэн имел в виду нечто подобное, когда написал: «Если сердце участвует в любом переживании любви, что похоже на правду, следует предположить, что такое выражение, как "сердце переполняет любовь" описывает в том числе и телесный феномен». И далее: «Хотя сердца не превращаются в осколки, когда любовь отвергнута или любимый утрачен, что-то в таких ситуациях явно разбивается».

И вот теперь один ответ у нас есть: Дамасио объясняет, что, когда мы чувствуем, что «сердце разбито», сердце не разваливается на куски, но ощущение разбитого сердца – это симптом, указывающий, что сердце, разум и тело функционируют в режиме напряженного гомеостаза. Это вызывает нарушение регуляции и погружение в одно из «не столь уж приятных или даже мучительных эмоциональных состояний» (2010, р. 55). Вот именно!

Второй вопрос: каким образом эти охватывающие все тело состояния столь чудесным образом переходят в резонанс?

И вот Маккрати (McCraty) и его коллеги из Института математики сердца выступили с некоторыми важными соображениями на эту тему в статье «Согласованное сердце» (“The Coherent Heart”) (2006). В статье описаны первые десять лет исследования и то, как их захватила идея Дамасио, что положительные и отрицательные эмоциональные состояния провоцируются положительными и отрицательными состояниями тела. В нынешнем отчете о раннем этапе своей работы Маккрати пишет, что их исследование сфокусировалось на сердце, потому что именно этот орган представлялся им наиболее чувствительным показателем эмоциональных изменений (2009, р. 57). Однако, установив это, они пошли дальше и – как и Лоуэн – задались вопросом, почему люди испытывают «чувство или ощущение любви (и другие эмоции, имеющие отношение к репродуктивной сфере), а равно и сердечную боль в сердечной области тела?»

Чтобы найти ответ на один из самых главных вопросов, как пишет Маккрати, они провели тщательное исследование, взяв за основу такие показатели, как энцефалограмма (мозговые волны), электродермальность (проводимость кожи), ЭКГ (работа сердца), кровяное давление и уровень гормонов. В результате такого изучения сердца выяснилось, что не работа сердца и даже не вариативность сердцебиения является наиболее важным аспектом сердечного участия в эмоции. А паттерны сердечных ритмов. Кроме того, они убедились, что коммуникация и синхронность в пределах каждой из систем тела и между ними обусловлена «их генерацией и передачей через сердечные ритмы» (2009, р. 56). Также они выяснили, что такой способ передачи сигналов – всего лишь один из четырех, которыми информация передается от сердца к телу и мозгу. Остальные три – неврологический, гормональный и электромагнитный. Исходя из этих экспериментов, Маккрати и его коллеги предположили, что по существу сердце является генерирующей «системой широко расходящихся сигналов» и что это именно это формирует «глобальный уровень организации, связывающей и синхронизирующей все тело» (2009, р.60). Думается, это очень хорошо совпадает с утверждением Дамасио, что именно степень согласованности функционирования тела и мозга определяет, какие чувства будет испытывать человек – приятные или мучительные. И сейчас представляется, что в центр всего этого можно поставить сердце.

Сегодня, зная о работе, которую провел Институт математики сердца, и дальнейшее развитие этих данных, я должна сказать, что их описание сердца как дирижера оркестра имеет для меня смысл в понимании постоянства приливов и отливов всех эмоциональных состояний, какие мы только испытываем. И теперь мне к тому же не кажется удивительным, что присутствие в жизни младенца биения сердца любящей матери не только оказывает

глубочайшее влияние на течение его жизни, но и несомненно является самым мощным из всех известных человечеству инструмента регуляции силы жизни.

Моя собственная история

А теперь в завершение статьи я хочу добавить одну небольшую историю. Моя мать действительно хотела четвертого ребенка. А мой отец заканчивал докторантуру, и этот ребенок должен был быть только ее, поскольку он еще одного ребенка не хотел. Когда младенец родился, один выбрал для него одно имя, другой – другое, но придти к согласию, какое из них будет главным, они не смогли¹⁵. И потому у этого ребенка так по существу никогда и не было имени – он носил прозвище, которое появилось примерно в это же время. Но к сегодняшнему дню, после многих-многих лет глубокой биоэнергетической работы, я испытала и узнала множество эмоциональных состояний, которые могут иметь отношение только к тому младенцу. И в каждом было абсолютное отсутствие слов, полная беспомощность от того, что ты – это запелёнатый сверток, который любой может взять на руки, простота существования – и еще каким-то образом знание.

Когда эта малютка только появилась на свет, она, казалось, знала, очень хорошо знала именно эту мать и купалась в ее любви все то время, что росла в ее утробе. Кроме того, эта малютка, казалось, знала, что сама она – это любовь, и это выросло из уюта любящего материнского тела. Много лет спустя мать рассказала мне, что, когда она увидела меня в первый раз, во мне было что-то такое, словно я говорила: «а вот и я, это я». Недавно я принимала участие в групповом сеансе, и вот, лежа и слушая утонченную музыку, я вдруг поняла, что мне нужно настроиться, потому что всколыхнулось что-то глубинное. Позднее мне удалось послушать ту же музыку, и я снова впала в то же самое состояние. На этот раз я была той крошечной малюткой с той самой матерью и купалась в блаженстве и великолепии вселенной, где дух и человечество были едины. Состояние было так отчетливо, что я удивилась самой себе, внезапно громко с удивлением сказав, что мать «это любовь моей жизни», – и в тот же миг осознала все ужасные провалы взаимодействия, которые мне довелось испытать, и их было множество.

Когда я пытаюсь облечь в слова блаженную составляющую пережитого опыта, единственное, что позволяет описать ощущение бытия тем младенцем, это то, что я просто была сияющей звездой энергии, состоящей из любви – моей и матери, и она растекалась от нас по всей вселенной. Я находилась в блаженном неведении в тот момент, однако там был «другой», которому предстояло все это уничтожить.

¹⁵ В англоязычных странах ребенок получает два имени, и оба заносятся в свидетельство о рождении, а затем и во все прочие документы. Два таких имени и фамилия, собственно, и составляют официальное имя человека. Это не должно казаться особенно удивительным для русскоязычной среды – роль второго имени у нас играет отчество (*прим. пер.*).

И вот сейчас, в настоящее время, ведя последнюю битву с собой, чтобы закончить свой доклад, я поняла, что, пока я стараюсь написать пассаж о любви и регуляции в ранний период, борьба не на жизнь, а на смерть между моими родителями за сердце и душу того младенца разыгрывается снова. В один и тот же момент я ощущала себя на вершине гребня волны и погруженной в пучину безнадежности. Но сейчас меня вдохновляет утверждение Ги, что связь с матерью сформирована из «звездной пыли – воплотившейся в атомы, клетки, сердца, утробу, мозг, внутреннюю память и руки, протянутые к другому». Так что сегодня я прихожу к мысли, что пришло время уйти из-под экзистенциального меча, который всегда грозил обрушиться на меня, если у меня оказывалось чего-то слишком много. Отныне я намереваюсь жить дальше более постоянно, более лучезарно с мощной жизненной силой любви, которую мне довелось ненадолго испытать на заре своего существования.

Библиография

- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York: Pantheon Books.
- Fosha, D., Seigal, D. & Solomon, M. (2009). *The Healing Power of Emotion*. London, New York: W.W. Norton & Co.
- Gerhardt, S. (2005). *Why Love Matters: How affections shape a baby's brain*. New York: Routledge.
- Lowen, A. (2004). *Love, Sex and You Heart*. Alachua: Bioenergetic Press.
- McCraty, R., Atkinson, M. Tomasino, D. & Bradley, R. (2006). *The Coherent Heart*. Boulder Creek, CA: Institute of Heartmath.
- McCraty, R., Atkinson, M. Tomasino, D. & Bradley, R. (2009). The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence and the Emergence of System-Wide Order. *Integral Review*, 5 (2), 11-114.
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory*. London, New York: Routledge.
- Schore, A. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. London, New York: W.W. Norton & Co.
- Tonella, G. (2019). *Life Force: The Source of Self-Regulation, Love and Bonding*. Unpublished manuscript for the 25th ПВА Conference.

Об авторе

Пай Боуден – M.G. & C., B. Mus., СВТ, директор программы обучения для Сообщества биоэнергетического анализа Новой Зеландии. Ведет частную практику в Веллингтоне, Новая Зеландия. Пай проводила семинары на конференциях ПВА и публиковалась в «Клиническом журнале ПВА».

pye.bouden@gmail.com

КОГДА ТЕЛО МЕНЯ ПОДВОДИТ

Терапия для женщин, страдающих бесплодием

Лесли Кейс

Аннотация

В статье рассмотрены эмоциональные процессы, возникающие, когда пара узнает о диагнозе бесплодие. В том, как люди относятся к этой проблеме, есть гендерные различия. Опыт женщин, страдающих бесплодием, может включать гибель плода в ходе беременности, медицинское вмешательство и отделение от репродуктивного «я». В терапии встают такие вопросы, как борьба с диагнозом бесплодия, решение проблем, связанных с социальными отношениями, скорбь, переживание утраты, необходимость принять решение, связанное с лечением. Лечение может привести к отчуждению женщины от собственного тела. История борьбы женщины за оплодотворение может выявить и другие причины для терапии. Ориентация биоэнергетического анализа на тело особенно полезна для процесса, когда женщины через выражение самых разных чувств, в том числе и разных по интенсивности, воссоединяются с собственным телом. Некоторые положения проиллюстрированы клиническими примерами.

Введение

Большинство видов психотерапии стремится решить проблемы и облегчить симптоматику. А вот биоэнергетический анализ – это направление психотерапии, которое пытается помимо этого еще и помочь людям изменить базовое отношение к себе и миру. В Северной Америке бесплодием страдает одна из каждых восьми женщин («Основные факты о фертильности» – “Fast facts about fertility”, 2017), и многие из таких женщин обращаются к психотерапии, чтобы справиться с эмоциональным расстройством, сопутствующем проблемам бесплодия.

Психоаналитические модели развития человека традиционно фокусировались на матери как акторе в младенческой и детской жизни. Новейшая литература по пре- и перинатальной психологии выделяет эмбриональный опыт, хотя способны повлиять и события, предшествовавшие беременности (Fauser, 2015). То есть обстоятельства вокруг беременности имеют значение, и то, что происходило с матерью в жизни, и ее интерсубъективный мир влияют на ее материнские ощущения и – таким образом – на ребенка. Если, чтобы добиться этой беременности, женщина потратила годы и тысячи долларов, раз за разом терпя неудачу, включая провалившиеся попытки забеременеть и

выкидыши, младенец будет исполнен смыслов, никак не связанных с его свойствами (Ehrensaft, 2005).

В психоаналитической литературе по терапии женского бесплодия согласия мало, зато объем проделанной работы велик и вызывает дискуссии. Фрейд развивал мысль, что женское бесплодие по происхождению психогенно и подтвердил свои рассуждения связью между депрессивной симптоматикой и бесплодием (Giuliani, 2005). В более современных работах борьбу женщины за оплодотворение стали, наоборот, считать причиной симптомов депрессии (Berg & Wilson, 1991; Ramenzanzdeh et al., 2004).

В биоэнергетической литературе мало работ о депрессии. Однако здесь есть литература по теме женской сексуальности и репродуктивного опыта. Работа Мишель Дюпей-Годен, касающаяся ощущений женщинами области своего живота, придает новое дыхание методикам помощи женщинам понять и артикулировать сигналы тела относительно оплодотворения (Dupey-Godin, 1987). Криста Вентлинг разработала упражнения по сенсорной осознанности для беременных, чтобы повлиять на постнатальную связь между матерью и младенцем (Ventling, 2007). По теме бесплодия в узком смысле Винсентиа Шрётер поделилась личной историей преодоления собственной репродуктивной травмы. Пережитый опыт подтолкнул ее сконцентрироваться на бесплодии в своей клинической практике, чтобы помочь женщинам облечь в слова внутренние переживания и глубоко запрятанные чувства, связанные с бесплодием (Schroeter, 2002). Бесплодие влияет на физические и психологические ощущения женщины, и потому телесно ориентированная терапия здесь очень подходит, и у биоэнергетического терапевта есть инструменты, способные помочь женщине найти верный путь в таком путешествии.

Профессионально я столкнулась с репродуктивной травмой во время работы в пренатальной клинике. Было очевидно, что у больницы не хватает ресурсов, чтобы надлежащим образом оказывать помощь женщинам, пережившим выкидыш или родившим мертвого ребенка. Чтобы восполнить этот пробел, мы отправили на тренинг сестринский и административный персонал и воплотили в жизнь программу поддержки скорбящих семей. Проблема скорбящих родителей продолжала меня волновать, и это подтолкнуло меня к исследованию изменений в семье после потери новорожденного (Grout & Romanoff, 1999). Меня, как биоэнергетического терапевта, с точки зрения психического здоровья, связанного с репродуктивностью, в первую очередь интересовали послеродовое настроение и тревожное расстройство, но вскоре я осознала, как важно быть внимательным к историям оплодотворения, объясняющим пережитый опыт клиентов. К такому выводу я пришла в связи с тревожностью восьмилетней девочки. Во время беседы ее мать рассказала, что рождению ребенка (роды преждевременные) предшествовало восемь невыношенных беременностей. Из-за такой предыстории сформировался определенный контекст

воспитания, в котором тревожность ребенка была отражением печали и навязчивого страха матери. Еще одна клиентка, Анна, пришла на терапию, чтобы примириться с диагнозом диабет. Ни Анна, ни я не знали, что на самом деле ей нужно было примириться с будущим, в котором ей не суждено стать матерью, поскольку следствием такого диагноза оказалось бесплодие.

Женщины описывают ощущение бесплодия как нечто вроде попадания в неизвестное место. В этом новом краю нет местных жителей, одни иммигранты поневоле. Язык незнаком, ландшафт непривычен, и нет никаких карт. Никто не появляется здесь по своей воле. Для большинства пар этап бесплодия – первый в жизни длительный кризис в отношениях, а диагноз «бесплодие» – первое столкновение с серьезной медицинской проблемой (Watson, 2005; Burns, 2005).

Бесплодие – это медицинский диагноз, который ставят, если пара в течение года безуспешно пытается зачать ребенка или имеет иные проблемы медицинского характера, вызывающие бесплодие. В широком спектре методик, способствующих репродуктивности (МСР), немало возможных способов лечения этой медицинской проблемы. Бесплодие может быть вызвано какой-то причиной, но бывает, что «причина неизвестна». Существует и «вторичное бесплодие», когда борьба за оплодотворение начинается уже после рождения ребенка. Она ничуть не менее трудна, хотя люди с первичным бесплодием часто сдаются и бросают борьбу. Клиентов из числа геев и лесбиянок также часто беспокоят осложнения в области репродукции.

Вопросы, связанные с оплодотворением, окружает много стыда и/или смущения – возможно, потому, что оплодотворение связано с сексуальностью. Стыд и смущение пары могут привести к ее отчуждению от других, в особенности после нескольких циклов безуспешных попыток зачатия. Они могут ничего не рассказывать членам семьи и друзьям и скрывать, что проходят лечение. Стыд возникает сам собой и часто даже не осознается, так что пара не пытается получить поддержку из доступных источников. Нередко бесплодие становится семейной тайной и частью ее сокровенной истории.

Пол и бесплодие

Жажда иметь ребенка – это источник боли для пары, и если супруги не способны зачать, они могут счесть, что обсуждать это друг с другом слишком больно. Мужчины и женщины по-разному переживают бесплодие. Для мужчины отцовство – это обретение статуса. Неспособность достичь успеха может привести к снижению самооощения как взрослого человека. Мужчины также нередко воспринимают бесплодие как что-то вроде полового расстройства, считают, что это уменьшает их маскулинность и разрушает эго (Clarke, Martin-Matthews & Matthews, 2005).

На женщин оно влияет иначе и глубже, вероятно, потому, что исходная проблема бесплодия часто кроется в теле женщины и всегда связана с врачебным вмешательством в него. Женщины приносят в такой кризис характерные защиты и отгораживаются от окружающих. Женское тело, в особенности область живота, всегда вовлечено в ситуацию вне зависимости от того, в ком причина бесплодия. Бесплодие может усилить уже существовавшее ощущение бесполезности (Dupey-Godin, 1987). Неспособность зачать может восприниматься как неспособность тела «работать правильно» или как неспособность дать мужу то, что ему хочется. Как выяснил Кларк и его коллеги (Clark et al., 2005) в беседах с бесплодными мужчинами и женщинами, все тело может осознаваться и ощущаться как «постыдное и не соответствующее норме» (р. 103). В более общем смысле неспособность зачать «усиливает ощущение отделения "я" от тела» (р. 103). Еще одно гендерное отличие связано с социализацией в процессе взросления. Многих женщин воспитывали в ожиданиях материнства. Социализация с упором на материнство начинается рано и непрерывно усиливается системой общественных ценностей. Таким образом, для многих женщин образ зрелости является синонимом материнства. Самоощущение женщины включает ожидание, что она создаст семью. С момента, когда она начинает активно пытаться зачать, ее собственный образ как матери становится выпуклым и активным.

Когда дело касается оплодотворения, именно женщины выступают движущей силой начала терапии, и они же несут основное бремя лечения. Даже если дело в мужских проблемах и предписывается экстраполярное оплодотворение (ЭКО), именно женщине придется получать инъекции гормонов, чтобы у нее созрело несколько яйцеклеток для оплодотворения, ей предстоит пройти процедуру переноса эмбрионов в матку и продолжать принимать гормоны для сохранения беременности. То есть, даже если причина бесплодия кроется в партнере, болезненные процедуры проходит женщина. Женское тело находится в центре внимания, даже если причина бесплодия в «мужских проблемах», а уж если причина кроется в женщине, она часто испытывает стыд и стигматизируется.

После трех провалившихся попыток внутриматочной инсеминации (ВМИ) Сьюзен и Джерри стало ясно, что проблема, скорее всего, в сперме. Пара встала перед выбором между ЭКО и более сложной, и дорогой интрацитоплазматической инъекцией (ИКСИ) – технологией для повышения вероятности оплодотворения. Логика подсказывала, что процедура ИКСИ с большей вероятностью окажется эффективной. Однако такой выбор давал понять, что определяющим моментом в их бесплодии является качество спермы. Сьюзен хотелось избавить мужа от того, чтобы он встал перед фактом, что причина бесплодия в нем, поскольку она чувствовала, что узнать об этом ему будет нелегко.

Отчуждение женщины от собственного тела, когда она ощущает свое «я» как нечто, отдельное от тела, источник страданий при бесплодии. Если связь между телом и «я»

нарушена, и они по существу находятся в конфликте, женщина ощущает себя «не собой». Порой ей кажется, что только ребенок поможет ей обрести утраченное «я», и она отчаянно ищет способ решить проблему бесплодия. Пребывание в странном краю бесплодия временно, но ощущается это не так. Стремится ли женщина проявиться как родитель или ищет иные способы придать смысл существованию, главная цель терапии – восстановление ее связи с собой. Хотя все люди уникальны, есть четыре области, проявляющиеся при работе с женщинами с подобной проблемой. Они сопротивляются диагнозу, воздвигают социальные барьеры, скорбят об утрате и с трудом принимают решения. Все это будет разобрано ниже.

Сопротивление диагнозу

Диагноз «бесплодие» часто приносит женщинам облегчение, потому что подразумевает решение и методы лечения. Однако сама по себе проблема бесплодия не имеет границ. Любое медицинское вмешательство может дать окончательное решение проблемы, но одновременно несет в себе и неопределенность. После каждой не принесшей успеха процедуры приходится принимать новое решение. Как бы ни было тяжело бесплодие, часто бывает полезно узнать, что бесплодие – это не статичная ситуация, и проблему можно разрешить множеством разных способов стать родителем или же отказавшись от родительства (Domar & Kelly, 2004). Одной из моих клиенток оказалось достаточно просто услышать, что бесплодие – это не обязательно навсегда, чтобы у нее появилось ощущение, что все в порядке и нужно продолжать терапию.

Социальные барьеры

Когда женщинам приходится бороться с бесплодием, их социальная жизнь страдает, и иногда в большей степени чем жизнь их супругов. К тому же стыд и личный характер такой проблемы нередко означают, что женщины не станут делиться своими чувствами ни с другими членами семьи, ни с друзьями. Женщины начинают отторгать чужую беременность, детские праздники и фотографии, нелюбезно отзываться о родительстве. Женщины выражают чувства злости, гнева и смущения, выказывая сильную реакцию на чужую беременность и детей. Члены семьи могут проявлять нечуткость, и женщина нередко предпочитает избегать ситуаций, в которых ее ощущения пустоты и печали обостряются. Борющимся с бесплодием женщинам грозит усиление социальной изоляции, но их отчуждение понятно, если контакты с семьей и друзьями только обостряют страдания.

Каких-то контактов с чужими младенцами избежать невозможно, и недостаток чуткости по отношению к женщине, борющейся с бесплодием, может выбить ее из колеи. После второго курса ЭКО на девятой неделе беременности у Надин произошел выкидыш

близнецов. Вскоре после этого одна из наемных работниц Надин неожиданно оказалась беременна близнецами и громко выражала свое огорчение и раздражение по этому поводу. Надин приходилось выслушивать ее сетования на беременность. Ей пришлось перевести эту работницу под начало другого человека на весь период ее беременности, что дало ей самой возможность остаться на работе. На терапии она описала целую бурю чувств, которые ей пришлось испытать.

Во время терапии женщина может выказывать ярость, сожаление, страх, скорбь и чувство вины, сопутствующие диагнозу бесплодия, а также стремление выстоять, когда все ее ровесницы либо беременны, либо уже завели детей. Выражение глубоких чувств создает для нее пространство, позволяющее воспользоваться поддержкой окружающих, оно также полезно для развития сценариев, предполагающих неожиданные социальные изменения.

Скорбь и утрата

Больше, чем что бы то ни было, бесплодие вызывает чувство потери. Основные усилия терапии направлены на поддержку разного рода и интенсивности чувств, связанных с утратой. Такие чувства многочисленны, они накапливаются, и женщина может не осознавать, что ощущение, что она несчастна, связано с бесплодием. Одна женщина пришла ко мне с жалобами на депрессию. После нескольких сеансов она призналась, что ее врач сказал ей, что она не сможет иметь детей. Они с мужем приняли эту информацию безучастно и не обсуждали последствия этой новости. Они не признавали эмоций, связанных с этой новостью и не связывали с ней утрату ожидаемого родительского «я», утрату предполагаемого ребенка, утрату подтверждения своего статуса взрослого, который обретается при признаках беременности. Тут есть утрата радости и счастья поделиться хорошими новостями с членами семьи и друзьями.

А еще – утрата многомесячной беременности, которая не случится. Ведь каждый месяц с момента первой попытки зачатия несет возможность ребенка. Когда женщина, стремящаяся зачать, ощущает менструальные спазмы или видит менструальную кровь, ее охватывает сильное чувство потери. Для многих женщин единственная возможность принять эту потерю – терапия. Такая воображаемая потеря более глубока и значима, чем просто невозможность получить желанный объект. И есть еще утрата, связанная с надеждой на следующий месяц и следующий цикл. Но по мере того, как месяцы идут, а потери растут, надежда угасает.

«Я не чувствую себя собой», – обычная жалоба, и это утрата «себя обычного», в особенности, когда человек проходит процедуры вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ). Такое утверждение наводит на мысль об отчуждении от тела как части «я». Вовлекаясь ВРТ-терапию, женщина утрачивает личный контроль. Ее менструальный

цикл теперь вызывает огромный интерес у других, включая медперсонал, за ее сексуальным поведением следят, то, как она следует предписаниям лечения, отслеживается и заносится в карту, а сама она начинает воспринимать собственное тело как объект для медицинских манипуляций.

Утраты, связанные с бесплодием, глубоко связаны с семейной историей. То, как женщина будет воспринимать свое бесплодие, определяется ее отношениями с матерью. Она может искать в беременности связь с матерью, возможность подарить ей внука или достичь зрелой женственности в материнских глазах. Когда женщина принимает решение стать матерью, имеет место многослойный комплекс переживаний, воспоминаний и смыслов, связанных с материнством (Stern, 1995; Stern & Bruschweller, 1998). Если материнство дается не без труда, значимость всех этих пластов возрастает. В терапевтическом кабинете клиентка и терапевт могут осторожно проработать смыслы, связанные с оплодотворением, материнством и то, как она воспринимает свое место в циклической смене поколений своей семьи.

Невыношенная беременность включает широкий спектр вариантов – от выкидыша на ранних сроках до мертворождения на полном сроке, включая внематочную беременность, тяжелые врожденные дефекты, а порой и аборт по медицинским показаниям. Поддержка семьи в случае таких утрат часто ограничена и может оказаться бесполезной. Женщины переживают такие утраты и горе по-разному, и предвидеть, как именно женщинаотреагирует на невыношенную беременность, невозможно. Мне встречалась клиентка, перенесшая шесть прерванных беременностей, прежде чем ей удалось родить первого ребенка. Она казалась невозмутимой и считала, что терапевта это никак не касается. Мысль, что у нее не будет больше детей, ее расстраивала, и она не собиралась бросать попытки, пока «не сработает». Седьмая беременность привела к рождению дочери. Другая клиентка пережила выкидыш на седьмой неделе и два года спустя все еще горевала о своей потере, скорбь усугублялась тем, что ей не удавалось снова зачать. Не поддающееся лечению бесплодие превратилось в смысл решения проблемы скорби от прерывания ее первой беременности. Как видно на примере этих женщин, горе из-за бесплодия, в частности, прерванной беременности, очень индивидуально.

По самой своей сути бесплодие – это неспособность создать нечто, имеющее громадное значение для женщины. Это больше, чем ощущение, что она женщина «в меньшей степени», чем остальные, или «в меньшей степени» та, кем, как ей представляется, она должна была стать. Это ощущение, что она неполноценна, сокращена, менее значительна, чем ожидала от самой себя, а возможно, и ожидали от нее другие. Некоторые женщины, борющиеся с бесплодием, в особенности пережившие прерванную беременность,

признаются, что ощущают пустоту в животе или в руках, словно они тянутся взять на руки того, кого даже не существует (Glaser & Cooper, 1988).

Принятие решений по лечению

Каждое решение, которое принимает пара, порождает всевозможные последствия, и каждый шаг – это движение по пути, где нет никаких гарантий. Природа лечения такова, что оставляет за женщинами и мужчинами право принимать самостоятельные решения о конкретных процедурах (Clark, et al., 2006). Мужчина склонен уступать это право супруге, поскольку «это ей через все это проходить». Однако ВТР-терапия – вещь дорогая, цены большинству не по карману, и многие пары вынуждены выбирать между ВТР и другими жизненно необходимыми тратами. Финансовая нагрузка может стать источником конфликта в отношениях, в особенности если один из супругов больше вкладывается в то, чтобы иметь детей, чем другой.

ВТР делятся на оперативные вмешательства и ряд процедур – от курса гормонов, чтобы увеличить длину цикла, до использования гестационного суррогатного материала с донорскими яйцеклетками и спермой. В терапии можно плодотворно использовать самые разные по сути и смыслу методики. Терапевт может помочь клиентке ощутить значение, которое имела для нее каждая процедура, и выразить его. Решение использовать донорские половые клетки или суррогатную мать представляет огромную сложность, такой выбор вызывает кучу эмоций и поднимает вопросы о значении биологической/генетической связи с ребенком.

Женщина хочет принять решение, хорошее для нее, для партнера и для ребенка, которого она надеется родить. На терапии можно помочь женщине ощутить ее чувства, когда она принимает это решение. Многие из процедур неприятны, некомфортны, ущемляют чувство собственного достоинства и собственной эффективности, необходимо уделить внимание таким мыслям и чувствами. Мужчины обычно не очень-то стремятся выходить на сцену в некоторых процедурах, потому что не хотят брать на себя ответственность за то, «что ей приходится терпеть» при неприятных манипуляциях. Женщины, которые отчаянно хотят ребенка, могут очень стойко переносить неудобства, страдание связывается у них с лечением. Поскольку женщина приняла решение идти до конца, ей может быть неудобно выражать негативные мысли и чувства относительно процесса или того, что она ощущает. Таким образом, терапия ставится безопасным местом, где она может выразить сильные чувства, которые она испытывает.

История Шоны и Тима

Шона и Тим пришли на одиночный сеанс, готовясь к процедуре донорской яйцеклетки. Они поженились ближе к сорока, это был первый брак для обоих. Тим был доволен жизнью и планировал построить новый дом. А вот для Шоны новый дом имел смысл, только если в семье появится ребенок. На терапевтический сеанс со мной их отправил врач с целью выяснить перспективы использования донорской яйцеклетки для этой пары: как они собираются выбирать донора, ставить в известность родных и сообщать информацию будущему ребенку. Пара была типична и сконцентрирована на достижении беременности. Они и думать не думали о том, как будут родителями ребенку, выросшему из донорской яйцеклетки. У них за плечами уже было окончившееся неудачей ЭКО – скудный эмбриональный выход показал, что проблема в возрасте Шоны, и теперь требуется донорская яйцеклетка. Так что центром внимания для достижения беременности стала Шона.

Больше года спустя Шона связалась со мной для еще одной встречи. Она прошла уже через два тяжелых выкидыша после ЭКО с использованием донорских яйцеклеток. Терапия ей требовалась, чтобы получить поддержку при решении, стоит ли пытаться забеременеть в последний раз, если она потеряла уже два плода из донорских яйцеклеток. Она приходила одна на два сеанса. Говорила, как о страхе пережить еще один выкидыш, так и о глубоком желании выносить ребенка. Несмотря на два травматичных выкидыша ее желание ребенка было по-прежнему очень велико. Она призналась мне: «После всего, через что я прошла, я уверена, что смогу вынести все, чтобы ни случилось. Я знаю, что все преодолею». А еще Шона могла представить себя счастливой в будущем и без детей.

В отличие от первого визита, когда они пришли парой, на этот раз Шона была гораздо больше самой собой. Сказала, что ей кажется, что Тим устранился из «младенческого проекта». И весь ушел в строительство дома. Она способна была понять и его потребность отойти от всего этого, и свою потребность продолжать попытки. Со второго сеанса она ушла убежденной, что должна руководствоваться собственными мыслями и чувствами, отвечая на стоящий перед ней выбор.

Меня поразило упорство Шоны в нежелании бросать попытки дать жизнь ребенку. Процесс беременности и родов был для нее невероятно важен. На индивидуальных сеансах Шона казалась сильной телом и духом, и я восхищалась ее силой и упорством после крайне сложных невыношенных беременностей. Она была уверена, что сможет вынести все, в том числе и бездетность. Несмотря на то, что у Тима энтузиазм иметь детей угас, сама она горела желанием продолжать начатое. Через год после последнего сеанса я получила от Шоны по электронной почте снимок ее двухмесячного сына. Я была очень растрогана, получив это фото. Меня тронуло желание Шоны разделить со мной радость материнства.

Если пара решает бросить попытки достичь беременности, перед ней встает вопрос: остаться бездетной или усыновлять детей. Некоторые пары начинают процесс усыновления, едва узнав, что добиться беременности будет нелегко. Вероятно, это разумно: насколько мне известно из практики, усыновление занимает около восьми лет. Одна из моих клиенток начала процесс усыновления одновременно с лечением эндометриоза. Состоящая в браке лесбиянка начала процесс усыновления в одно время с ЭКО. Ей было ясно, что, если ЭКО успеха не принесет, ей и ее супруге придется дожидаться своего шанса восемь лет.

Решение усыновить – сложный процесс, довольно сильно отличающийся от решения пройти курс лечения для зачатия. Первое очевидное отличие – можно усыновлять детей любого возраста. Одна клиентка считала, что готова усыновить только младенца, хотя ее супруг уверял, что она сможет полюбить и ребенка постарше, и даже подростка. Моя клиентка с эндометриозом могла представить, что будет рада ребенку любого возраста и полюбит его. Тем парам, которые пошли по пути усыновления, предстоит долгое ожидание и большие расходы. Многие семьи тратят накопления или влезают в долги ради лечения от бесплодия, после долгих лет МСР финансовые траты на усыновления могут быть просто неподъемны. Некоторые боятся, что не смогут привязаться к приемному ребенку. Других беспокоит, что приемный ребенок не будет похож на других членов семьи. Родителей, имеющих биологических детей, может беспокоить, как ввести приемного ребенка в семью. Проговаривание таких вещей может породить стыд и чувство вины, но создание терапевтической обстановки, которая дает возможность высказывать страхи и беспокойства, может помочь процессу принятия решений.

После долгих лет, потраченных на лечение бесплодия, или после того, как усыновление произошло, выбор в пользу того, чтобы иметь детей кажется очевидным. Есть разница между тем, чтобы смириться, что ты не можешь иметь детей, и решением быть бездетным. Первое – это крах под гнетом обстоятельств, а второе – решение, принятое по собственной воле.

Мне, как терапевту, встречались люди, у которых обнаруживались проблемы, за которыми скрывалась история борьбы за оплодотворение. Я научилась замечать признаки прерванной беременности и послеродового опыта на ранних сроках, осторожно выясняя, как это повлияло на человека. Не будучи интегрированными, такие утраты могут устойчиво сохраняться, оказывая мягкое и не такое уж мягкое влияние на жизнь женщины. Интегрированный в контекст жизни семьи, такой опыт может дать богатый материал и сюжет, который будет поддерживать самоощущение женщины.

История Синтии

Синтия, возраст 47 лет, офицер полиции, проходила терапию по причине связанного с работой посттравматического стрессового расстройства. Также имеет в прошлом несколько прерванных беременностей, в том числе аборт в первом триместре, сложный выкидыш на ранних сроках и беременность, закончившуюся рождением двух близнецов – одного мертвого и другого здорового. Каждый такой опыт имеет свой вес и интенсивность эмоционального бремени с комплексом спектра чувств, включая злость, стыд, скорбь и вину. Очень легко упустить эти проблемы на терапии в контексте связанных с ее работой травм. Однако ее история невыношенных беременностей заявляет о себе в снах, навязчивых мыслях и эмоциональных воспоминаниях. Синтия упорно работала на терапии, чтобы решить проблемы, связанные с ее утратами: вела дневник, исполняла ритуалы, позволила себе пережить чувства, связанные с абортom, выкидышем и смертью сына. После многих месяцев работы над этими проблемами однажды она пришла на сеанс и с восторгом показала мне свое новое тату. На левой руке – ближе к сердцу – красовались три пары ангельских крыльев.

История Тары

Даже если невыношенных беременностей не было, расставание с мечтой о семье может помочь женщине увидеть путь вперед. Тара появилась у меня в кабинете, зная только, что есть кое-что, о чем ей хочется поговорить. Они с мужем приобрели дом с четырьмя спальнями в расчете на семью. После множества неудачных попыток зачать в течение нескольких лет они вместе решили, что не хотят идти ни путем МСР, ни путем усыновления. Пара любила путешествовать, а финансовые затраты, которые требуют подобные процедуры плюс неопределенность результата делали оба варианта неприемлемыми. Тара и ее муж были в своем решении единодушны. И все же ей было трудно вести дела с агентом по недвижимости и подписать документы на продажу дома. У Тары был логичный, аналитический ум. Она понимала, что продажа дома – правильное решение, но тянула с бумагами и не могла взять в толк, в чем заковыка с делом, которое, как ей казалось, ей самой хочется сделать.

На терапии мы разобрали значение этого дома. Тара поделилась со мной мечтой жить в нем со своими детьми. Сестра Тары с двумя ее племянницами жили в соседнем доме, и сестры мечтали воспитывать детей вместе. Таре нравилось навещать к маленьким племянницам, а новый образ жизни, который выбрали они с мужем, уже не позволял иметь большой дом в пригороде. По правде говоря, они уже остановили выбор на кондоминиуме. Мы с Тарой обсудили создание символического ритуала, который позволил бы распространиться с этой мечтой и с семьей, репрезентацией которой и служил дом. Они с мужем провели ритуал, который помог обоим освободиться от мечты о детях, чтобы обрести пространство для новой жизни. На следующем сеансе Тара рассказала, чувствует меньше

затруднений и готова двигаться вперед. Подозреваю, ей требовалось всего лишь осознать, что она прощается с мечтой о детях, чтобы в ее жизни произошли изменения.

Использование опыта

Примирение с собственным будущим, где женщине не стать родителем, отчасти связано с осознанием законченности. Обычно после проведенной под мечтой о семье с детьми финишной черты нужно сделать следующий шаг. Этот шаг подразумевает извлечение пользы из того времени, которое женщина прожила в состоянии бесплодия. Становится ли она матерью или выбирает бездетность, ее состояние бесплодия содержит огромное богатство жизненного опыта. Женщины, прошедшие через опыт бесплодия, боролись с обстоятельствами ради глубокого желания дать новую жизнь. Они ощущали собственную силу и собственную уязвимость, чувствовали разочарование и терпели страдания. Жить креативной жизнью означает найти способ перенести это богатство из прошлого в следующий этап. Если женщина покидает берег бесплодия, ей нужно принять в себя все, что она узнала. Иногда опыт бесплодия помогает женщине смотреть на других большим сочувствием. К тому же теперь она знает, что может вынести куда больше, чем могла представить. Некоторые женщины используют свой опыт, чтобы протянуть руку другим через откровенные разговоры или даже создание групп поддержки. Как бы женщина ни выстраивала свой опыт, он станет материалом, который она сможет включить в будущее формирование себя.

Вывод

Когда выясняется, что мечта о том, чтобы стать родителем, разбивается о бесплодие, это часто наносит эмоциональный удар. Женщин это глубоко потрясает, потому что это непосредственно касается их тел вне зависимости от причины бесплодия и потому что их социализация строилась вокруг материнства. Методики, способствующие репродуктивности, предлагают лечение, но не дают гарантий, они дороги, часто болезненны, неудобны и трудны. После диагностики бесплодия женщинам приходится справляться с социальными требованиями ценить чужих младенцев, с собственными взаимоотношениями с матерью, с принятием насущных решений о лечении или о том, что предпочесть – усыновить ребенка или остаться бездетной. Терапия может помочь женщине выразить все всколыхнувшиеся в ней чувства, помочь ей осознать собственные потребности при принятии решений и восстановить связь с телом, которое подвело ее в утолении жажды материнства. Опыт, который накапливается за время бесплодия, может быть интегрирован и стать ценным вкладом в развитие креативного «я».

Библиография

- Berg, B. & Wilson, J.F. (1991). Psychological functioning across stages of infertility. *Journal of Behavioural Medicine, 14*.
- Burns, L.H. (2005). Psychological changes in infertility parents. In A. Rosen & J. Rosen (Eds.). *Frozen Dreams* (pp. 3-29). New York: Routledge.
- Clark, L.H., Martin-Mattews, A. & Mattews, R. (2006). The continuity and discontinuity of the of the embodied self in infertility. *Canadian Review of Sociology, 43*, 95-113.
- Domar, A. & Kelly, L. (2004). *Conquering infertility*. New York: Penguin.
- Dupey-Godin, M. (1987). Women's abdomens: Route to their sexuality. *Bioenergetic Analysis, 3*, 29-38.
- Ehrensaft, D. (2005). *Mommies, daddies, donors, surrogates: answering tough questions and building strong families*. New York: Guilford.
- Fauser, W. (2015). The importance of integrative pre- and perinatal issues into bioenergetic analysis. *Bioenergetic Analysis, 25*, 95-120.
- Fast facts about fertility. (August 2017).
- Giuliani, J. (2005). Uncommon misery: Modern psychoanalytic perspectives on infertility. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 57*, 215-226.
- Grout, L.A. & Romanoff, B. (2000). The myth of the replacement child: Parent's stories and practices after perinatal death. *Death Studies, 24*, 93-113.
- Ramenzanzadeh, F. et al. (2004). A survey of relationship between depression, anxiety, and duration of infertility. *BMC Women's Health, 4*.
- Schroeter, V.S. (2002). Surviving the grief of infertility: A therapist's personal journey. In C.D. Ventling (Ed.), *Body Psychotherapy in Progressive and Chronic Disorders* (pp. 62-70). Basel: Karger.
- Stern, D. (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy*. New York: Karnac.
- Stern, D. & Bruschweiler-Stern, N. (1998). *The birth of a mother: how the motherhood experience changes you forever*. New York: Basic Books.
- Ventling, C. (2007). Sensitivity training during pregnancy. *Bioenergetic Analysis, 17*, 81-103.
- Watson, R.J., Jr. (2005). When the patient has experienced severe trauma. In A. Rosen & J. Rosen (Eds.), *Frozen Dreams* (pp. 219-235). New York: Routledge.

Об авторе

Лесли Энн Костелло д-р философии, СБТ, психолог, в прошлом профессор университета, местный тренер Общества биоэнергетического анализа Атлантической

Канады, помимо биоэнергетического обучения работает в области младенческого и перинатального душевного здоровья, привязанности, психотерапии ребенок-родитель. Ведет семинары для терапевтов и клиентов в Новой Англии и Приморских провинциях Канады. Ведет частную практику в Фредериктон (Нью-Брансуик, Канада) по направлению перинатального душевного здоровья и травмы.

lesieanncostello@gmail.com

Перевод Марии Ремизовой

Редактор Ангелина Сарматова, сертифицированный биоэнергетический терапевт (СБТ)

Перевод публикуется при поддержке Международной программы обучения биоэнергетическому анализу г. Москва (www.batherapy.ru)