

Алессандра Каллегари. Интервью с Александром Лоуэном (2002)¹

Перевод и примечания — Светлана Динабург.

Александр Лоуэн: «Отец» биоэнергетики рассказывает об Америке, терроризме, Западе и о том, что нужно сделать, чтобы действительно «измениться»

(интервью от 31 июля 2002 г.)

Ему 92 года – вернее, еще только исполнится 23 декабря – но ему легко можно дать лет на двадцать меньше. Александр Лоуэн, отец биоэнергетического анализа, один из величайших ныне живущих психотерапевтов, ученик того Вильгельма Райха, который произвел революцию, он первым раскрыл важность языка тела, самоценного по отношению к вербальному². Лоуэн принимает меня очень неформально – в шортах-бермудах, рубашке с короткими рукавами и сандалиях, он приветствует меня в саду своей виллы в Новом Ханаане, штат Коннектикут, где гуляют кошки, утки и несколько кур. Голубые, как небо, и необычайно пронизательные глаза, сухое телосложение и подвижность того, кто всегда претворял в жизнь свои теории о взаимоотношениях души и тела, улыбка того, кто знает – а не только писал об этом – чем является истинная радость. В доме библиотека простирается, насколько хватает глаз. Располагаемся в его кабинете, где он принимает пациентов (они у него еще есть): здесь обычная кушетка, а также пара кресел, биоэнергетический табурет, зеркало.

– Доктор Лоуэн, прошло 44 года с момента публикации вашей первой книги «Язык тела»³. Что изменилось с тех пор? Что такое биоэнергетика сегодня? Вернее, какая самая большая проблема, с которой приходится сталкиваться сегодня людям и для решения которой может быть полезно прибегнуть к биоэнергетике?

– Биоэнергетика сегодня так же полезна, как и тогда. Что я могу сказать, так это то, что люди в Америке и за ее пределами сегодня – возможно, даже в большей степени, чем раньше – не находятся в глубоком контакте с собой, а потому не способны реально видеть то, что происходит вокруг них, в их собственной стране, в других странах, во всем мире⁴. То же самое можно увидеть, например, в отношении проблемы СПИДа: в своем сексуальном поведении люди не заботятся ни о себе, ни тем более, о других людях. Их не волнуют даже возможные разрушительные последствия. Вот почему я думаю, что дела будут становиться все хуже и хуже, особенно в некоторых частях мира. Пока люди не станут более сведущими и

1 История этого интервью приведена в конце текста.

2 Хотя язык тела исследовался давно, в частности, Ч. Дарвиным и Э.Кречмером, но первенство А. Лоуэна заключается в систематичности. Предисловие книги А.Лоуэна «Язык тела» начинается с цитаты Ч.Дарвина из книги «Выражение эмоций у человека и животных». Алан Пиз, известный как «мистер язык тела» выпустил свой мировой бестселлер в 1981 году.

3 Точнее, опубликованная в 1958 году первая книга А.Лоуэна называлась *Physical Dynamics of Character Structure: Bodily Form and Movement in Analytic Therapy* (Grune & Stratton, 1958), затем она выходила как *The Language of the Body*, наконец, издание 2012 года имела двойное название *The Language of the Body: Physical Dynamics of Character Structure*.

4 В оригинале - *nell'universo*.

разумными⁵ (например, в случае со СПИДом, возьмут на себя ответственность за то, в каком положении они находятся, как они себя при этом чувствуют, даже пройдут тест на ВИЧ), невозможно действительно что-то изменить. В конце концов, настоящая проблема именно в том, что люди не хотят «знать». Им все равно.

– Интересно, почему люди так саморазрушительны...

– Потому что их жизнь пуста. В этом нет радости. Проблема заключается в сексуальности, в которой слишком много «делания» и слишком мало «чувств». Именно сексуальность является одной из сфер, в которых сегодня наиболее выражено различие менталитетов между различными культурами и мировоззрениями. Для ислама безнравственность, демонстрируемая Западом (а американцы тому пример в первую очередь) в одежде является отвратительной⁶. Это нарушение не только Корана, но и самой Библии. Только подумайте о заповедях, о «не желай чужой женщины». Когда мусульмане видят западных женщин, одетых определенным образом, они, естественно, находят это аморальным. На самом деле, людям не хватает истинного нравственного чувства; ни в самих себе, ни по отношению к другим. По этой причине я думаю, что настоящая трансформация затруднена, потому что отсутствует чувство собственного достоинства, нравственности и уважения. Важно только зарабатывать деньги. И это верно для всего Запада. Это также можно увидеть в отношениях с окружающей средой. Человек разрушает свою среду обитания невосполнимо: океаны, воздух, сушу. Он разрушает её кусок за куском, и это не вопрос, который можно решить движениями или ассоциациями, потому что это нечто гораздо более глубокое, оно связано с чем-то неправильным в самих людях.

– С чем же?

– Неправильно то, что разум контролирует все, даже чувства и эмоции. Рассудочно люди думают: «Я могу сделать то-то и то-то», но на самом деле они этого не чувствуют, они этого не ощущают. Люди не здоровы. И даже когда они делают что-то для себя физически, упражняются в зале, занимаются спортом и т. д., они делают это не для того, чтобы чувствовать себя хорошо, а только – или главным образом – для того, чтобы быть сильнее, красивее. Для образа, картинки. Короче, не ощущают. Чувство не имеет ничего общего ни с интеллектом, ни с силой. Вот почему биоэнергетика может научить вас становиться более живым, более витальным И чувствовать это.

– Таким образом, проблема возникает прежде всего на Западе, и некоторые начинают её понимать. Является ли нью-эйдж⁷ (*new age*) своего рода ответом на эту потребность в переменах?

– Мы должны быть осторожны с нью-эйдж, потому что здесь также есть опасные вещи⁸. Например, злоупотребление наркотиками и т. д. Что касается движений более духовного характера, связанных с медитацией, я не думаю, что они действительно эффективны, если не обращаются к сути проблемы, которая заключается в необходимости работы над телом. В противном случае это просто вопрос головы,

5 В оригинале — *consapevole*, английские синонимы — *aware, competent, conscious, informed, wise etc.*

6 В оригинале — *abominio*, англ. синонимы *abomination, disgust*.

7 По контексту, здесь речь не о переменах, приносимых наступившим XXI веком, а о субкультуре нью-эйдж (*new age* в оригинале) – синтезе психоделической культуры, мистического сознания, духовных практик и пр.

8 По итальянски это звучит очень красиво: опасные вещи - *cose pericolose* (англ. *dangerous things*).

ума. Они продолжают, так сказать, мастурбировать мозг, хотя и в разных формах. На самом деле мы живем в обществе, где всего слишком много. Слишком много шума, слишком много движения, слишком много стимуляции. Люди от этого сходят с ума, у них нет возможности остановиться и прислушаться, и они верят, что жизнь такова, что средства от этого нет. Нью-Йорк - своего рода символ всего этого... вот почему я уехал сюда, в Коннектикут.

– Мы заговорили о Нью-Йорке, прошел год после 11 сентября. Что изменилось в американцах?

– Нам нужно понять слово «изменение»: если мы говорим об истинной трансформации, в которую вовлечено все человеческое существо, разум и тело, я бы сказал, что мало что изменилось.

– Но это был шок, настоящая травма...

– Как они должны были измениться? Стать более осознанным? Действительно заботиться о себе, или о других, или о мире? Я бы сказал, что – абсолютно нет. Каким бы травматичным ни было это событие – переживание ужаса и террора⁹, – настоящие перемены требуют гораздо большего, долгой работы, а не единичного опыта. Конечно, многие потеряли близких, дома и деньги. Можно сказать, что у кого-то разные эмоции, кто-то полон страха или гнева, кто-то в депрессии. Но это не глубокая психическая трансформация, которая ведет к новому поведению или образу жизни. Чтобы действительно измениться, люди должны иметь глубокое понимание своей жизни – осознавать, что она неполна или счастлива, что она нехороша, – и должны работать над собой, действительно вовлекаться.

– Чем отличается ужас от террора¹⁰?

– Я писал об этом давно, начиная еще с семидесятых годов. Хотя эти два термина взаимозаменяемы, они относятся к разным переживаниям. Террор подразумевает сильный страх, который также можно испытывать по отношению к воображаемым и будущим опасностям. Ужас характеризуется чувством шока перед лицом ужасного события. Но если террор связан с эмоциональной реакцией страха на опасность, направленную на себя, то в ужасе эта опасность направлена на других. В случае с 11

9 В оригинале - *orrore e terrore* (англ. *horror and terror*). Здесь и далее речь про два различных вида или аспекта ужаса, а не сопоставление разных явлений – *ужаса* как сильного страха и *террора*, как запугивания. В русском языке значение слова «террор» связано, прежде всего, с терроризмом как политическим явлением и понимается как «насильственные действия (преследования, разрушения, захват заложников, убийства и др.) с целью устрашения, подавления политических противников, конкурентов, навязывания определенной линии поведения» (Большой энциклопедический словарь). В меньшей степени, террор – бытовое насилие и агрессия: запугивание окружающих, вселение чувства страха своим поведением – некто «терроризирует» соседей, одноклассников, округу и пр. (на сленге - «кошмарить»). В русском языке, понятие террора однозначно связано с жестокостью, беспощадностью и радикальностью, к нему не применимы смягчающие контексты (в отличие от «мягко кошмарить»). В других языках, где сохранилось исходное значение (лат. страх, ужас), возможны идиомы *holy terror* (англ.) – наказание господне, суцая чума или сущий дьявол, бытовой тиран (несносный ребенок, мучитель, досаждающий скверным характером или занудством); *un sacro terrore* (ит.) – благоговейный трепет. Кроме того, существует значение *terror* (англ.) – грозный, внушающий страх (от «грозный опасностью, гибелью, выражающий угрозу» до «величественный, суровый»). Например, «*Terror*» – знаменитый военный корабль, участник полярных экспедиций Д. Росса и Д. Франклина.

10 Примечательно, что А.Каллегари тоже пытается прояснить эту разницу – не лингвистическую, а психологическую. Хотя в итальянском *orrore e terrore* – синонимы, слово *orrore* также означает отвращение, омерзение, ужас от взгляда на что-то безобразное или жуткое. Вероятно, поэтому она спрашивает, как А.Лоуэн понимает это.

сентября есть те, кто пережил одно, и те, кто пережил другое, но прежде всего люди испытали ужас. И ужас сковывает разум: человек не может понять ни логики, ни смысла события – разум не находит смысла, это невероятно, этого не может быть¹¹. В свое время, тридцать лет назад, я подчеркивал, как состояние ужаса, переживаемого маленьким ребенком, своего рода кошмар, может создавать раздвоение личности и закладывать качество ирреальности, типичное для шизоидного характера. И я особо отметил тогда, что этот тип опыта более распространен, чем можно было бы подумать, принимая во внимание, что испытываемый в детстве ужас уже пребывает в отсутствии человеческого контакта между членами семьи. Но продолжение этой темы завело бы нас далеко...

– Вернемся в Нью-Йорк...

– Да. Видите ли, я утверждаю, что ужас – помимо того трагического события, которое произошло 11 сентября, – гораздо более повседневен. И это то, чего люди не понимают. Ужас прямо пропорционален отсутствию человеческих чувств в отношениях между людьми и является гораздо более важным аспектом безудержного насилия, на которое мы обычно ссылаемся. Нью-Йорк – это символ. Я из Нью-Йорка, я родился и вырос там. Но в мое время город не имел того обезличенного характера, который он имеет сегодня. Бетонные и стеклянные небоскребы создают качество нереальности, а бешеный темп, непрекращающаяся деятельность, шум, движение, грязь – это кошмар, нечто, от чего мы отделяемся, чтобы постоянно не видеть, что оно реально, потому что этого всего слишком. И весь ужас, который нас окружает, входит в наши дома, с радио и телевидением, а сегодня и с интернетом. И мы даже больше не видим это как таковое, потому что если бы мы это видели, то сошли бы с ума. И еще более серьезной является потеря человеческих ценностей. Ценность, которая имеет значение в Нью-Йорке, – это деньги. Вот почему это символ.

– А Башни...

– Они были символом символа. Помните другой пример рухнувшей башни? Это в Библии. И удивительно, как много людей не думают об этом образе. Почему Бог разрушил Вавилонскую башню, наказав людей? За их самонадеянность, за их гордость¹². Ну, люди не изменились. Они хотят быть похожими на Бога, а потом их башни рушатся, на этот раз от рук террористов.

– Террористы, как Бог?

– В некотором смысле да: у каждого есть своя гордость... Дело в том, что есть часть мира, например, исламский мир, который думает, что американцев интересуют только деньги и секс. И ненавидят их за это. И они хотят его уничтожить, поскольку американцы упорствуют в продаже своего образа жизни, распространяя его любыми средствами, навязывая его миру. Американцы этого не понимают. Я, конечно, не хочу

11 В словаре Вебстера (*Webster Dictionary*) *terror* – это экстремальный страх, возбуждающий тело и разум (*fear that agitates body and mind*), синоним – *panic*, тогда как *horror* – это шок или дрожание от ужаса и отвращения. Как можно понять, здесь важно принципиальное различие между крайним рациональным страхом (*terror*), когда угроза велика, но понятна, и иррациональным ужасом – дезорганизирующим и парализующим, встреча с чем-то жутким, разлагающим, выходящим за пределы человеческого представления о реальности.

12 Здесь и далее «гордость» – *orgoglio (um.)* также высокомерие, спесь, надменность, имеет смысл скорее «гордыни» и противопоставлено чувству собственного достоинства (*il senso della dignità*), о котором шла речь выше.

сказать, что это хорошая причина для того, чтобы рушить наши небоскребы, но это правда, что люди не хотят видеть вещи таким образом. И поэтому я верю, что случившееся повторится, может быть, в других формах, но всегда трагично.

– Так что же можно сделать?

– Конечно, не стоит продолжать войну повсюду – ни в Афганистане, ни в Ираке. Милитаристская политика неизбежно приведет Америку к другим последствиям, к большей ненависти и большему насилию. Буш сразу после 11 сентября считался «отцом страны», но если он будет упорствовать в желании быть генералом, а не президентом, он только потеряет поддержку внутри страны и за рубежом. И Америка вместе с ним, к сожалению.

– Но понимают ли американцы эту ненависть?

– И да, и нет. Им трудно понять менталитет, который сильно отличается от их собственного. И прежде всего не хватает глубокого нравственного чувства по отношению к себе и к другим. Что не имеет ничего общего ни с уязвленной гордостью, ни с национализмом. Я имею в виду чувство собственного достоинства, уважение к себе и к другим. Настоящей проблемой человека является его склонность к саморазрушению, как на личном уровне, так и на планетарном уровне. И это касается не только Америки, конечно, но и всего Запада.

– Что вы думаете об антиглобализации?

– Нравственный вопрос не решается движениями или ассоциациями. Это что-то такое, что происходит внутри нас самих, и это нарушается. Люди думают, что все решаются с помощью разума, а не «чувства». Но чувство не имеет ничего общего с интеллектом или силой. Кто больше не ощущает, тот болен. Только работая над собой, над своим телом, благодаря чему человек «чувствует», он может исцелить себя и стремиться, как чему-то святому, к здоровой, свободной, счастливой жизни. И уметь искренне любить. Понимаете, с женой, например, я прожил счастливо 60 лет. Она недавно умерла и была прекрасной подругой. Но чтобы любить, нужно хорошо понимать себя и нести за себя ответственность¹³.

– Вы говорили о Нью-Йорке ранее. Вы всегда там жили?

– Я родился в Нью-Йорке в 1910 году и всегда жил там, пока в 1947 году не уехал в Швейцарию изучать медицину...

– Почему именно в Швейцарию?

– С одной стороны, потому что я был слишком стар, в свои 36 лет, чтобы поступать учиться медицине в Америке (в то время закон это не позволял). И еще потому, что, будучи учеником Райха, я считался «опасным», как и он. Его считали своего рода «дьяволом». Однако достаточно прочитать его книги, чтобы понять, что это не так. Что касается меня, то я поехал в Женеву, потому что владел по-французским языком. И я изучал медицину, потому что хотел больше узнать об этой болезни¹⁴.

¹³ В оригинале – *consapevoli e responsabili di sé*.

¹⁴ В оригинале – *E ho studiato medicina perché volevo capire di più cos'era la malattia*. О болезни, которая не позволяет людям быть счастливыми, в том числе и самому А. Лоуэну, как это он понял после обучения у В. Райха.

– Как вы познакомились с Райхом?

В 1940 году, в возрасте 30 лет, я совершил длительное путешествие по США с друзьями: я помню, что в тот период я чувствовал, что со мной что-то не так, я был подавлен, я чувствовал большую пустоту. Я знал, что у меня есть сексуальные проблемы. Что касается моих родителей, то они были полной противоположностью друг другу: у моей матери было очень мало чувственности¹⁵, она была суровой, сдержанной, часто злой. Она стыдилась своей сексуальности. И я взял это от нее. Мой отец, с другой стороны, был человеком, который любил жизнь, очень чувственный. Короче говоря, я хотел разобраться в своей проблеме, и в сентябре 1940 года, в конце той летней поездки, мне довелось прочитать программу Новой школы социальных исследований в Нью-Йорке¹⁶. Был курс под названием «Единство и противоположность тела и разума», который читал некий профессор Райх, только что приехавший в США из Европы. Когда я услышал, как он говорит, я понял, что он знает, о чем говорит. И что это шло на более глубоком уровне, чем я когда-либо слышал. Он показался мне очень блестящим, наделенным редкой способностью понимать. Поэтому я записался на его курс¹⁷. Сначала я был настроен скептически, но когда я начал с ним терапию, моя жизнь начала меняться. Вот почему я решил получить медицинское образование и работать «врачом», терапевтом: не только психологом, который работает на уровне психики, но и тем, кто работает с телом и с психикой¹⁸.

– Что было дальше? Чем закончились ваши отношения с ним?

– Я работал с Райхом 4-5 лет, и наши отношения были разнообразными. В конце жизни у Райха было много проблем, и, возможно, он немного был не в своем уме¹⁹. У него были некоторые внутренние конфликты, которые он никак не мог преодолеть. У Райха была, я бы сказал, нарциссическая проблема, и он не смог ее решить, но вы не могли ему об этом сказать. Без сомнения, он был очень блестящим человеком, но он тоже был слишком «в голове»²⁰. Ведь это то, что в той или иной степени касается всех нас, когда мы не связаны с реальностью, с чувствами. Райх был очень уязвим из-за своего происхождения и семейных проблем. Я вернулся из Швейцарии после окончания учебы и навестил его дома в Оргононе, Рэнджли, штат Мэн²¹. Это была странная встреча и последний раз, когда я его видел. Жена моя была со мной, но он попросил меня не пускать ее к себе. Она была очень привлекательна, и он предпочитал с ней не встречаться. Это может показаться странным, но у него были проблемы с женщинами, он легко подчинялся собственной чувственности. И тогда

15 В оригинале, *mia madre era un tipo molto poco sensuale* – здесь чувственность не только сексуальная, но и «плотская», как общая способность ощущать.

16 The New School for Social Research in New-York (NSSR) – это учебное заведение последиplomного образования (graduate-level), известное тогда как «Университет в изгнании», поскольку там преподавали знаменитые исследователи, бежавшие из Европы от фашизма. В 1940-м году А.Лоуэн был доктором права (J.S.D., 1936, Brooklyn Law School), и курс характерологического анализа и терапии у В. Райха был аналогом терапевтического тренинга, но требовал дальнейшего образования.

17 Работа В. Райха в NSSR была недолгой. Он приехал в Нью-Йорк в 1939-м году вместе со своей лабораторией и начал эксперименты, на основании которых вскоре заявил, что открыл оргонную энергию. Тогда же он начал применять аккумуляторы оргона в медицинских целях, для лечения рака и шизофрении, но руководство NSSR посчитало, что школа социальных исследований не подходит для этого, и в мае 1941 В.Райх потерял свою должность (Wikipedia).

18 Он закончил университет в Женеве в 1951 году, диплом доктора медицины (M.D.).

19 В оригинале – *un po' fuori di testa*.

20 В оригинале – *'nella testa'*.

21 В. Райх купил в 1942 году старую ферму и постепенно построил там исследовательский центр (Институт Оргона), куда переехал жить вместе с коллегами. Теперь там находится музей Вильгельма Райха.

вокруг Райха было много людей, часто «маленьких», которые окружали его из интереса, но не могли за ним угнаться. Один даже покончил жизнь самоубийством. К нему привлекались многие «слабые», которые были или казались такими сильными, но затем стали зависимы от него. И он не мог сам увидеть, что в итоге стал каким-то тираном из-за своего большого эго. Он был в некотором смысле узником собственного эго. Вот почему я ушел от него. Кроме того, когда я вернулся из Швейцарии и должен был сдать экзамен, чтобы получить лицензию и иметь возможность заниматься врачебной практикой, у меня было много проблем. Родство с Райхом всегда было проблемой! Но мне очень нравится то, что он делал и теоретизировал, он был действительно великолепен. Я помню, как он сказал мне: «Лоуэн, ты должен работать с энергией людей. Проблемы всегда на энергетическом уровне». Я думаю, что я сделал это, и вышел за пределы...

– Кто сегодня истинные ученики Райха в Америке?

– Я! (смеется). На самом деле, есть Колледж Оргономии. И они делают то, что называют «оргонной терапией». Они используют оргонную машину Райха, но что они делают, неизвестно. К сожалению, райхианское движение закончилось. Проблема с райхианцами в том, что они исходят из великой, блестящей идеи, но не знают, как воплотить ее в жизнь²².

– Что вы имеете в виду?

– Нео-райхианцы работают над телом, но... Вернее, упорствуют в работе над телом, исходя из фиксированных категорий, начинают с глаз вместо *заземления*²³, боятся реальности, реальности тела, которое способно чувствовать, в то время как ум не может чувствовать. Когда тело чувствует, это может быть очень болезненным, но это не значит, что оно не должно чувствовать. В действительности работа нео-райхианцев сегодня не представляет настоящего развития теорий Райха, в то время как биоэнергетика делает это: неслучайно, что этот термин представляет собой сочетание слов *bio*, жизнь и *energia*. Это связано с жизненной энергией. Я работаю с энергией: если я смотрю на тело, я вижу.

Он встает, показывает мне плакат на стене, на котором в сравнении изображено дерево и человеческое тело.

Понимаете? В теле есть три разных области, и если провести сравнение с деревом, то это ясно видно: голова, туловище, ноги соответствуют макушке, стволу, корням: что подтверждает, что природа всегда одна и та же, хотя и проявляется по-разному.

– Так чем же отличается биоэнергетика от других подходов?

– Вы не можете измениться силой ума, вы меняетесь вместе со своим телом²⁴. Энергия тела должна быть изменена. Откуда тело получает энергию? От дыхания и еды. Здесь важно правильно дышать и правильно питаться. Без дыхания нет энергии, без энергии тело сжимается, оно не совсем живое, и поэтому тогда нужно компенсировать различными механизмами, или пытаться быть сильнее, быстрее,

22 Тема нео-райхианской терапии заслуживает отдельного внимания. Пока предлагаем ознакомиться с материалом Хавьер Серрано Ортелано, *Характер-аналитическая психотерапия: клиническая практика с политико-экологической позиции*: <http://www.propsy.info/articles/kharakter-analiticheskaya-psikhoterapiya-klinicheskaya-praktika-s-politiko-ekologicheskoy>

23 В оригинале – *grounding* (англ.) и *feeling*, как способность чувствовать.

24 В оригинале – *Non si può cambiare con la mente, si cambia con il corpo.*

красивее... Но только так человек может учиться через чувство, через личный, физический, конкретный опыт. Прочитать книгу недостаточно, это вас не изменит. Даже биоэнергетика, которую я тоже культивирую много лет: одного этого мало, если не укреплять нижнюю часть, если не двигаться с энергией в ногах, в сердце. Слушай, я покажу тебе, как посылать энергию в ноги.

Лоуэн встает, занимает положение передо мной в базовой биоэнергетической позе, согнув колени и глядя мне в глаза. Он переносит свой вес с ноги на ногу, усиливая давление на ступни, но всегда сохраняя расслабленное и спокойное положение.

– Ты видишь мои глаза? Они более живые, более блестящие. Я делаю упражнения каждый день, особенно заземление. И я много работаю ногами. Они фундаментальны. Заземления без ног недостаточно. Вы должны нажимать вот так, недостаточно дышать, сгибая и разгибая колени. Вы должны работать ногами, чувствовать контакт с землей. Сильно надавите, вдохните и издайте звук, длинное «аааааааа». Если вы не двигаетесь с энергией в ногах, вы выходите «вне» головой. Всего 15 минут каждое утро. Невероятно, как жители Запада не стоят на ногах: они стоят на ногах, но не на ногах²⁵. Они используют свои ноги, чтобы двигаться, но не ступни. Мне понадобилась целая жизнь, чтобы понять это: я начал заниматься заземлением 50 лет назад, и сегодня у меня новое понимание всего этого.

– А как вы работаете с пациентами?

– Когда ко мне приходит пациент, я говорю с ним о его эмоциях. О том, что он плохо дышит, что не дает энергии своему телу, что у него нет заземления. И давайте начнем работать над этим. Плакать тоже важно. Если добраться до сути этой работы, могут произойти изменения. Но нельзя работать над телом, начиная с головы, это не работает.

– Это занимает много времени?

– Да, это ясно. Конечно, это зависит от человека к человеку. Конечно, одного опыта недостаточно, но иногда это путь страшит людей. Не все готовы двигаться вперед. Вы должны идти шаг за шагом, и начинать с основания, с ног, с фундамента, как при строительстве здания. Не с глазами, как это делают неорайхианцы.

– Важно ли работать с учетом разных типов характера?

Нет, это не так важно. Я начал работать со структурами характера 50 лет назад и много писал об этом. Но риск заключается в том, чтобы застыть на этих характерах вместо того, чтобы рассматривать человека, отдельного индивидуума таким, какой он есть. В конце концов, никто не является чистым типом. И на своем опыте я понял, что существует риск чрезмерного схематизирования. И тогда каждый человек меняется по мере изменения энергии.

– Но тип характера можно использовать как рамку...

Нет, это не нужно. Когда перед вами человек, он уже там, нет необходимости давать ему «рамку». Если я посмотрю на тебя, я увижу тебя и могу сказать тебе, какая ты.

²⁵ В оригинале – *stanno 'in' piedi, ma non 'nei' piedi*. В том смысле, что ноги не являются продолжением их самих.

– Почувствовать ...

– Ну, так я могу рассказать о тебе. Во-первых, ты красивый человек, у тебя хорошая энергетика. У тебя выразительные глаза. Но у тебя проблемы с телом. Раздевайся, если хочешь, чтобы я мог ясно видеть. Я так работаю.

Я раздеваюсь и стою в нижнем белье перед Лоуэном.

– В основном, твоя энергия хороша, но кое-что не в порядке. Нижняя часть тела недостаточно нагружена. Нужно дать своему телу больше энергии. А еще в глазах есть страх. Но самая большая проблема здесь, в области таза²⁶. Слишком напряжен, видишь, сколько здесь напряжения. Единственный способ сделать что-либо – это работать со стопами, особенно со стопами и дыханием. Я покажу тебе на табурете.

Кладет меня на табурет: руки отведены назад и раскрыты; ноги согнуты в коленях.

– Понимаешь, грудь слишком расширена, при дыхании энергия не доходит до поясицы и таза. И когда ты дышишь, попробуй издать звук, «аа-а-а-а». Нужно хорошо вдохнуть, три-четыре раза, а потом издать такой звук, долгий «аа-а-а-а», рот открыт, горло открыто, и в конце звук должен превратиться в кашель, который даже переходит в произвольные сокращения и плач. И это всегда хорошо. Чувствуешь вибрации? Оставайся с этими вибрациями. Понимаешь? Вместо того, чтобы пытаться понять головой, лучше почувствовать телом.

Я делаю, как он говорит: звук нарастает, кашель тоже приходит, все громче и громче, и звук голоса становится прерывистым, и тело сотрясается все сильнее и сильнее.

– Вибрации – это терапевтический, исцеляющий процесс. Когда тело вибрирует, оно присутствует. Очень хорошо. Теперь тело намного теплее. Это упражнение можно делать постоянно, каждый день, в собственном доме, а если вы живете в квартире, то можете включить радио погромче... Удивительно, как быстро оно работает, и вы можете делать это каждый день.

Я снова сижу, чувствуя много тепла, вибрации во всем теле и благотворное ощущение энергии и жизненной силы. – Я чувствую себя очень хорошо, – говорю я.

– Вот видишь. Всегда делай это, помни, что нужно это делать дома. Это важно. И ты сама поймешь, что происходит. Видишь ли, твое тело выглядит странно, потому что твоя личность разделена между маленьким ребенком и очень умной женщиной. Маленькая девочка нежная, она очень чувствительная, но и очень напуганная. Но тело – твой друг, оно может быть напугано, но это твой друг. Тебе должно быть около 45, более или менее, верно?

Мне 48, но обычно этого никто не понимает, все думают, что я намного моложе...

²⁶ В оригинале – *sedere* (ит.), это, скорее, «ягодицы» - то, на чем сидят, «седалище». Это слово, кажется, менее грубое, чем задница (ит. *culo*, англ. *ass*). Имел ли в виду А.Лоуэн напряжение только в ягодичных мышцах или в тазу в целом – это вопрос, но далее на дыхательном табурете он подключает таз в целом.

– Видите ли, я хорошо разбираюсь в телах (снова смеется). И в любом случае это правда, ты намного моложе, это та самая юная часть тебя, та маленькая девочка в тебе.

– Возвращаясь к характерам, что вы думаете о симбиотическом характере, о котором говорит Стивен Джонсон²⁷?

– Ну, как я уже говорил, я считаю, что работать только над типами характеров сегодня²⁸ не имеет смысла, это слишком интеллектуально. Сегодня слишком много тех, кто много теоретизирует, а потом не в силах изменить себя. Что касается меня, то, если я вижу изменения в их теле, я им доверяю. В противном случае – нет.

– Есть ли у него ученики, последователи? Есть ли люди, которые продолжают и углубляют свой собственный подход, проложенный биоэнергетикой?

– Я думаю, есть. Но я многих из них не знаю и вообще, повторяю, не доверяю никому, кто не работает в первую очередь над собой. Вы должны сначала увидеть изменения в них, в терапевтах, иначе это не считается. Я удивлю вас тем, что собираюсь вам сказать: по моему мнению, есть только один вид правильной аналитической работы²⁹. Он не в том, чтобы определить, каков характер, а – внимательно посмотреть на тело и глаза человека перед нами, и понять, какой он человек. Например, когда я говорю тебе, что ты человек, который боится...

– Я знаю это...

– Ну, и вы должны уметь это видеть, потому что, если вы этого не видите, у вас не будет терапии, это бесполезно. Даже если трудно принять свой страх. Но без этого осознания вы не можете измениться или стать лучше. И если терапевт сразу не видит, каков ты, не понимает твоих глаз, не видит, что происходит... Короче, людей надо учить смотреть в глаза и уметь видеть страх, печаль, злость. Смотреть на тело и учиться у него.

– Но не является ли страх чем-то таким, что никогда не уходит?

– Нет, все может измениться, все находится в процессе, в трансформации. Ничто не вечно. Проблема в том, что то, что мы переживаем в детстве, изменить труднее,

27 Stephen M. Johnson, PhD – систематизатор, интегратор и популяризатор психологической характерологии, сочетающий опыт академических и клинических исследований. Указывая, что у истоков характерологии стояли В. Райх и А. Лоуэн, трактует типы характеров как открытые теоретико-эмпирические модели, и на основе психоаналитического подхода, теории объектных отношений, эго-психологии, self-психологии и др. выделяет семь таких типов: шизоидный, оральный, симбиотический, нарциссический, мазохистский, истрионический, навязчиво-компульсивный. Эти модели, увиденные через призму экзистенциальных проблем, соответствующих им нарушений и терапевтических задач, он понимает лишь как полезные в практическом и методическом плане описания, помогающие понять многообразие человеческого опыта. Автор книг, написанных как для терапевтов, так и для широкой аудитории: «Стили характера» (1994), «Симбиотический характер» (1991), «Очеловечивание нарциссического стиля» (1987), «Характерологическая трансформация: чудо тяжелой работы» (1985) и «От первого лица» (1977).

28 Важное слово здесь «сегодня» – *oggi*.

29 Довольно забавно, как деликатно А.Лоуэн предлагает «радикальный» тезис о «единственно правильном способе анализа». Как психотерапевтическая работа, анализ – это не интерпретации, основанные на сколь бы то ни было полной или правильной теории, а практическое понимание терапевтом уникальной ситуации, основанное на его постоянной и многолетней работе над собой. Эту идею он высказывает на протяжении многих лет, например, в 1993 году: «...This is a technique that you can't do mechanically. The secret of this work is in understanding the personality of the patient...» (The Joy of Life – Surrendering to the Body by Alexander Lowen <https://www.youtube.com/watch?v=OWcAGYagXFM&t=4742s>, 1:19:02).

потому что оно заложено в теле. Вот почему самое важное, что нужно сделать, это поработать над телом, дать ему больше энергии. Вот для чего нужны упражнения. Таким образом, вы действительно сможете понять: не случайно, что в английском языке термин *under-stand*, «понимать, постигать», означает «стоять, оставаться на ногах»³⁰. Разве это не существенно?

– Как вы развивали упражнения Райха?

– До работы с Райхом я был спортивным тренером³¹ и каждое утро делал зарядку. В каком-то смысле я привык работать над телом, пусть и с разными целями. Тогда, конечно, я понял иную и гораздо более глубокую ценность биоэнергетики по сравнению с простыми спортивными тренировками. В своей книге³², посвященной упражнениям, я говорю об этом совершенно ясно.

– Есть ли упражнения, которые лучше подходят для определенных характеров?

– На самом деле, не очень. В том смысле, что у всех есть одни и те же проблемы: у всех есть оральные или мазохистские черты, у кого-то больше, у кого-то меньше. Как я уже сказал, сосредотачиваться на характере – неправильный подход. Нам нужно посмотреть на тело и увидеть, где находятся энергетические блоки. Всегда говоря о типе характера, вы рискуете заблудиться в умствованиях³³.

– Но в своих книгах Райх много говорил о характере...

– Да, в начале! Но даже когда я проходил терапию с Райхом между 1940 и 1943-44 годами, Райх всегда работал со мной над телом, мы не проводили «анализ» в классическом смысле. И это было нормально. Мы не работали над моим характером, который нарциссичен, и он не работал над своим нарциссизмом! Если вы работаете над телом, у вас будут лучшие результаты. Если бы мне пришлось писать книгу сейчас, я бы настаивал не на характере, а на энергетической динамике тела, на дыхании, на вибрации, на заземлении. Это не означает, что вы не должны рассказывать своим пациентам, какие у них проблемы с характером. Но они не смогут изменить их только потому, что знают, что эти проблемы у них есть. Те, кто хочет слишком много теоретизировать, делают это потому, что боятся быть в теле и предпочитают быть в голове. Поскольку есть хорошие телесные техники, подобные той, которую я показывал вам ранее, лучше не говорить слишком много...

От переводчика.

Этот текст на итальянском языке попал в мою ленту на Фейсбуке в октябре 2014 (источник – <https://www.facebook.com/eldo.stellucci/posts/10204782564392594> – публикация 14 октября 2014). Я сразу обратилась к его автору с вопросом, привожу здесь наш краткий диалог:

30 В оригинале – *non a caso, il termine under-stand, capire, comprendere, si riferisce allo 'stare in piedi'*.

31 В оригинале – *allenatore atletico*, он работал тренером в летнем лагере, см. далее статью Odila Weigand.

32 Возможно, здесь подразумевается *The Way to Vibrant Health: A Manual of Bioenergetic Exercises, co-author Leslie Lowen (1977)*, известная у нас как «Сборник биоэнергетических опытов», в соавторстве с Л. Лоуэн.

33 В оригинале – *fa correre il rischio di perdersi nella mente* (берете на себя риск потеряться в уме).

– Скажите, пожалуйста, Алессандра, какова история этого интервью, что привело вас к Лоуэну?

– Здравствуйте, Светлана, спасибо за ваши слова. Вкратце могу рассказать историю. В 2002 году я еще работала журналистом в еженедельном журнале, но также заканчивала обучение биоэнергетике. Поэтому я решила поехать в Нью-Йорк, чтобы поговорить с людьми после 11 сентября и взять интервью у Лоуэна, так как меня интересовала его работа. Во время этого путешествия у меня также была возможность посетить Оргонон и музей Райха в штате Мэн. Три очень трогательных эпизода ...

Позже я обнаружила это интервью на итальянском сайте – в тихом месте Джанфранко Бертаны <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/psiche/callegari.htm>, где заголовок интервью такой – «Точка зрения девяностолетнего мудреца» (*Il punto di vista di un saggio ultranovantenne*) и указаны сведения о его публикации: часть интервью была опубликована в еженедельнике *Soprattutto* 6 сентября 2002 года; другая часть в ежемесячном журнале *Lifegate* за декабрь 2003 года. Кроме того, я разыскала этот текст на новом сайте Алессандры Каллегари – <https://www.alessandracallegari.it/intervista-ad-alexander-lowen> (поскольку старая ссылка на оригинал больше не работала).

Об авторе этого интервью. Алессандра Каллегари живет в Милане, она – дипломированный философ, профессиональный журналист, специалист по коммуникациям, путешествиям и холистическим дисциплинам, переводчик и редактор психологических и художественных текстов (в том числе книг А.Лоуэна). Закончила курс профессиональной подготовки по биоэнергетике и профессиональному консультированию в IPSO, Миланском институте психологии сомато-отношений. Преподавание в разные годы: курсы гештальт-биоэнергетического консультирования в CSTG в Милане, консультирования SIBiG, итальянской школы биоэнергетика, биоэнергетика на курсах подготовки биоэнергетических театральных терапевтов в школе Nonchiamateciattori, а также для студентов факультета Педагогике Тела (сайт автора – <https://www.alessandracallegari.it/alessandra-callegari>).

Я обращалась к этому интервью трижды – первый раз, когда только что обнаружила его в 2014. Тогда я сама завершила свой биоэнергетический тренинг, и в то время Александр Лоуэн для меня был далекой, очень авторитетной и даже авторитарной фигурой, а из текста я пыталась выудить что-то новое, еще неизвестное. Описанная техника заземления была моей скромной добычей. Ситуация, когда человек приходит брать интервью, потом ему говорят: давай, раздевайся, если хочешь узнать больше – и они продолжают на биоэнергетическом табурете, – целиком соответствовало моим представлениям о «старой школе» (*old school*) биоэнергетики. Кроме того, Лоуэн говорил обо всем с большой уверенностью, решительно заявляя все то, что Он мог себе позволить с высоты своего положения и возраста. Да, он крут! Это вызывало уважение, но и желание держаться на почтительном расстоянии от всего этого. Уважение и тревога, но не любовь; некоторый скептицизм и желание перемен, соответствия современности ...

Шли годы, я вспоминала время от времени, что у меня есть этот исторический документ, и, кажется, он не известен в мире БА. Я знала о более ранних интервью с Лоуэном – одно из них, сделанное, кажется Реном Роббинсом, было опубликовано в Клиническом журнале (1990). Второе интервью взяла Патриция Мозелли на

Международной конференции Биоэнергетического Анализа в 1994 году (Греция, Корфу), и оно было опубликовано позже, в Клиническом журнале за 2004 год. Когда в конце 2021 года я вернулась, наконец, к найденному интервью, то это оказалось совершенно другим чтением. Как много важных деталей, оказывается, я пропустила тогда, а затронутые темы стали очень актуальными! Кроме того, личность А.Лоуэна оказалась намного ближе, понятнее, теплее ... Но у меня снова не оказалось достаточно времени для перевода. Наконец, в конце 2022 я опять перечитала его. И что вы думаете? Это было просто про сегодняшний день! Меня накрыло какой-то энергией – я не знаю, что я могла вычитать нового в уже известных строчках, но только у меня было чувство, что я «посоветовалась с Лоуэном» и после этого в процессах всех моих трудных клиентов открылся новый ресурс. Он говорит о политике, и терапевтических теориях – но эти слова адресованы, как будто бы тем, кто не будет, как воспринимающий все буквально идиот, искать вину стран и обществ, и выбрасывать старые теории на свалку истории ... У меня в 2022 году уже есть любовь к нему, и есть дистанция к его словам и влиянию.

Я не могу называть его просто AL, как и те, кто знал его лично, я из другого поколения. Но, я чувствую в нем не Отца, а Деда – с его правом на резкую прямооту, и с моим правом на свою позицию. Это похоже на тайный союз с ним – иногда мы молча смотрим на безумную современность или безумства Родителей из близкой позиции ...

Кажется, сказанное им ранее каким-то образом находит свое продолжение и в этом интервью. Но есть и новые интонации и смыслы. Здесь А. Лоуэн – человек, который больше не руководит институтом, и он доверительно разговаривает с кем-то за пределами профессионального биоэнергетического сообщества. Он частное лицо и принадлежит всему миру. Он вне пределов. Говорит просто, и – кажется – говорит самое главное. Может быть, в этом секрет моего острого восприятия текста: ни у него в 2002, ни у нас в 2022 уже нет времени на всякую ерунду, даже на долгое обсуждение вопросов власти в отношениях и т.п. вопросы – о человеке и мире, и эта точка является местом встречи. Он уже видел то, что мы отодвигали от себя длительное время и должны осознать сейчас...

Задача перевода с итальянского (то есть, *перевода перевода*, поскольку беседа, надо полагать, велась по-английски) была в том, чтобы не испортить Лоуэновские интонации и энергетику, сохранить итальянский колорит, создаваемый обоими собеседниками. Переводить *не механистически, а понимая* – следуя принципу самого Лоуэна. Поэтому некоторые ремарки-комментарии для читателя вполне уместны.

Возможно, было бы полезно прочитать и другие материалы: упомянутое выше интервью П. Мозелли, а также две статьи из Клинического журнала «Биоэнергетический анализ»: *Odila Weigand, Current Trends on Bioenergetic Therapy, Brazil*³⁴ (2001) и *Virginia Wink Hilton, Reich, Lowen and the IIBA: Facing the Challenge of a Conflict Ridden World*³⁵ (2006), которые содержат массу интересных подробностей об А. Лоуэне и истории ИВА. Но это может быть отдельной задачей ...

34 <http://www.bioenergetic-therapy.com/index.php/ru/iiba-publications-2/clinical-journals-articles/current-trends-on-bioenergetic-therapy-brazil>

35 <https://bioenergetic-analysis.com/article/view/0743-4804-2006-16-9/pdf>