

# Интервью с Александром Лоуэном

Перевод – Ирина Соловьёва<sup>1</sup>.

*Это расшифровка видеointервью, взятого Патрицией Мозелли у Александра Лоуэна во время Международной конференции по биоэнергетическому анализу, проходившей в Греции<sup>2</sup>. Впервые интервью было опубликовано на английском языке в 2004 году в журнале «Биоэнергетический анализ»<sup>3</sup>.*

**Патриция:** Расскажите, пожалуйста, о базовых аспектах терапевтического процесса и о том, что Вы считаете «терапевтической неудачей».

**Лоуэн:** Мне кажется, что процесс развития личности зависит не от самого человека и не от терапевта – это не то, что может быть создано искусственно; это то, что развивается и протекает естественным путем по мере возрастания уровня энергии. Вот что я в итоге стал понимать. Так что терапия состоит в том, чтобы помочь пациенту понять, во-первых, как через углубление дыхания поднять свой уровень энергии; как помочь этой энергии распространяться по телу так, как это необходимо для естественного выражения чувств. Поэтому во время сессии я могу дышать вместе с пациентом и выражать свои собственные чувства. Он должен делать то же самое, но самостоятельно не может, потому что напуган тем, что не знает — как это делать. Ведь он не в контакте со своим телом, он не знает, что делать со своим голосом, ногами... Напряжение, испытанное им в прошлом, не дает его чувствам распространяться по телу. Поэтому ему нужно повысить свой навык телесного сознания чувств. Я не могу сделать это за него, но я могу помочь ему разрешить себе то или иное чувство, показывая или объясняя – как важно его выражение. И, напоследок, о том, что я называю «терапевтической неудачей»: если Эго терапевта становится излишне вовлеченным, он любой ценой старается заставить пациента чувствовать себя лучше.

**Патриция:** Другими словами, путь развития, который Вы видите в своей работе и в биоэнергетике, состоит в меньших интервенциях и в то же время в большем присутствии.

---

1 Перевод был выполнен в 2010 году (по экземпляру журнала, находившегося в Пермском Обществе Биоэнергетического Анализа) и размещен на <https://solirina.ru/materialy/intervyu/238-intervyu-s-aleksandrom-louenom>. Далее, мы договорились с автором перевода разместить его также на сайте ИВА, в русскоязычном разделе.

2 Видеозапись интервью *Patrizia Moselli intervista Alexander Lowen*: <https://www.youtube.com/watch?v=1AtauRcre2U> (в конце видео – метка: 1994, Corfu). На момент интервью А.Лоуэну 84 года.

3 ИВА ведет работу по размещению архива клинического журнала и новых номеров в открытом доступе на своем веб-сайте: <http://www.bioenergetic-therapy.com/index.php/ru/iiba-publications/clinical-journals#juxWallLightbox80>

**Лоуэн:** Но это не так-то просто, потому что вы можете оказаться в той точке, в которой вы ничего не делаете – и ничего не происходит.

**Патриция:** Это так.

**Лоуэн:** В биоэнергетическом анализе вы можете – и вы должны – проводить некоторые интервенции специально, а потом вам нужно отступить, чтобы позволить процессу протекать более спонтанно.

**Патриция:** В некотором смысле, сделать шаг назад и дать пациенту больше пространства.

**Лоуэн:** Да, но вы должны продолжать присутствовать, потому что пациент движется по территории, которую не знает, среди чувств, которые не испытывал с тех пор, как был ребенком.

**Патриция:** То есть Вы должны быть своего рода спутником.

**Лоуэн:** Да, вы должны присутствовать, чтобы помогать ему в том, что он делает. Он не сможет сделать это самостоятельно.

**Патриция:** Верно ли, что в каком-то смысле терапевт должен быть достаточно уверенным, чтобы пациент ему доверял? Ведь пациент доверяет нам, потому что мы знаем...

**Лоуэн:** Если мы понимаем, где сейчас находится пациент и что с ним происходит, он нам доверится. Это самое важное в психотерапии. Понять необходимость выбора, стоящего перед пациентом: страх того, что случилось с ним, когда он был ребенком, страх прошлого, страх этих чувств.

**Патриция:** Иными словами, Вы прибегаете к эмпатии.

**Лоуэн:** Но это не просто эмпатия, например, когда мы говорим: «Я знаю, ты страдаешь...»

**Патриция:** О да, это настоящее понимание.

**Лоуэн:** Это истинное понимание. Истинным является только то, что проистекает из вашего собственного опыта, когда вы испытывали такой же страх, но успешно справились с ним. Это единственный способ, в противном случае эмпатия не имеет смысла. Это как сказать: «О, мне очень жаль, я знаю, у тебя неприятности», — но эти слова ничего не значат. А вот если вы знаете, через что пациент прошел, через что он проходит сейчас, и у вас был схожий опыт, благодаря этому вы можете помочь.

**Патриция:** Я знаю это по себе, я помню свой клиентский опыт, Ваше понимание, когда я к Вам пришла. Я была впечатлена первой частью работы, тем, как мы работали на вербальном уровне. Я была поражена Вашим пониманием моей истории. Для меня это стало словно бы мостом; чем-то, побудившим меня рискнуть идти дальше в работе и на телесном уровне.

**Лоуэн:** Верно, это своего рода мост.

**Патриция:** Ведь я чувствовала Ваше понимание.

**Лоуэн:** Да, поэтому, когда вы просите пациента дать волю отчаянию и объясняете, что ничего страшного не произойдет, как бы он этого не боялся – основанием для этого является то, что вы сами давали выход своему отчаянию и при этом остались целы и невредимы.

**Патриция:** Тогда это не такое уж страшное путешествие.

**Лоуэн:** Это не отчаяние, испытываемое ребенком – я больше не ребенок, поэтому могу его преодолеть. Недоразумение может возникнуть из-за того, что же подразумевать под словами «присутствие терапевта». Это означает – присутствовать как личности, которая живет полной жизнью и успешна в решении своих проблем.

**Патриция:** Да, это так. Мне кажется, я была сильно впечатлена Вашими словами, ведь для того, чтобы спустя сорок лет говорить о своих неудачах, нужна смелость. Это также требует и высокого уровня развития, ведь нужно смотреть назад и в то же время хотеть перемен, и тогда вы не застрянете в неудачах, а успешно через них пройдете.

**Лоуэн:** Вы не можете пройти через это и просто терпите неудачу, если не понимаете и не принимаете – вот тогда вы терпите неудачу. Сперва вы начинаете понимать и принимать, а потом жизнь открывается вам, и для вас больше нет неудачи или успеха. Вы свободны. Как Вы видите, слова «неудача» и «успех» применимы к Эго, но не к телу. Тело ничего не знает про «неуспех», оно знает о «боли» и об «удовольствии». Вот и все. Поэтому «неуспех» ничего не значит для тела. Например, если кто-то много работает, чтобы достичь недостижимого успеха, и его тело находится в состоянии стресса, тело обрадуется неудаче, потому что неудача положит конец перегрузкам на работе. Это просто. Теперь приведу пример получше. Я пришел сюда, и я знаю, как много проблем существует в биоэнергетическом сообществе...

**Патриция:** Этот вопрос вертелся у меня на языке.

**Лоуэн:** Но я не могу ничего изменить, это вне моего контроля. Мне нужно заботиться о Лоуэне, я должен отдыхать, передавать хорошие чувства, и это все, что я могу делать. Я не могу заставить институт работать так, как я считаю правильным, я не должен все контролировать. Для меня это словно кипящий котел.

**Патриция:** Вот еще один вопрос, который я хотела задать, а Вы опередили. Потому что после этой конференции я стала видеть проблемы, которые есть в сообществе.

**Лоуэн:** Вы знаете, что проблема власти накладывает отпечаток на нашу жизнь, это происходит, ведь такова жизнь! Не так ли? А нам следует просто сосредоточиться на себе: «Знать себя и быть правдивым с самим собой». Вот и все.

**Патриция:** Самое важное – то, что Вы продолжаете помнить прошлое. Возвращаетесь в это место, наполненное творчеством, удовольствием и большей

креативностью. Любопытно, что Вы рассматриваете неудачи в прошлом как начало, Вы смотрите на «неудачу» как на начало жизни.

**Лоуэн:** Да, именно как на начало жизни, а не на еще одну попытку достичь успеха.

**Патриция:** А теперь мы не могли бы поговорить о страхе жизни?

**Лоуэн:** О! Как вы можете видеть, в большей или меньшей степени, но во всех нас ядром любой проблемы является страх смерти, безумия. И этот страх смерти или безумия родом из нашего детства. Это переживается как нечто вроде: «Если я не буду хорошим ребенком, то меня отвергнут, и я умру». Поэтому вы не позволяете себе жить свободно, ведь это означало бы подвергнуть свою жизнь риску. В некотором смысле, страх смерти порождает страх жизни и, напротив, страх жизни порождает страх смерти, это замкнутый круг.

**Патриция:** Значит, Вы считаете, что это один и тот же страх?

**Лоуэн:** Да, один и тот же: страх чувствовать, страх чувствовать себя живым.

**Патриция:** Вот почему стремление к власти заводит в смертельно опасную ловушку...

**Лоуэн:** Да, тогда вы просто прекращаете жить.

**Патриция:** И когда Вы говорили об обществе, о борьбе за власть, мне показалось, что у Вас несколько «молодежные» взгляды. Обычно они свойственны более молодым людям...

**Лоуэн:** Да, молодежь такова.

**Патриция:** А также это свойственно людям, не очень-то вовлеченным в борьбу за власть; тем, кто занимается больше своей жизнью, чем погоней за материальными выгодами. Подобные люди меньше зациклены на собственной персоне и погоне за властью.

И об этом хорошо бы напоминать; это дает надежду таким, как я – тем, кто боится постареть и потерять чувство удовольствия. О, так ценно, что есть такие люди, как Вы! А теперь Вы не могли бы рассказать о своей последней книге?

**Лоуэн:** Моя последняя книга посвящена как раз этим проблемам: удовольствию, удовольствию – это ощущение, знакомое детям, потому что они невинны и свободны, и если вы уподобитесь им, став невинным и свободным, вы познаете удовольствие. Но мы чувствуем себя виноватыми и скованными своей вынужденной борьбой, поэтому не можем получать удовольствие. Даже если вы заработаете десять миллионов лир за месяц, это не значит, что вы ощутите радость. Вы испытываете, скорее, удовлетворение, но не радость.

В моей книге рассматриваются страх жизни, страх смерти и дыхание.

**Патриция:** В Риме Вы также говорили о том, что нужно отпускать тело...

**Лоуэн:** Вы имеете в виду – отдаться жизни? Да, конечно. Это лучше всего отражают слова: «Я не могу». Чем больше вы произносите это и чувствуете эти слова внутри себя, тем более свободным вы себя ощущаете, в противном случае вы будете продолжать бороться и силиться вновь и вновь...

**Патриция:** Вы сказали, мы живем в весьма нарциссическом обществе. Верите ли вы, что это благодаря чему-то может измениться?

**Лоуэн:** Я не знаю, может, для того, чтобы это переменялось, должна произойти катастрофа. Потому что проблема власти связана не только с Эго, но и с техникой; например, где бы вы не вели машину, это является актом власти, но вы не полностью находитесь в своем теле, вы должны всегда быть на стороже. Когда вы идете пешком, вы свободны, но вы не свободны, когда ведете машину. Это достаточно просто!

**Патриция:** Это не так-то просто, технологии все время прогрессируют.

**Лоуэн:** Чем больше технологии будут прогрессировать, тем большее число людей будет сталкиваться с проблемами и чувствовать себя несчастным.

**Патриция:** И тем меньше контакта будет между нами.

**Лоуэн:** Конечно, многое неправильно. В Греции, когда вы отправляетесь в деревни или на острова, вы видите людей, живущих безмятежно, поколение за поколением, в одной деревне. Они наслаждаются морем, оно всегда такое разное и живое. Проблемы начались с появлением телевидения, люди перестали быть живыми, вопрос стоит именно так. Их нельзя в этом винить. Вот еще один пример — для большего понимания.

**Патриция:** На самом деле, это дилемма; часто те, кто не обладает технологиями, более бедны и больше страдают.

**Лоуэн:** Я не думаю, что они больше страдают, такова человеческая природа, это природосообразно — стремиться испытать определенный уровень волнения. Волнение — это жизнь, так что когда они смотрят ТВ, они возбуждаются: «О, мне бы этого хотелось!» Это становится своего рода наркотиком и может кого-то привести к беде.

**Патриция:** А как насчет тех, чье желание становится слишком сильным?

**Лоуэн:** Вы имеете в виду мужчину или женщину? Но это естественно, потому что такова человеческая природа, а не телевидение.

**Патриция:** Перечитывая вновь Ваши книги, я обнаружила, что ваши теории претерпели изменение.

**Лоуэн:** Да, прошло сорок лет. Это не значит, что первая книга была ошибочной, но по мере приобретения опыта вы более глубоко узнаете предмет. Чтобы проводить терапию, недостаточно знать ответы, самый ключевой вопрос — кто ты, как ты устанавливаешь контакт с пациентом и вот что ты веришь.

**Патриция:** Похоже, Ваша концепция стала более простой, чем была до этого.

**Лоуэн:** Да.

**Патриция:** Вы сказали, нам нужно возвращаться назад к простоте. Также нам не следует усложнять и теории, а нужно вернуться к базовым принципам. Но мы могли

бы объединить эти базовые принципы с простейшими инстинктами, и тем самым продвинуться в работе с телом.

**Лоуэн:** То, что вы чувствуете, и есть подсказка в вашей работе.

**Патриция:** Как же нам в действительности познать тело?

**Лоуэн:** Вы можете познать тело только через ощущения, так что если вы не способны ощущать, вы не узнаете ничего о теле, только получите некое представление о нем. Вы должны чувствовать дыхание; ощущения, распространяющиеся по телу; возбуждение, пульсирующее в некоем ритме, который вы можете ощущать. А когда вы танцуете, ваши ощущения усиливаются, потому что танец является пульсирующим ритмом, музыка и танец. Вот это – удовольствие. Удовольствие жить. Танец — это выражение того, как жизнь может достичь пика возбуждения, способ сделать ее лучше.

Даже секс – это танец двух людей, почти что танец. Вы знаете, что дети любят танцевать, прыгать и танцевать. В этом жизнь!

**Патриция:** Некоторые люди думают, что выражать чувства свободно – значит идти против морали. Я не согласна. На самом деле, если ты – целостная личность, то и твои чувства верны.

**Лоуэн:** Вы будете аморальны в том случае, если будете выражать все свои чувства бесконтрольно. Например, если вы видите красивую женщину и вас охватывает сексуальное возбуждение, вы можете сказать: «Вы очаровательны, я так взволнован», — и не будете аморальны, вы просто выражаете то, что чувствуете. Но если вы схватите ее и попытаетесь изнасиловать, вот это уже будет аморально.

Границы находятся **внутри** нас. Вот почему вы не можете снаружи укрепить границы у тех, у кого их нет внутри.

**Патриция:** Таким образом, границы являются показателем внутренней целостности. И если ты чувствуешь, что нечто является правильным, возможно, это так лишь для тебя, но не для всех. Биоэнергетика, скорее, является способом обретения большей целостности.

Было очень приятно брать у Вас интервью. Вы всегда напоминаете людям, да и всему биоэнергетическому сообществу, о движении к Сущности, к тому, что является самым важным для нас, даже если оно некогда потеряно. По своему опыту могу сказать — потерять контакт с Сущностью легко, но так важно вернуться к цели, которая стояла изначально – а она есть у нас всех. Ведь Сущность – наша основа.

---

*Комментарии – Светлана Динабург.*