

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
И
ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Joan Chodorow

DANCE
THERAPY
& DEPTH
PSYCHOLOGY

THE MOVING IMAGINATION



Джоан Ходоров

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ
ТЕРАПИЯ
И ГЛУБИННАЯ
ПСИХОЛОГИЯ
ДВИЖУЩЕЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Перевод с английского



Когито-Центр
Москва • 2009

УДК 615.851
ББК 88
Х 69

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается.

Перевод с английского
О.Д. Шустовой
Научная редакция
И.В. Бирюковой

Авторы фотографий:
Chuck Newman (2, 3), *Ernest E. Reshovsky* (4), *Hugo Lortscher* (5, 6, 7),
Carolyn Caddes (8), *Irving Manning* (9, 10), *Anne Harder* (11, 12, 13, 14),
Pauline Van Pelt (15, 16)

Х 69 **Ходоров Джоан**
Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Пер. с англ.— М., «Когито-Центр», 2009. — 221 с.

УДК 615.851
ББК 88

В книге описана история, теория и практика терапевтического использования танца/движения как активного воображения. Работа основывается на двух традициях: глубинной психологии и танцевальной психотерапии. В центре книги — идея о существовании тесной связи телесного движения с эмоциями и воображением, которая позволяет добиваться важных изменений в психике человека посредством целенаправленных двигательных-танцевальных упражнений.

Книга предназначена для психотерапевтов, психологов, преподавателей в сфере искусства и спорта и всех интересующихся вопросами оздоравливающего влияния творчества.

© Joan Chodorow, 1991
© Pauline Van Pelt, фотография на обложке
© «Когито-Центр», 2009

ISBN 0-415-04113-9 (англ.)
ISBN 978-5-89353-261-6 (рус.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора к русскому изданию	9
Слова благодарности	13
Введение	17

Часть первая МОЯ ИСТОРИЯ

Глава 1. От танца к танцотерапии	29
Глава 2. Труды Шуп	34
Глава 3. Мэри Старкс Уайтхаус	44
Глава 4. Танцотерапия и анализ	52

Часть вторая ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЭМОЦИИ

Введение	65
Глава 5. Юнг о теле, психике и эмоциях	68
Глава 6. Структура бессознательного	74
Глава 7. Основные понятия	81
Глава 8. Дарвин и Томкинс	90
Глава 9. Аффект и архетип в теории Стюарта	100
Глава 10. Первичная Самость	111
Глава 11. Реализованная Самость	118
Глава 12. Детское развитие	131
Глава 13. Активное воображение	139

Часть третья
ДВИЖУЩЕЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Глава 14. ПРИРОДА МОЕЙ РАБОТЫ	149
Глава 15. Темы движения, Эго и Тень	156
Глава 16. Движение из культурного бессознательного	165
Глава 17. Движение из первичного бессознательного	172
Глава 18. Движение из оси Эго — Самость	179
Глава 19. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ	189
Приложение I. ЭМОЦИИ И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ИГРЫ	201
Приложение II. СИСТЕМА АРХЕТИПИЧЕСКИХ АФФЕКТОВ	204
ЛИТЕРАТУРА	207

Луису Герберту Стюарту
посвящается

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Русский перевод книги «Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение» вызывает во мне детские воспоминания о прекрасных, согревающих душу звуках русской речи, а также о русских песнях и танцах. Единственный ребенок в маленькой семье еврейских иммигрантов из России и Польши, переехавших в Соединенные Штаты в самом начале 1900-х, я выросла в водовороте языков, в основном смеси английского с фразами и песнями на русском, идише, польском и украинском. Мой отец особенно любил читать, писать и говорить на русском, и, куда бы мы ни ходили, он всегда высматривал носителей этого языка. Если какой-то человек с особой внешностью или жестикуляцией привлекал его внимание, он подходил к нему и спрашивал (на русском): «Вы говорите по-русски?» Чаще всего лица людей освещались удивлением и интересом, и они отвечали на русском, представлялись, задавали вопросы и рассказывали истории.

Фамилия моих предков на английском пишется «Chodorow», но на русском она писалась как «Ходоров» и была унаследована от предков из маленькой деревушки в Карпатах. В английском языке практически нет звуков, эквивалентных славянскому «х». Когда мой дедушка приехал в Нью-Йорк в 1921, клерк-переводчик в порту при въезде записал его фамилию латинскими буквами. Так Ходоров стал «Chodorow», причем носители американского английского произносили фамилию как Чодороу. В предыдущие годы ряд моих работ переводился на русский и мою фамилию писали как Чодороу — так, как она звучит на английском. Сейчас, когда на русском впервые выходит книга «Танцевальная терапия и глубинная психология: танцующее воображение», я попросила вернуть то написание, какое имела фамилия моих предков — Ходоров или Ходорова. Возникает образ вспышек света — и огоньков горящих свечей памяти...

Мой отец родился и вырос в Меджибоже, украинской деревне, воспетой еврейской мистической традицией, так как ее избрал своим домом Бааль Шем Тов. Рассказывают, что Бааль Шем Тов, сирота, дитя природы, повзрослев, стал великим учителем и целителем. Он находится в одном ряду с теми людьми — принадлежащих разным религиозным традициям,— которые открыли танец и пение как форму молитвы, как непосредственный способ пережить, выразить, донести до других и трансформировать жизнь духа.

В самом глубоком смысле «Танцевальная терапия и глубинная психология» исследует мультисенсорную, целостную, саморегулирующую природу живущего тела, уделяя особое внимание эмоциям и воображению. Радость и интерес, эти два потока-близнеца инстинкта жизни, выражаемые через игру и любопытство, проникают, видоизменяют и трансформируют кризисные аффекты. В клинической практике работа поддерживается доверительными психотерапевтическими отношениями, которые служат и контейнером, и процессом. В любой момент живущее тело существует и в реальности, и в воображении. Любая спонтанная поза или жест содержат в себе мир чувственных переживаний и ассоциаций, связывающих настоящий момент с похожими позами и жестами из личной, семейной, культурной и экологической истории — включая естественные и воображаемые формы и ритмы,— так непрерывный процесс движения выстраивает мост к нашему будущему.

Формирование нейронных связей в мозге/душе/теле в большой степени зависит от движения, и не только в младенчестве и детстве, но и в течение всего жизненного цикла. Даже когда кажется, что мы неподвижны, каждый вздох, каждая мысль и каждое чувство имеют нейро-мышечный компонент. С момента первой публикации этой книги исследования процесса развития и нейробиологические исследования приобрели более широкий масштаб в связи с использованием неинвазивных методов для лучшего понимания пластичности мозга, внутренней (соматической) памяти, нейронной стороны действий, ощущений и эмоций (зеркальные нейроны), имитационного обучения; присоединения через аффект, регуляции аффекта, творческой и деструктивной сторон проекции и других телесных опытов. Жизнь сегодня — удивительна, ведь инсайты, возникающие в области невро-

логии, поддерживают и обогащают танцевальную терапию, глубинную психологию и близкие к ним области исследования.

С момента своей первой публикации на английском языке эта небольшая книга продолжает путешествовать по миру в переводах. Я очень рада, что теперь моя книга станет доступна и русскому читателю. Я в большом долгу у доктора Виктора Белопольского, директора издательства «Когито-Центр» и издателя русского перевода. Моя сердечная благодарность Ирине Бирюковой, Президенту Российской ассоциации танцевально-двигательной терапии, за ее помощь в публикации этой книги и за ее участие в роли умелого и добросовестного редактора и Ольге Шустовой — за ее хороший перевод. Российское издание имеет оригинальный текст и фотографии и дополнено этим предисловием, а также новой диаграммой — обзором системы архетипических аффектов (Приложение II).

*Джоан Ходоров
Сан-Франциско
май 2008*

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга создана на основе диссертации. Я благодарна Стипендиальному комитету Института К. Г. Юнга в Сан Франциско за грант Стипендиального фонда Эрнста и Элеонор Ван Лобен Селз. Я получила наставления и одобрение выдающейся научной комиссии и выражаю свою сердечную благодарность каждому из ее членов: Джону А. Бюлеру, Пенни Макэлвин-Хое, Кэрол МакРей, Кэролин Шроудс, Сюзэн Сноу и Филлис Стауэл. Также я хотела бы выразить глубочайшую признательность Джозефу Л. Хендерсену и Нише Зенофф, которые были моими консультантами.

Во время консультаций с доктором Хендерсеном мне открылась его концепция культурного бессознательного и его взаимоотношения с внешними формами культуры. Было интересно узнать, как он разрабатывал свои идеи, как познакомился с Юнгом. Он читал каждую главу диссертации, по мере того как я ее писала, и давал мне обратную связь, причем его высказывания отличались мудростью, остроумием, юмором и благожелательностью. Он отличный наставник. Я навсегда останусь перед ним в неоплатном долгу.

Я признательна Эндрю Сэмюэлсу за то, что, прочитав диссертацию, он подал ценную идею написать на ее основе книгу. Его мысли о тех изменениях, которые необходимо внести, совпали с моими собственными, дополнили и прояснили их. Кроме того, рукопись читали и другие мои коллеги, от которых я получала поддержку, одобрение и конструктивную обратную связь. Это Джанет Адлер, Кони Кук, Кэролин Грант Фей, Барбара Маклинток, Рената Оппикофер, Тина Стромстед, Дебора Томас, Венди Уайман и Джеймс Яндел — все внесли важный вклад в создание этой книги.

Особая благодарность Чарльзу Стюарту за то, что он предоставил мне для работы свой обзор основных теорий развития, а также исследований, которые связывают развитие с универсальными играми, в которые играют дети. Он обратил мое внимание на ряд наблюдений Пиаже, которые четко показывают, что развитие воображения и ин-

теллекта идут нога в ногу. Я также хочу поблагодарить Питера Мадда, который не жалел для меня своего времени. Материалы его курса, в котором прослеживается эволюция концепций Юнга, для моей работы оказались бесценными.

Отмечу, что одним богатым источником вдохновения для меня были работы классиков и современных авторов. Другим — мои ученики. Особую благодарность я хотела бы выразить своим пациентам и анализандам. Они были моими самыми главными учителями, и я глубоко признательна им. Описания тем движений в активном воображении взяты из различных источников. Имена и обстоятельства изменены. Я благодарна тем, кто поделился своими историями, которые передают опыт движения, а также тем, кто дал мне разрешение написать о них. Некоторые из описанных здесь тем созданы на основе сопоставления материалов разных людей. Многие материалы публикуются здесь впервые, но часть взята мной из предыдущих публикаций. В книге я также цитирую моих коллег по танцевальной терапии, ссылаясь на них в тексте. Движущиеся и свидетели* — спасибо всем вам!

Что касается фотографий, то я в долгу у Джанет Адлер, Кэролин Грант Фэй, Джейн Мэннинг, Кэтти Миллер, Ширы Мюзикант, Труди Шуп, Урсулы Уайс и Паулины Ван Пеллт, которые одолжили мне драгоценные фотографии из своих коллекций. Особое спасибо фотографам: Кэролин Каддес, Анне Хардер, Хьюго Лотчеру, Ирвингу Мэннингу, Чаку Ньюману, Эрнсту Е. Решовски и Паулине Ван Пеллт.

В книге цитируются следующие статьи и книги: «Тело как символ: танец/движение в анализе» из книги «Тело в анализе», © 1986 Chiron Publications; «Двигаться и быть движимым» в «Квадранте» (*Quadrant*), выпуск 17/2, 1984; «Интервью с Джоан Ходоров» Нэнси Зенофф в *Американском журнале танцевальной терапии*, выпуск 9, 1986; и «Танцевальная терапия и трансцендентная функция» в *Американском журнале танцевальной терапии*, том 2/1, 1978. Я благодарна за разрешение воспользоваться данным материалом.

* В книге используется терминология аутентичного движения, которая включает две стороны: свидетель и движущийся.— *Прим. науч. ред.*

Кроме того, я признательна своей семье за теплую родственную поддержку. Моя любовь и признательность — Юджину и Лилиан Ходоров, Саре, Джону и Бенжамину Хоклинам, Розе Кляйдман, Чарльзу и Матильде Стюартам.

Самую горячую благодарность я хочу высказать Луису Г. Стюарту. Мне особенно приятно отметить его вклад, так как он не только мой глубокоуважаемый коллега, но и мой муж. Хотя за эту работу ответственность целиком и полностью несу я, в ее основу положены его теоретические обобщения. Эта книга появилась благодаря его горячему интересу к психике, преданности научному исследованию, любви, поддержке и веселью, а также острому взгляду и карандашу редактора.

ВВЕДЕНИЕ

Танец/движение и внимательное отношение к опыту тела не новые явления для глубинной психологии. Ранний интерес Юнга к аффектам как мосту между телом и психикой заставил его внимательно наблюдать за бессознательными двигательными феноменами. Работа с регрессивными пациентами ставила перед ним проблемы, решение которых в конце концов привело к открытию значения симптоматических, экспрессивных действий данных пациентов. В 1916 г. Юнг написал статью, в которой предполагал, что экспрессивное движение тела — один из многочисленных способов облачить бессознательное в форму. Описывая технику, которую он назвал активным воображением, он указывает, что ее можно использовать совершенно разными способами: при помощи танца, живописи, рисования, лепки из глины и других художественных методов. Такая многогранность его работы намного опережала время. Несомненно, идея использовать искусство в психотерапевтическом процессе была довольно смелой для 1916 г. Оригинальная статья распространялась среди некоторых учеников Юнга тайно и не публиковалась вплоть до 1957 г. (Jung, 1916, p. 67f). И только по прошествии времени различные формы психотерапии творчеством появились и были признаны психологическим сообществом.

Использование танца как ритуала исцеления уходит корнями в самую глубь истории человечества, однако танцевальный терапевт — относительно новая профессия. Американская ассоциация танцевальной терапии, основанная в 1966 г., определяет танцевальную терапию как психотерапевтическое использование движения. Танцевальная терапия основывается на представлении, что психика и тело находятся в постоянном взаимодействии, оказывая влияние друг на друга (Schoor, 1974, p. 44). Она базируется на психологических и физиологических концепциях, которые фокусируются на взаимоотношениях тела и психики. «Различия в теоретических концепциях и выводах могут изменить стиль или технику, но теории движения, лежащие в их основе, неизменны. Танцотерапия предоставляет альтернативный ме-

тод работы в контексте любой систематической теории человеческого поведения» (Chaiklin, 1975, p. 703).

В данной книге описаны результаты подробного изучения танца/движения как активного воображения и представлены теоретические обоснования метода на основе классических и современных взглядов аналитической психологии Юнга. Работа основывается на двух традициях: глубинной психологии и танцевальной психотерапии. Они предоставляют друг другу богатые ресурсы. Глубинная психология обогащается за счет более полного понимания телесного опыта и языка выразительного движения. Танцетерапия обогащается за счет углубленного понимания психики в ее личностных, культурных и коллективных проявлениях. Психотерапия в целом обогащается ценной формой активного воображения, которую прежде в значительной мере игнорировали.

В первой части «Моя история» я рассказываю о своем пути из танца в психотерапию. Естественное течение жизни привело меня от изначальной зачарованности танцем в возрасте семи лет в профессию танцовщицы, затем я стала учителем танца, танцевальным терапевтом, психотерапевтом и юнгианским аналитиком. Я все больше осознавала, насколько танец/движение как форма активного воображения усиливает процесс излечения в психотерапии.

Во второй части «Глубинная психология и эмоции» я представляю теорию психики, которая подкрепляет и составляет мое понимание выразительного движения. Встревоженный человек, приходящий на психотерапию, страдает от эмоциональных реакций, которые причиняют беспокойство и не поддаются контролю. Поэтому терапевт должен понимать природу эмоций, их способы выражения и роль в психотерапевтическом процессе. В каком-то смысле этот раздел представляет собой книгу в книге. Я рассматриваю исторический и современный взгляд на глубинную психологию, уделяя особое внимание наследию Юнга, Хендерсона, Томкинса и Стюарта.

Третья часть «Движущее воображение» иллюстрирует, как танец и движение используются в психотерапевтической практике. Я описываю различные уровни психики в сознательном и бессознательном и пытаюсь выделить возникающие темы движения. В конце я обсуждаю психотерапию и анализ в целом, уделяя особое внимание

вопросам невербального выражения. Работая с выразительными движениями, совершенно естественно осознавать сексуальную энергию и беспокойство, связанное с сексуализацией психотерапевтических взаимоотношений. Правда, это беспокойство присуще любому типу психотерапии или психоанализа. Любой глубинный психологический процесс приводит к переживанию инстинктов и аффектов. Естественно, психотерапевт должен понимать силу переноса и сохранять четкие границы. Психотерапевтические взаимоотношения, по определению, не могут быть сексуальными. Разрешение этих взаимоотношений деструктивно и несет в себе предательство доверия. Эту плоскость терапевтических взаимоотношений недавно очень тонко описал Питер Раттер (Peter Rutter, 1989) в своей книге «Секс в запретной зоне».

При изложении я чередую описательный материал, который легко читать, с теоретическим материалом, который читать гораздо сложнее. Мне кажется, что читателю будет полезно, если я заранее обозначу определенные главные темы, которые появляются снова и снова на протяжении всей книги.

Во время работы с движением я неизбежно сталкиваюсь с проблемами таинственной области, служащей посредницей между телом и психикой. Юнг называет ее психоидным уровнем. Он описывает этот уровень как трансформирующую функцию в глубинах бессознательного, которая выступает посредницей между измерениями тела и психики, инстинктом и образом. Кажется очевидным, что эмоции формируют материю этого слоя. Эмоция, по определению, одновременно имеет и соматическую, и психическую природу. Соматический аспект формируется из телесных иннерваций и экспрессивных физических действий. Психический аспект состоит из образов и идей. При психопатологии имеется тенденция расщепления двух измерений. Наоборот, естественная эмоция подразумевает диалектические взаимоотношения — единство тела и психики.

Базовые эмоции: *радость, возбуждение, горе, страх, гнев, презрение, стыд, удивление* — врожденные паттерны выразительного поведения. О них речь идет во всех частях книги. В первой части я описываю их в контексте интенсивного опыта движения в активном воображении. Танец и хореография связаны со всеми базовыми эмоциями. Экспрессивные паттерны являются и индивидуальными, и универсаль-

ными одновременно. Называются эмоции или нет, они мотивируют и формируют то, как мы движемся. Я описываю неразрывную связь между изучением танцетерапии и выражением и трансформацией эмоций. Иногда насыщенные аффекты спонтанно выплескиваются в абсолютно интровертированном, ориентированном на себя процессе движения. В другом случае эмоции воплощаются в символах. В результате изучения танцевальной терапии и практической деятельности я увидела, что каждая эмоция имеет как определенную ценность для выживания, так и духовное измерение. Но те же эмоции, если их подавлять и отрицать, могут сковывать и искажать тело. Я попытаюсь описать сконцентрированные выражения базовых эмоций, словно застывшие на лице и в теле многих пациентов с хронической шизофренией, с которыми я работала.

Для понимания природы эмоций важно осознать то, что каждая из них обладает своим собственным спектром интенсивности. Например, нижняя степень интенсивности *страха* – предчувствие, легкое беспокойство и тревога. Самая высокая степень интенсивности *страха* – это паника и ужас. Читая этот материал, вспомните и представьте (если вы можете это вынести) телесные ощущения (сильно бьющееся сердце, сухой рот, холодный пот, трясущиеся коленки, волосы дыбом) и типичные выразительные действия (подпрыгивание, бег, дрожь, широко открытые глаза, тяжелое дыхание, отскакивание, съеживание, обездвиженность), которые являются частью универсального паттерна *страха*. Даже если вы просто представили, что проходите через все это, то, вероятно, все равно вы смогли почувствовать это в своем теле. Чтобы вернуться в нормальное состояние, вам, скорее всего, нужно попробовать сделать глубокий вдох и выдох (и отпустить это переживание). Потянитесь и зевните. Чтение, размышление и фантазирование о кризисных эмоциях отнимают много энергии. Некоторые люди могут отгораживаться от интенсивных чувств, принимая установку клинической отстраненности. Но к чему вы ни имели бы склонность – к поглощенности или отстраненности, прошу вас осознавать, что мы работаем с сильно эмоционально нагруженным материалом. В каком-то смысле врожденные аффекты – самые первобытные. Даже когда мы просто произносим их название, они требуют нашего внимания, заботы и уважения.

В теоретическом разделе я покажу, как Юнг строил свою психологическую теорию на основе своих ранних исследований эмоционально заряженного комплекса. В то время как Фрейд считал источником человеческой мотивации влечения, Юнг придерживался мнения о примате эмоций. Я достаточно подробно рассматриваю структуру психики, включая концепцию культурного бессознательного Хендерсона, чтобы ввести базовые понятия для дальнейшего обсуждения тем движения. Очевидно, что в каждый момент движение приходит необязательно с какого-то одного уровня психики. Каждое выразительное действие отражает попытку движущегося индивидуума динамически справиться с мириадами импульсов и образов, приходящих из разных источников. Процесс активного воображения в движении крайне сложен. Однако при внимательном изучении мы начинаем видеть определенные паттерны. Движение из личного бессознательного может выступать как материальная связь с прошлым человека. Движение из культурного бессознательного — мостик между нами и мифическими образами и созданием форм культуры. Движение из первичного бессознательного может на мгновение установить контакт между нами и полностью неизменными первичными аффектами. Движение из оси идентичности Эго — Самость дает нам опыт движения под влиянием упорядочивающего и центрирующего психического процесса.

После представления ряда базовых идей Юнга я рассматриваю ранние исследования базовых эмоций Дарвина (1872) и серьезный вклад, который почти век спустя внес в данные исследования Томкинс (1962, 1963). Исследование Дарвина удивляет тем, что подробно описывает все модели экспрессивного поведения у животных и человека. Умение наблюдать, описывать и анализировать двигательное поведение позволило ему в результате работы провести различие между базовыми эмоциями (являющимися врожденными) и сложными эмоциями. Дарвин указывает, что сложные эмоции лишены прототипного паттерна выразительного поведения. Это означает, что их нельзя «прочитать» только по выражению лица или экспрессии тела. Например, человек может переполняться самой черной ревностью, но она не сразу выливается в физическое действие. Обычно ревность хранится долгое время. Ее внешние проявления,

как правило, идиосинкратичны*. Когда ревнивая страсть выливается в физические действия, она обычно становится *яростью*, вероятно, с колебаниями в сторону *презрения*, *стыда* и *горя*. Но невербальное выразительное поведение при ревности, как правило, неясно. На уровне тела сложные эмоции трудно распознать или описать, так что в большой степени мы руководствуемся нашим общим или интуитивным знанием ситуации.

Хотя Дарвин знал, что мы чувствуем и выражаем эмоции разной степени интенсивности, он не структурировал и не описывал их соответствующим образом в своей книге. Томкинс первым признал, что существует ограниченное количество врожденных аффектов, и он представляет каждый из них как континуум интенсивности. Я приводила пример континуума *предчувствие — страх — ужас*. Я помню, как на занятиях танцевальной терапии мы исследовали каждый базовый аффект и его спектр интенсивности, двигаясь в определенной последовательности по студии. Например, обычно мы начинали с жизненной ситуации, вызывающей раздражение, которое перерастало во фрустрацию и в итоге взрывалось яростью. Мы также делали то же самое в обратном порядке. Танцевальные терапевты годами работали с одними и теми же эмоциями, которые выделяет Томкинс, но пришли к ним через собственный опыт и работу с пациентами.

После обзора исследований индивидуальных эмоций я останавливаюсь на обобщении Стюартом теории Юнга и Томкинса. Отталкиваясь от предположения, что врожденные эмоции суть основание психики, Стюарт предлагает новую гипотезу специфических аффектов и специфических высших функций, которые, по-видимому, развились из них. Он первым выделил аффективный источник либидо, который модулирует и трансформирует его (радость, интерес), аффективный источник процесса центрирования (удивление) и указал на аффектив-

* Идиосинкратичный (или идиосинкразический, от *греч.* *idios* — частный, особенный и *sygkasis* — смешение) — этот термин часто используется в танцевально-двигательной импровизации для обозначения особенных, уникальных движений, которые свойственны только данному конкретному индивиду; такие движения бывает трудно, а иногда почти невозможно, в точности повторить другому человеку из-за их уникальности и личностных стилистических и качественных особенностей исполнителя. — *Прим. науч. ред.*

ную природу высшей Самости (функция Эго и культурные установки). Этот материал лежит в основе формирования полного, целостного чувства Самости в ее бессознательном и сознательном аспектах, по мере ее развития из первичных, неизменных глубин в стремлении к конечной цели самореализации.

На протяжении всей книги я привожу свои примеры, подкрепленные исследованием Стюарта естественной, исцеляющей функции воображения и постоянных диалектических взаимоотношений между любопытством и воображением. Спонтанная, символическая игра детей становится моделью. Дети играют ради радости игры, но, как мы знаем, в содержании символической игры, как правило, обобщаются сложные, трудные или печальные события жизни. В игре дети преобразуют настоящую ситуацию, меняясь ролями, пробуя различные решения и обыгрывая бесконечное число вариантов и творческих решений в рамках данной темы. Эти театрализованные игры абсолютно добровольны. Как бы ни был расстроен ребенок, в норме он предпочтет проиграть опечалившее его событие любому другому занятию.

В состоянии игры мы способны быть самими собой. Играть и фантазировать означает быть открытым всему, что приходит нам в голову. Поэтому символическая игра и воображение могут столкнуть нас с мыслями, чувствами или фантазиями, которые подавлялись.

Первое, о чем следует помнить в психотерапии, — то, что она, как правило, приводит нас непосредственно к эмоциональному ядру наших комплексов. Это происходит, сидим ли мы в кресле и свободно говорим, не подвергаясь цензуре, рисуем ли картины, лепим ли скульптуры, играем с песком или двигаемся. Это также происходит, когда мы фантазируем о терапевтических взаимоотношениях или вовлекаемся в молчаливые диалоги с внутренними фигурами. Когда посредством тела мы выражаем то, что существует в нашем воображении, яркий и живой сенсомоторный опыт обычно приводит нас к комплексам, которые сформировались в младенчестве или раннем детстве.

Второе, что нужно помнить о природе воображения, — то, что это символический процесс. Воображение может привести нас к эмоциональному ядру комплекса, а может провести *сквозь* него. Но на этом этапе нам необходимо быть внимательными и испытывать интерес к тому, что мы представляем себе в воображении. Необходимо развитие

способности выносить эмоцию, растревоженную при соприкосновении с комплексом, и в то же время представлять и символически исследовать образы, которые являются ее частью.

Все формы активного воображения вызывают этот сущностно важный диалог между любопытством и воображением. В таком диалоге переплетаются сознательное и бессознательное; это основной источник творчества. Творческий процесс, внутренне присущий детям и характеризующий детское развитие, — это тот процесс, который подкрепляет индивидуацию взрослого во время психотерапии. Конечно, Юнг обнаружил близкие взаимоотношения между игрой воображения и процессом индивидуации много лет назад. На основании личного опыта и опыта своих пациентов он установил, что обращение к игре и воображению с активной установкой на восприимчивость к бессознательным фантазиям запускает в движение процесс, понимаемый как дополнение к врожденному творческому процессу; он управляет развитием ребенка, является источником наших наиболее ценных достижений культуры, а в психотерапии — воссоздает ту целостную личность, которой мы пришли в этот мир.

Тема отзеркаливания, или отражения, затрагивается во всех частях этой книги. Младенцы и маленькие дети отзеркаливают все, что они видят, при помощи движений тела. Отзеркаливание как эмоциональная сонастроенность обращает наше внимание на сущностный элемент психотерапевтического процесса. Я говорю о диалектических взаимоотношениях, которые существуют между пациентом и терапевтом. Человек, которого что-то беспокоит, ребенок или взрослый, страдает от блокировки или повреждения творческого диалога, который мы обсуждали выше. Страдающий нуждается в эмпатии человека, который может предоставить *temenos* — безопасное и защищенное место, где можно спокойно работать с бессознательными фантазиями и осознаваемыми дилеммами. Природа этой диалектики между пациентом и терапевтом усиливается эмпатическим отражением со стороны терапевта. Такие явления в самом широком смысле известны как перенос и контрперенос. Это огромная область, которая нуждается в дальнейших исследованиях. Однако лично я убеждена, что наблюдение за танцем/движением дает нам возможность как можно больше узнать о тонкостях диалектики выразительного движения, существующей

между терапевтом и пациентом. В конце концов как психотерапевты мы умеем узнавать и эмпатически отражать экспрессивные реакции наших пациентов, что является основополагающим фактором успешной психотерапии. Юнг писал в этой связи:

«Одинокий человек лишен целостности, ибо он не может достичь целостности только посредством одной своей души, а душа не может существовать без своей второй половины, которой всегда является «Ты». Целостность есть сочетание Я и Ты, а они оказываются двумя частями трансцендентного единства, природу которого можно понять только при помощи символов...»

Часть первая
Моя ИСТОРИЯ

Глава 1

ОТ ТАНЦА К ТАНЦЕТЕРАПИИ

Балетом я начала заниматься в семь лет. Моя первая учительница — Джейн Денхэм, чудесная молодая женщина — на каждом занятии уделяла время и изучению основ классического танца, и свободной импровизации. Маленькие ученицы по очереди входили в «магический круг», который открывал им путь в воображаемый мир, где можно было общаться с разными волшебными существами и даже перевоплощаться в них. Для меня танец не просто стал захватывающей и притягательной учебной дисциплиной, но и открыл возможность для самой настоящей игры воображения.

В подростковом возрасте я приступила к углубленным занятиям с Кармелитой Марачи, великой танцовщицей и педагогом. Наши ежедневные уроки стали главным в моей жизни. От своих учеников она требовала полной отдачи и закладывала основы балетной техники в строгой классической традиции. Но техника танца никогда не становилась для нее самоцелью; скорее она была средством, необходимым для выражения ярких образов, чтобы уметь передавать высоты и глубины человеческих переживаний. Музыка, эмоции и танец сливались в единое целое. Обычно Кармелите аккомпанировали концертирующие пианисты, игравшие с большим чувством. Музыка вызывала у многих учеников слезы, так что временами мы танцевали и плакали одновременно. Преодоление ноющей боли в мышцах и в пальцах ног, порою сбитых до крови, — неотъемлемая часть жизни любого танцора, и борьба с этими муками даже придавала особую выразительность танцу.

Затем я стала профессиональной танцовщицей и узнала совершенно иной подход к танцу. На протяжении нескольких лет я бралась за любую работу, которую удавалось найти. Приходилось танцевать в ночных клубах, участвовать в мюзиклах и других развлекательных представлениях. Иногда это была чудесная работа, особенно если мне выпадала честь сотрудничать с хорошим хореографом. Но чаще работа угнетала: в ней не хватало образных, эмоциональных переживаний — того главного, что заставляло меня танцевать в детстве.

Я стала преподавать. Вначале в перерывах между работой. Но со временем обучение стало доставлять мне большее удовлетворение, чем выступление на публике. Преподавание танца, особенно детям, помогло мне вновь прикоснуться к источнику истинного творчества.

Когда мне исполнилось чуть больше двадцати, я полностью отдалась преподаванию. Я открыла собственную школу в восточном Лос-Анджелесе, а также давала уроки в других городских школах и учебных центрах. Мне нравилось учить, и я старалась дать детям, с которыми работала, то же благотворное единение классической балетной техникой и игрой воображения, которое стало для меня столь важным. Вначале я хотела готовить профессиональных танцоров. Но однажды, когда меня попросили заниматься с группой трехлетних детишек, весь мир вокруг меня кардинально изменился. Они были слишком малы, чтобы осваивать какую-либо балетную технику, поэтому в работе с ними мне пришлось искать новый поход. Наблюдая за ними, я осознавала, что все их действия отражают окружающий мир в движении: они имитировали то, что видели. Когда они вспоминали что-либо, они воспроизводили это воспоминание в действии. Для меня явилось откровением, что дети знакомятся с миром и самими собой посредством своего телесного опыта.

Им нравились жуки. Поэтому мы долго рассматривали найденных жуков, придумывали разные «жучиные походы» и ходили так по студии. Если какой-то малыш получал ссадину или царапину, все остальные изучали ее с величайшим интересом. На каждом занятии мы тратили какое-то время на то, что собирались в круг и все по очереди демонстрировали свежие «болячки», а затем с помощью пантомимы показывали, как они их заполучили. Мы строили города воображаемыми инструментами и из воображаемых материалов. Мы по-своему

проживали в танце все праздники: представляя то, как мы готовим еду, одеваемся в народные костюмы и разыгрываем историю того или иного народа. Мы превращались в самых разных диких животных. А еще мы изображали кошек, собачек и других домашних питомцев. Мы представляли себя учителями, мамами, папами, старшими и младшими братьями и сестрами. Мы изображали в танце гусениц и свивали из себя коконы, в которых мирно спали до тех пор, пока не наступало время вырваться бабочкой (к собственному великому изумлению) из кокона на волю. Понятия «танец» и «превращение» стали синонимами.

Занимаясь с такими маленькими детьми в танцевальной студии, я стала интересоваться преподаванием танцев в детских садах. Через дорогу напротив моей студии располагался детский сад Хэйта. Я начала сотрудничать с его директором Этель Янг. Мы разработали ряд программ и методических руководств для учителей по роли искусства в образовании маленьких детей. Мы считали, что все виды искусства: танец, живопись, лепка из глины, декорирование — это язык, с помощью которого дети выражали свой опыт и интерпретировали его. Этель помогла мне понять, что так называемый «процесс детского развития» неразрывно связан с процессом творчества. В эти годы, работая с малышами, а также с их родителями и педагогами, я приобрела то понимание развития, которое впоследствии пронизывало все стороны моей деятельности в области танцевальной терапии, психотерапии и юнгианского анализа.

Однажды в начале 1960-х годов социальный работник Центральной окружной больницы Лос-Анджелеса пришла в детский сад, чтобы позаимствовать опыт и улучшить программу лечения больного аутизмом ребенка из психиатрического отделения. Увидев, как я двигаюсь с детьми на занятии в танцевальной группе, она пригласила меня поработать с больными в детском психиатрическом отделении. К тому моменту психологического образования у меня еще не было.

В первый день я поднялась на шестой этаж очень старого здания. Двери были заперты. Здесь проходили лечение около 15 детей в возрасте от 3 до 12 лет. Большая часть детей были психотиками. К тому же, кто-то страдал слепотой, кто-то — глухотой. Кто-то упорно избегал контакта. Кто-то хотел, чтобы их удерживали в объятиях, обнимая, но не очень долгое время. Один малыш привязывался к каждому

взрослому, которого ему удавалось найти. Ребенок тянул взрослого за собой туда, где лежала вещь, которую он хотел, но не мог достать сам. Указывая на нее пальцем и издавая требовательные звуки, он, как правило, ее получал. Затем он с великим старанием пытался спрятать свое новое сокровище во рту, за пазухой или в штанах. Другой малыш лет восьми слонялся туда-сюда, монотонно повторяя: «Я очень злой. Я очень злой мальчик».

В общей комнате для дневных занятий были облупившиеся желтые стены и батареи старого образца. Я вошла с переносным фонографом, пластинками, шарфами и барабаном. Одна из уставших нянечек подняла на меня глаза. Некоторые дети сидели, уставившись в одну точку и разговаривая сами с собой. По комнате, закатив глаза, на цыпочках ходила маленькая девочка. Я не могла определить, слепая она или зрячая. Вдоль окна кипела бурная деятельность: несколько ребятишек лазали вверх и вниз по батареям. Неожиданно я почувствовала, что могу все сразу изменить, если поставлю чудесную музыку. Помню, я включила запись украинского гопака.

Некоторым сотрудникам и детям понравилась музыка. Мы встали в круг, несколько условный, ибо дети вбегали и выбегали из него. Некоторые ребятишки кричали и шумели. Как я уже говорила, круг был очень условен — мы просто двигались в более или менее одном направлении. Мы топали, хлопали в ладоши, и к нам присоединилось еще несколько ребят. Затем к нам подошел один из мальчиков, взбравшихся на батареи, но он не хотел делать то же самое, что делали мы, он хотел лаять. К нему присоединился еще один мальчуган, и вскоре они ползали на четвереньках и гавкали. Так как это действие становилось самым интересным из всего происходящего, я тоже опустилась на ладони и колени, и моему примеру последовали все остальные дети. Я надеялась, что через несколько минут мы все будем лаять и ползать более менее синхронно, но малышка с закатанными глазами, которая ходила на носочках, отделилась от нас. В надежде пригласить ее обратно в нашу группу я выключила гопак и поставила отрывок из Дебюсси — музыку, звучащую как облака, — и достала шарфы. Так как многим детям нравилось брать предметы себе, половина шарфов испарилась под одеждой, во ртах, ушах и других полостях тела. И все же каким-то образом энергия, музыка и движение поддерживали связь между нами.

Затем я поставила запись мексиканского танца со шляпами. Детям он понравился, а нянечки, до тех пор бывшие лишь наблюдателями, улыбнулись и присоединились к танцу. На этом этапе «танец» означал прыжки, подскоки и бег по кругу, в центре которого стояла воображаемая шляпа. Но музыка объединяла весь этот хаос, и, когда сеанс подходил к концу, малыши, нянечки и некоторые терапевты танцевали, кто попарно, а кто *en masse* (все вместе). Когда все закончилось, некоторые дети хлопали в ладоши и радостно шумели, кто-то снова вскарабкался на батарею, остальные продолжили бродить и бормотать что-то про себя. Усталые нянечки хлопали в ладоши и смеялись. Заведующий психиатрическим отделением наблюдал все происходящее через стекло. Мне передали его слова: «У малышей еще никогда не было такой прекрасной тренировки. Она просто находка! Наймите ее!»

Последующие годы стали поистине переходным периодом. Это были годы анализа с доктором Кейт Маркус, одной из основателей Лос-Анджелесского института К.Г. Юнга. Меня всегда интересовал психоанализ, а психология Юнга была мне особенно близка. Но к анализу меня привела не увлеченность бессознательным, а жизненный кризис. В возрасте 24 лет я пережила горький развод. Мне пришлось искать ресурсы, чтобы поддерживать маленькую дочь и себя. Два или три раза в неделю я садилась в кресло напротив мудрой пожилой женщины. Мы говорили о снах. Результаты этой работы до сих пор поддерживают меня. Она стала основой и моделью для моего последующего роста.

Я продолжала преподавать в балетной студии в восточном районе Лос-Анджелеса, а также в нескольких детских садах и частных начальных школах. Однако мои цели прояснились. Я потеряла интерес к подготовке профессиональных танцоров. Вместо этого мне хотелось как можно больше узнать о терапевтических возможностях танца и творческого процесса. Я продолжала работать с Этель Янг, изучая связь между творчеством и детским развитием. Помимо преподавания, я стала увеличивать объем терапевтической работы в больнице; создавала программы танца и движения для необучаемых детей в ряде специализированных школ и проводила индивидуальные занятия с детьми, подростками и взрослыми с эмоциональными расстройствами. В этот период я начала интенсивные занятия с Труди Шуп и Мэри Уайтхаус, которые заложили основы танцевальной терапии.

Глава 2

ТРУДИ ШУП

Первый раз я попала на занятие к Труды Шуп, когда мне было 19. Она была всемирно известной танцовщицей и актрисой пантомимы. В то время она начала использовать свое глубокое понимание человеческой экспрессии и великолепное чувство юмора для работы в палатах психиатрических больниц.

Та первая встреча состоялась в 1956 г. в Лос-Анджелесе, когда она проводила занятие по импровизации в Центре танца на Западной авеню. Я преподавала там классический танец. Вместе с другими преподавателями и студентами Центра танца я записалась на ее урок.

После энергичной разминки мы под ее руководством начали выполнять серии различных упражнений, двигаясь из одного угла студии в другой по диагонали. Мы импровизировали с различными чувственными образами, например играли с воображаемыми мячами разных размеров и веса, ходили «по наклонной», как будто тащили тяжеленный чемодан. Затем мы стали фантазировать более свободно и принялись исследовать и выражать самый разный театрализованный и эмоциональный опыт.

Когда я вспоминаю этот день, я осознаю, что была восхищена, но в то же время испытывала растущее беспокойство. Как балетная танцовщица, я привыкла контролировать свое тело. Я обожала импровизировать, но мне было более комфортно с темами, которые можно было выразить на стилизованном языке классического танца.

Занятие Труды потребовало больше, чем я была способна вынести в тот раз. В определенный момент я утратила контакт с побуждаю-

щими образами. Мне казалось, что люди просто отдавались на волю всепобеждающей ритмичной музыке и позволяли ей нести себя по залу. Когда подошла моя очередь, я испытала панику и затем бросилась в пространство. Должно быть, у меня отключилось сознание, потому что я не могла вспомнить, что делала. Я просто оказалась на другой стороне зала, тяжело приземлившись на обе ноги. Я задыхалась. Мое сердце колотилось. Я была в шоке, практически онемела. У меня появилось ужасное чувство, что каким-то образом проявилась моя истинная тень, и я не видела ее, но зато ее увидели все остальные. Я чувствовала растерянность и неловкость, но не хотела, чтобы кто-то узнал, насколько мне плохо. Так что я просто проследовала в том же направлении, обогнула пианино, поднялась по лестнице и вошла в раздевалку. Я натянула верхнюю одежду на трико и ушла. Потребовалось пять лет, чтобы я достаточно повзрослела и почувствовала, что готова вернуться и учиться у Труди Шуп.

В начале 1960-х годов она обучала небольшую группу студентов, которые хотели научиться танцевальной терапии. В это время я чувствовала готовность и огромное желание погрузиться в обучение у нее. Мы регулярно встречались в большой профессиональной танцевальной студии в Ван Найс, где Труди проводила занятия. Мы также участвовали в сессиях групповой танцевальной терапии, которые она вела в Государственной больнице Камарильо.

Когда я пришла туда в первый раз, я была поражена, когда узнала, что многие считали Труди такой же пациенткой, как и они сами. Тогда большинство обслуживающего персонала носили униформу или, по крайней мере, белые халаты. Медицинский персонал чаще всего был одет в достаточно официальную одежду. Однако Труди одевалась так, чтобы было удобно двигаться. Она (и ее ученики) носили всевозможные виды странной, но яркой танцевальной формы и свободной одежды. Простое отношение к людям стало второй причиной, почему ее принимали за пациентку и почему пациенты считали ее «своей». Профессиональной маски, персоны не было. Она была просто сама собой.

Когда мы приходили в больницу, Труди проводила две или три сессии, одну за другой, с несколькими малыми группами. Большинству пациентов, с которыми она работала, был поставлен диагноз хронической шизофрении. Многие из них не разговаривали и были поглощены

различными навязчивыми действиями: какие-то из этих действий были относительно безопасными, другие — саморазрушающими или агрессивными по отношению к другим. Когда мы вошли в одну из дальних палат в женском отделении, раздался громкий удар, похожий на протяжный раскат барабанного боя. Крупная женщина средних лет с тяжелым, пронзительным взглядом сидела на полу спиной к стене. С огромной силой она то и дело пыталась сокрушить стену своей спиной. У другой женщины вся кожа была покрыта ссадинами, так как она постоянно выкручивала руки, царапая себя. В мужской палате один из пациентов бродил взад вперед в таком состоянии, что казалось, что он поражен ужасом: его плечи были напряжены и приподняты, глаза — навыкате, рот — открыт. Другой мужчина шаркал по комнате, вывернув стопы внутрь. Одна рука закрывала лицо, а другая была прижата к телу, застыв в судорожном, зажатом жесте, в котором чувствовался стыд. Еще я помню женщину с кататонией, у которой были подняты брови и приоткрыт рот, как будто она застыла в состоянии вечного удивления. Казалось, что большинство пациентов проживали всю свою жизнь сквозь фильтр одной-единственной первичной эмоции. Труды впервые заметила это еще на своей родине, в Швейцарии:

«Как ярко я помню пациентов профессора Блейлера в Цюрихе, когда много лет назад он попросил меня выступить перед ними. Какими черно-белыми были выражения их лиц — никаких оттенков — только гнев, только страх, только...»

(Schoop, 1974, p. 16)

В процессе создания своего метода работы она осознала существование другого типа пациентов, чье тело было расщеплено.

«Я вспомнила, что Блейлер говорил о *die Spaltung* — «расщеплении». Теперь термин, который он обычно применял к психике шизофреников, я видела в теле шизофреника. Расщепление проявлялось в тоне тела, в выражении лица. Мягкое, улыбающееся лицо было приложено к жесткому, упрямому телу. Разгневанные, сведенные судорогой ноги отрицали нежные, безвольные руки. Храбро выпяченная вперед грудная клетка перевешивала слабый, обвисший таз. Казалось, что та-

кое разделение возникает в каждой составляющей движения или при любом сочетании этих составляющих».

(Schoop, 1974, p. 107)

Теперь в Соединенных Штатах она прекратила выступать и посвятила себя развитию новой профессии — танцевальной терапии. Будучи танцовщицей, она изучала тело так, как другие изучают психику. Ее замечательное умение наблюдать позволяло ей в мельчайших деталях видеть огромные искажения, ограничения и зажимы в теле пациентов. Она пришла к пониманию, что если бы она могла изменить тело, то, вполне вероятно, произошло бы соответствующее изменение в психике ее пациентов.

«Тело может повлиять даже на безнадежно расстроенную психику пациента с психозом. Попытка трансформировать его дисфункциональные физические нарушения — огромная и сложная задача, но я должна попытаться, и я хочу попытаться, заново создать для него такое тело, которое опять будет эффективно действовать, нормально работать; такое тело, которое будет оказывать положительное, целительное действие на его психику».

(Schoop, 1974, p. 45)

Как правило, Труды начинала работу в группе с каких-либо ритмических движений, уделяя внимание отдельным частям тела. Такая разминка часто выглядела как простые упражнения под команду: наклоны головы вперед — вниз, вправо — влево; поднять и опустить плечи, потом локти, потом ладони. Затем все вставали в круг и, держась за руки, чтобы не потерять равновесие, делали махи ногами. Вращение руками переходило во вращение всем корпусом тела: вращение тела перетекало в прыжки. Она делала все возможное, чтобы люди *осознавали* свое тело, и помогала им *расширить спектр* двигательных возможностей. Некоторые группы были способны переходить от подобных структурированных форм к более спонтанной игре «Следуй за лидером», когда участники по очереди делали то, что им нравилось.

Всегда поражаешься, наблюдая коренные изменения, которые происходят в группах танцевальной терапии. Самые глубоко регрес-

сировавшие люди возвращались к жизни, когда начинали двигаться, играть и смеяться вместе с другими. Под руководством Труды ее группы проживали различные ситуации в пантомиме. Например, в большом круге она переходила от одного человека к другому, показывая им, как они ей нравятся. Затем она просила каждого: «Сделай то же самое по-своему». Тогда люди обращались к широкому ассортименту культурных форм дружественных приветствий. Один пациент слегка кланялся каждому, идя по кругу. Другой пожимал руки остальным. Третий обнимал всех. Следующий клал руку на плечо. Она также показывала, как люди отвергают друг друга. И снова все члены группы обращались к таким культурно закрепленным формам: поворачивали голову, или морщили (или зажимали) свой нос, или медленно трясли головой, словно говоря спокойное, но четкое «Нет». Один человек подходил ко всем стоящим в кругу и затем внезапно поворачивался спиной к ним. Другой, проходя по кругу, отталкивал людей.

Некоторые группы, работавшие друг с другом уже достаточно долго, развивали великолепную способность спонтанно входить в любой образ и обыгрывать его. Пациенты воплощали в актерской игре и даже в хореографии свои видения. Иногда их содержание было наполнено ужасом и уродством. Иногда мир фантазии был дружелюбным и золотым. Эллис была пациенткой, которая оставила свою жизнь в больнице, улетев далеко-далеко к своим друзьям на Венеру. Труды писала о дне, когда Эллис пригласила группу разыграть свою фантазию:

«Что, Эллис,— спросила я однажды,— если бы ты рассказала нам всем здесь в группе, как выглядят твои друзья и что они делают такого, что ты так сильно их любишь?»

«Ну...,— начала она нерешительно,— они счастливы видеть меня, когда я приезжаю к ним. А иногда Кландестина целует меня».

Никому в группе не нужно было говорить, что делать. Неуклюже, но с большой симпатией они пожимали руку Эллис. Они трепали ее по плечу. Они улыбались. Их приветствия понравились ей, потому что она продолжила свое повествование... Эллис начала учить свою группу тому, как эти прекрасные люди двигались, летали, пили и играли...

Эллис знала, что сегодня на занятии она была в больной студии, а не на Венере и женщина, которая целовала ее — добрая старушка Бетти, а не Кландестина. Но разве эти земляне реагировали на нее не так, как ее инопланетные друзья? Возможно, теперь не так обязательно искать убежища на другой планете. Возможно, действительность не так уж и плоха, в конце концов!»

(Schoop, 1974, p. 148–149)

Каждая сессия работы групп заканчивалась по-разному. Иногда на пике активности: мы бегали, прыгали, совершали скачки, галопировали, топали, толкались. Иногда в более спокойном, рефлексивном настроении (тогда Труди ставила особенно красивую музыку — полонез) мы воображали, что одеты, как леди XVIII в., в длинные платья и украшены сверкающими драгоценностями. Джентльмены тоже облачались в воображаемые фраки, элегантные ботинки и напудренные парики. Все мы очень осторожно несли свою голову, чтобы не испортить воображаемые прически или парики. Казалось, что время существует лишь для того, чтобы мы приветствовали друг друга, и оно замедляло свой бег, когда мы, танцуя, величаво обходили друг друга в променаде.

Труди индивидуально работала с теми, кто настолько избегал контакта, что не мог функционировать в группе. Одна молчаливая женщина могла только медленно ходить, поэтому практически каждый день Труди просто ходила с ней по комнате. Спустя восемь месяцев ходьба превратилась в своего рода ритмичное, игровое взаимодействие. В итоге женщина смогла заговорить (Schoop, 1974, p. 73–75).

Возвратившись в студию, Труди и мы, ее студенты, обсуждали то, что видели в больнице. Когда мы говорили, мы «примеряли» походку и позу каждого пациента, которого запомнили, пытаясь представить и почувствовать, какое состояние души им соответствует. Большинство поз были ужасно неудобны. Мы чувствовали непереносимую тяжесть, представляя себе, как человек может ощущать жизнь в таком судорожно сжатом, искаженном теле. То, что я представляла себя просыпающейся и проживающей свой день, выражаясь буквально, «с выпяченным подбородком», заведенными за спину локтями и сжатыми кулаками, оказало глубокое влияние на мое восприятие мира. Если бы я жила в этом теле, для меня во всем бы чувствовалась уgroза.

Учиться у Труды означало глубоко интересоваться любым аспектом человеческого самовыражения. Ее студенты «примеряли на себя» любые способы движения, включая движения их друзей и членов семьи. В своей группе мы наблюдали и «примеряли» походку и позы друг друга. Мы гиперболизировали то, что видели, и описывали, что чувствовали при этом. Мои партнеры по классу открыли мне, что, хотя моя походка была ровной и грациозной, они чувствовали напряжение, когда пытались повторить ее. Я осознала, что во время ходьбы мое тело слегка отклонялось назад. Чувство стесненности было связано с определенным типом телесного расщепления. Я осознала, что, даже когда я двигаюсь вперед, все равно сохраняю небольшую склонность к избеганию и уходу. С таким напряжением сложно жить. И все же я жила так годами, не осознавая этого. Когда Труды попросила меня преувеличить движения и более полно показать свои чувства, я поняла, что хотела сохранить дистанцию между собой и другими. Когда я шла, я придавала форму этому чувству, медленно поднимая руки, словно отталкивая кого-то ладонями. В течение следующих месяцев я с изумлением постепенно осознавала воспоминания и эмоции, которые хранились в этой позе. Еле уловимое чувство одиночества пронизывало все стороны моей жизни. Когда я попыталась коренным образом измениться, т.е. заставить себя стоять в более вертикальном положении, я почувствовала, как будто всё и все внезапно стали так близко, что мне не было комфортно. Я решила вернуться в более привычную для себя отдаляющуюся позу. Но осознание меняет все. Когда я поняла, что мне свойственно отклоняться назад, на эмоциональном уровне я стала ощущать это как колебание между застенчивостью и презрением. Когда соматическое состояние обрело психологический смысл, я смогла переживать эмоции более открыто. Моему телу больше не нужно было удерживать их в себе. Постепенно естественным, по моим ощущениям, путем моя походка изменилась.

Труды обращала особое внимание на усиление конгруэнтности между намерением и действием. Если мы бежали, она хотела, чтобы в теле бежало *все*. Если мы поворачивались, она хотела, чтобы в повороте участвовала каждая часть тела. Ничего не должно было отставать. С другой стороны, если мы чувствовали неопределенность, каждая часть тела должна была участвовать в выражении этого расщепления. Она усматривала огромную ценность в *ясности выражения*.

Мы «знакомились» с теми частями тела, которые нам особенно нравились, и с теми, к которым испытывали неприязнь. Мы играли, хвастаясь тем, что нам нравилось, и пряча то, что не нравилось.

Мы пытались представить и вспомнить, как жили в своих телах наши родители. Как они двигались? Что они любили и не любили в себе?

Мы импровизировали, воспроизводили движения, которые радовали родителей и которые их огорчали. Мы изображали, как бы мы двигались, чтобы радовать только себя.

На занятиях мы изучали типичные выразительные действия, связанные со всеми первичными аффектами. Труди спрашивала: «Как вы двигаетесь, когда напуганы?» Мы по очереди ходили по комнате, представляя (или вспоминая) страшное событие в жизни и свою реакцию на него. Вначале мы, должно быть, были весьма скованны, поэтому Труди развивала образ дальше. Вместо того чтобы испытывать свой собственный страх, она просила нас представить: «Сейчас много тысяч лет до нашей эры. Вы — первые люди на земле. Представьте, что бы вы почувствовали или сделали, если бы в первый раз услышали раскаты грома?» Тогда из нас извергалась универсальная, первичная экспрессия. Когда я представила, что слышу грохот грома, я упала на землю. В этот момент я впервые поняла связь между страхом и гласом Божьим.

Для выражения гнева она просила нас двигаться так, как мы двигаемся, когда злимся. Большинство из нас вспоминали и выражали раздражение или ярость, мы показывали то, как мы боремся, чтобы удержать гнев под контролем. Тогда Труди просила нас повторить все снова: «Теперь у вас есть *право* гневаться!» Это все сразу меняло. Высвобождая огромную энергию, большинство из нас начинали бить, пихать, пинать, толкать. Следующим ее указанием было: «Возьмите всю эту энергию и преобразуйте ее в прекрасный танец». Внезапно студия заполнялась скачущими, гарцующими казаками, испанскими танцорами, выделяющимися каблуками сложнейшие танцевальные фигуры, африканскими и индейскими воинами в танце войны и стилизациями взрывающихся фейерверков и извергающихся вулканов.

Такие интенсивные занятия длились несколько лет. Мы абсолютно заново открывали все наши пять чувств. Мы взращивали себя с мла-

денчества и проходили по всем последующим стадиям. Мы танцевали историю жизни на планете Земля: от вытягивающихся и свертывающихся движений амебы в первобытных болотах — к раскачивающимся и карабкающимся движениям наших обезьяньих предков — к чуду и ужасу осознания бытия первыми людьми на земле, к постепенному накоплению запретов, которые мы видим в себе и других вокруг нас в наши дни как в больнице, так и за ее пределами.

Труди задавала вопросы, озадачивала своих студентов и поддерживала их во всем. Она призывала нас тщательно обдумывать причины, почему мы захотели стать психотерапевтами. Она никогда не прибегала к выражению «раненый целитель». Но тысячу раз она подчеркивала, что терапевт должен знать, почему он практикует психотерапию, что решение заниматься такой работой должно основываться на знании себя. Годы спустя на церемонии в ее честь она рассказала о своих личных проблемах (Schoor, 1983). Она рассказала о своем детском опыте, когда ее поглощали неведомые страхи. Когда она была маленькой, ее жизнь подчинялась странным навязчивым действиям, ритуалам, смягчавшим гнев страшных богов. Она теряла вес. Профилактические лечебницы ничем не могли помочь. Тогда она начала изучать театр, что привело ее к осознанию желания танцевать. Она запиралась в комнате после школы и сочиняла танцы. Танец стал ее собственным преобразующим процессом излечения.

Этот краткий рассказ не может полностью передать все многообразие аспектов ее работы. При помощи отзеркаливания она учила нас самым глубоким уровням эмпатической реакции. Она помогала осознать эмоциональные конфликты, которые хранились в мускулатуре. Чтобы вызвать изменение, она показывала, что именно *выполнение* действия позволяет установить связь с внутренним опытом. И все это пронизывала система взаимоотношений тела, воображения и эмоций.

Вот составленное Труди краткое изложение ее целей:

1. Для каждого человека выявить особые части его тела, которые не использовались или использовались неправильно, и направить его действия по пути функциональных паттернов.

2. Установить объединяющие отношения между душой и телом, между фантазией и реальностью.
3. Перевести субъективный эмоциональный конфликт в объективную физическую форму, где его можно воспринять и конструктивно работать с ним.
4. Использовать все аспекты движения, чтобы повышать способность человека адекватно адаптироваться к его окружению и ощущать себя целостным функционирующим человеческим существом.

Это мои задачи. Из них складывается теория, которую я многие годы не могла объяснить. Однако каким-то образом в теории теряется одна очень важная вещь — собственно сам дух танца. Нет слов, которые передавали бы необъятное чувство счастья, любви к жизни, зачарованности бытием, которое возникает у каждого танцующего человека. А вы давно не танцевали?»

(Schoop, 1974, p. 157–158)

Глава 3

МЭРИ СТАРКС УАЙТХАУС

Совсем другой опыт я получила на занятиях с Мэри. Она не работала в больницах и клиниках, не работала с психотиками. Она работала с хорошо функционирующими «обычными невротиками» в студии на бульваре Санта-Моника в западном Лос-Анджелесе. Мэри делила студию с Джейн Мэннинг — молодой коллегой, которая у нее училась. В студии — необычно спокойном, чистом, прозрачном помещении — почти не было «светского» общения. Когда люди входили туда, они находили себе место в комнате, ложились на пол, закрывали глаза и ждали или самостоятельно приступали к двигательной разминке. Мэри Уайтхаус разрабатывала подход, в основе которого лежала концепция активного воображения Юнга. Такой подход иногда называют «аутентичным движением», или «движением-в-глубине», это процесс глубинного внутреннего слушания, направленного на возникновение выразительного движения, всегда спонтанного, незапланированного. Как правило, люди двигались с закрытыми глазами или с внутренним фокусом внимания. Вначале участников приглашали просто погрузиться в опыт — без рефлексии. Но со временем ученики Мэри научились отдаваться во власть постоянному потоку телесных ощущений и образов, одновременно перенося опыт в осознание. Она вела постоянные группы, а также работала с индивидуальными клиентами. Она проводила также семинары по выходным и обучающие группы для преподавателей и терапевтов, которые хотели изучить ее подход.

Мэри Уайтхаус училась у Мэри Вигман и Марты Грэм. Раньше она выступала как танцовщица и преподавала современный танец.

Она проходила юнгианский анализ у Хильды Кириш в Лос-Анджелесе, затем обучалась в Институте Юнга в Цюрихе. Она была первой среди тех, кто соотнес тщательный анализ танца и движения с принципами глубинной психотерапии. В своей статье «Размышления о метаморфозе» она описывала изменение, которое произошло в ней самой:

«Очень важным для меня стал тот день, когда я поняла, что не обучаю Танцу, что обучаю Людей... Это показало вероятность того, что мой главный интерес — скорее процесс, а не результат; что, может быть, моя основная цель — не искусство, как это было вначале, а другой вид человеческого развития».

(Whitehouse, 1968, p. 273)

Когда я приступила к занятиям с ней в 1962 г., я все еще отдавала предпочтение обдуманному, стилизованному движению. В первые месяцы нашей работы, как только я начинала двигаться, она говорила: «Нет!» Тогда я ждала и начинала двигаться снова, и она снова говорила: «Нет!» Это происходило так часто, что я больше времени проводила в ожидании, чем в движении. Затем я постепенно осознала, что на самом деле в моих силах *позволить* чему-то произойти. Мне не нужно было сознательно облекать движение в какую-то форму. Оно обладало собственной формой. Я узнала, что когда я вслушивалась в свое тело, то что-то происходило, затем происходило что-то еще.

Это было похоже на то, как я работала со сновидениями во время анализа: я выбирала образ и внимательно изучала его, и в то время, пока я его изучала, — он изменялся. А затем я изучала его еще внимательней и ждала, во что он превратится. Мэри научила меня замечать образы и телесные ощущения и двигаться, отталкиваясь от них. Ты ждешь, и что-то происходит, ты следуешь за этим, и затем оказываешься в ином внутреннем ландшафте, взаимодействуя с тем, кто или что возникает.

Она начинала свои занятия с партерной разминки в технике танца модерн, т.е. мы сидели на полу и делали ряд разогревающих упражнений. Но при разминках она уделяла деталям гораздо больше внимания, чем мои прежние наставники. Она хотела, чтобы ученики чувствовали качество движения и особенно внимательно относились к переходам. Например, если мы поднимали руки над головой,

разъединяя и раскрывая их, она разбивала движение на мельчайшие детали, которые возникали в ту долю секунды, когда руки достигали высшей точки и начинали раскрываться. Мы останавливались на этом мгновении и работали с ним снова и снова. Желая наделить тело сознанием, она просила учеников вслушиваться в то, как движение ощущается изнутри.

Мэри часто предлагала прорабатывать в движении определенные темы. Например, можно ли использовать движения, чтобы выявить взаимоотношения между парами противоположностей, таких, как: открытое и закрытое, верх и низ, узкое и широкое, левое и правое, толкать и тянуть? В какой бы позиции я ни начинала работу: стоя, сидя или лежа на полу, — каждый раз я переживала удивительный опыт, когда мое тело раскрывалось настолько, насколько хотело, а затем наступало ощущение того мгновения, когда раскрытие подходило к концу и неизбежно превращалось в свою противоположность. Затем, когда я продолжала закрываться, приходил момент, когда закрытие завершалось и начинался повторный цикл. Такая длительная глубинная работа с любой парой противоположностей приводила танцора к переживанию мощного, полностью материализованного ощущения полярности и динамической взаимосвязи противоположностей. На занятиях Мэри редко говорила о *Дао*, но она знала, что тело, равно как и душа, формируется благодаря напряжению многих противоположностей. Любое сознательное действие человека требует работы, по крайней мере, двух мышц: сгибающей и разгибающей. Каждая ось тела организована посредством противоположностей: трехмерное существо живет одновременно в вертикальной (вверх — вниз), латеральной (влево — вправо) и сагитальной (вперед — назад) осях. Если мы будем осознанно вслушиваться в простейшие движения тела, мы ощутим взаимосвязь и взаимозависимость противоположностей.

Другие темы, которые она предлагала, были связаны с образами природы, замечать которые меня научили малыши из детского сада. Например, она просила нас импровизировать на тему прорастания зерна:

«Я стала зерном, лежащим в темноте, окруженным влажной землей. Мое тело сжалось: колени прижаты к груди, руки обвиты вокруг моего тела. Я встала на колени, лицом к земле, спи-

ной к небу. В минуты ожидания центр моей спины стал своего рода фокусной точкой. Середина спины словно поднимается к свету, слегка вздрагивая и покачиваясь, поднимаясь все выше. Часть меня хотела продолжать расти, чтобы в конце концов встать. Но оказалось, что это трудно, словно «око» в центре моей спины хотело все время «смотреть» в небо. Я провела долгое время с этим напряжением в ожидании. Затем непреднамеренно и незапланированно моя голова скользнула вниз, и одна из моих ног выпрямилась. Пружиня на одном колене, я оказалась в перевернутом арабеске. Центр спины находился на диагонали по отношению к небу. Скачок, словно всплеск уверенности, с легкостью поставил меня на ноги. Эта работа постоянно удивляет».

(Chodorow, б/г)

Она также предлагала темы, соответствующие конкретным потребностям человека. Здесь она описывает мощный переход, совершенный на индивидуальной сессии.

«Женщина стояла одна в центре студии. Это было ее третье или четвертое занятие. Мы проводили очень простую работу: тянулись, наклонялись, стояли и ходили. В основном ее движения направлялись к облаку над ее головой — лицо и взгляд ее постоянно были устремлены в потолок, руки и ладони снова и снова поднимались над головой, она вставала на носочки, поднимая ввысь свой вес, все взмывало вверх, ничто не направлялось вниз, все выплескивалось, ничто не сдерживалось. Я предложила, чтобы она сжала кулаки и соединила руки перед собой. В первый раз руки сомкнулись, но напряжение мышц рук было очень слабым, и они все еще парили. Во второй раз она готовилась к движению дольше и напрягала руки сильнее. Очень медленно руки ее согнулись в локтях и сомкнулись перед ней, устремившись вверх. По мере того как кулаки приближались к ее лицу, на нем отразились огромная скорбь и мука, и, когда она почти коснулась рта и щек, все ее тело изогнулось и рухнуло на пол в жестком падении, и она раз-

разилась рыданиями. Барьер был пробит, дамба разрушена, тело вытолкнуло ее навстречу чувствам».

(Whitehouse, 1958)

Возможно, самый большой вклад в развитие понимания движения как формы активного воображения Мэри внесла, проведя различие между опытом, приобретаемым, когда движение *позволяется*, и опытом *совершения* движения. Она писала:

«Одно из первых открытий, которое делается в классе или в индивидуальной работе, — то, что сила воли и усилие мешают движениям. Стыкая зубы и прилагая старания, мы перестаем ощущать качество движения... И в заданном упражнении, и при свободной импровизации человек должен научиться *позволять* движению рождаться, а не *делать* его... Это медленно движется к осознанию того, что *хочет* быть выражено в движении... Чтобы почувствовать движение, его необходимо *найти* в теле, а не облачаться в него как в платье или пальто.

Женщина описывает такой опыт: «Однажды (когда я первый раз испытала, что мною «движут», а не я двигаюсь сама) я сидела на полу, скрестив ноги, с закрытыми глазами. Мэри сказала, что мы должны подняться самым простым, самым коротким способом, каким только можно, без оборотов. Я работала на ее занятиях около шести месяцев и совершенно не умела контролировать мышцы и не имела никакой техники, но я поднялась в одном скручивании. Физически, если бы меня попросили сделать это, я, конечно же, не смогла бы. Оно двигало мною, сама я ничего не делала. Это произвело на меня большее впечатление, чем я могу выразить; по прошествии времени, кажется, что это стало началом (несмотря на то, что анализ длился уже два года) нового осознания автономности внутренних образов».

(Whitehouse, 1963, p. 4–6)

Мэри помогала своим ученикам понять разницу между движением, которое направляет Эго («Я двигаюсь»), и движением, которое исходит из бессознательного («Меня двигают»). Она говорила о труд-

ностях, которые могут возникнуть, у человека, имеющего совершенно односторонний опыт. Например, некоторые люди отрезаны от бессознательного. Больше всего им нравятся запланированные, структурированные упражнения. «Я двигаюсь» — это все, что они знают. Другая крайность — те, кто проживает свою жизнь в туманной дымке бессознательного. Возможно, эти люди и способны к импровизации, но к размытой, необычно бестелесной, как будто танцующего нет, а импровизация развивается сама по себе. Единственный известный им опыт — «Меня двигают» (Whitehouse, 1958, p. 11–13). Она подчеркивала необходимость развивать *оба* аспекта. Она понимала, что творческий процесс должен охватывать как сознательное, так и бессознательное.

«В сердцевине двигательного опыта — ощущение того, как двигаться самостоятельно и как быть движимым. Есть много причин, чтобы утверждать это. В идеале оба ощущения существуют в одно мгновение, и это на самом деле может быть буквально в одно мгновение. Это момент абсолютного осознания, совпадение того, что я делаю и что происходит со мной. Его нельзя предвидеть, нельзя объяснить, нельзя достичь специально, нельзя повторить в точности».

(Whitehouse, 1958, p. 4)

В одной из своих лекций она рассуждала об истоках импульса движения:

«Откуда берется движение? Оно рождается... в особом внутреннем импульсе, который обладает качеством ощущения. Данный импульс направляется во внешнее пространство, и, таким образом, мы наблюдаем за движением как физическим действием. Следование за внутренним ощущением, позволяющим импульсу принять форму физического действия, есть активное воображение в движении, равно как следование за визуальным образом есть активное воображение в фантазии. Именно здесь сознание получает доступ к самым драматическим психофизическим связям».

(Whitehouse, 1963, p. 3)

Открыть канал между внутренним ощущением и физическим действием — абсолютно обязательный первый шаг. Посредством этой связи опыты воображения проявляются «в форме сновидений — ярких, эфемерных, наполненных аффектом» (Whitehouse, 1963, p. 6). Иногда движение сопровождается визуальными образами, например спонтанно возникающими внутренними ландшафтами или внутренними фигурами. Иногда люди вспоминают давно забытые сновидения или вдруг возникает внезапный всплеск эмоций, связанных с событиями прошлого (Whitehouse, 1963, p. 9). Также Мэри поощряла людей к тому, чтобы они выражали в движении свои сны и фантазии. В интервью с Джильдой Франц она подчеркивала важность постоянного контакта с образом:

«Движение становится аутентичным только тогда, когда люди обретают настоящую связь с образом. Они не строят движение ради движения самого по себе. Они могут справляться с внутренним напряжением, пока новый образ не начнет двигать ими. Они не просто танцуют».

(Whitehouse, 1972, p. 41)

Во время структурированных разминочных упражнений на своих занятиях Мэри, как правило, стояла лицом к ученикам или клиентам. Когда все двигались более или менее одновременно, глаза были открыты. Затем, когда приходило время начинать внутреннее слушание, она просила каждого найти в зале собственное пространство, погрузиться внутрь себя и ждать, когда начнется действие импульса или образа. В этот переходный момент она удалялась в угол комнаты и наблюдала. Мэри контейнировала опыт танцующих посредством своего внимательного, но ненавязчивого присутствия. Она часто говорила, что процесс юнгианского анализа стал важнейшим для нее, что именно ее собственный опыт соприкосновения с бессознательным позволил ее студентам работать на глубинном уровне. Она чувствовала, что терапевт, который хочет заниматься такой работой, должен развивать постоянный контакт с бессознательным, что является центральным в аналитическом процессе. Отсутствие глубины у свидетеля ограничивает опыт движущегося. И все же Мэри уделяла минимальное внимание тонким и сложным взаимоотношениям между движущимся

и свидетелем. Ряд ее учеников и другие терапевты основывались на ее принципах работы и развивали их дальше, стремясь к более глубокому пониманию внутреннего опыта свидетеля и взаимоотношений между движущимся и свидетелем (Адлер, Австрих, Бернштейн, Ходоров, Досамантес-Алперсон, Фэй и Уайман).

Глава 4

ТАНЦЕТЕРАПИЯ И АНАЛИЗ

ДРУГИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТАНЦЕТЕРАПИИ

Мэриан Чейс танцевала в компании Денишоун и преподавала танец. На основании своего многолетнего опыта она начала осознавать, что ее метод работы с людьми обладает не только эстетической, но и терапевтической ценностью. В начале 1940-х годов ее пригласили работать с пациентами больницы Святой Елизаветы, крупной федеральной психиатрической клиники в Вашингтоне, в округе Колумбия. Кроме того, она была первым танцетерапевтом в Честнат Лодж, где на нее оказала влияние работа Фриды Фромм-Райхман и Гарри Стэка Салливана. Мэриан Чейс создала особый подход в танцетерапии, который фокусируется на выражении чувств в контексте группового взаимодействия:

«По мере того как участники группы выстраивали отношения с пациентом на основе эмоций, выражаемых в танце, они стали понимать и принимать его полные смыслы, хотя и эксцентричные движения. Так постепенно уменьшалось его чувство одиночества и страх непонимания, и он все больше и больше отходил от своих аутистических способов выражения, и, кажется, это в свою очередь позволило ему войти в группу и функционировать в ней так, что это приносило удовлетворение как самому пациенту, так и другим членам группы».

(Chase, 1953, p. 225)

Чейс работала в основном с группами. Она проигрывала музыкальные записи на фонографе, используя музыку для выражения, создания и раскрытия различного настроения.

«Подбор музыки во время сессии созвучен основному эмоциональному фону группы. Группа, в которой царит депрессия, начинает занятия с медленных вальсов и через быстрые вальсы переходит к полькам или кадрилиам и возвращается к быстрым вальсам. В группе возбужденных пациентов занятие начинается с движения под громкую, быструю музыку и заканчивается слушанием созерцательной музыки, например сюиты Баха или прелюдии Дебюсси».

(Chase, 1953, p. 221)

В качестве ведущей группы Чейс подхватывала двигательные темы различных пациентов и отражала их своим собственным телом. Говоря во время танца, она часто повторяла слова и фразы, оброненные пациентами, усиливая и ритмически преобразуя как вербальное выражение, так и физическое действие. Она также побуждала пациентов к тому, чтобы они по очереди становились ведущими группы, «передавая лидерство от членов группы танцетерапевту, ее помощникам и обратно» (Chase, 1975, p. 76).

Именно в этих группах были созданы танцевальные пьесы. Авторами, хореографами, продюсерами, постановщиками и актерами в этих пьесах были пациенты. Первая пьеса «Отель Святой Елизаветы» представлял собой сатиру на больничную жизнь. Следующая постановка — «Плач человечества» — была трехчасовой замечательной интерпретацией жизни Доротей Дикс и проблем психически больных людей. Участие в этих и других постановках танцевальных пьес подарило многим пациентам опыт успешного присоединения к энергичному и творческому сообществу.

Ирмгард Бартениефф также была одной из основоположниц танцетерапии. Она родилась в Германии на пороге XX в. Ее знания по биологии, искусству и танцу объединились в единую систему благодаря обучению у Рудольфа Лабана. Австриец Лабан был выдающимся харизматичным новатором, который участвовал в основных событиях своего времени, в частности в развитии современного танца. Он являлся создателем Лабан-анализа — тонкой и сложной системы наблюдения, анализа и записи движения. Лабан-анализ включает: Лабан-нотацию (оценка и запись количественных характеристик движений тела), Усилие/Форму (оценка качественных характеристик

движения) и Гармонию пространства (постижение взаимоотношений тела и пространства посредством осей, плоскостей, точек и поверхностей различных многогранных форм, как будто танцор находится в центре куба, октаэдра или икосаэдра).

В 1936 г. Ирмгард эмигрировала из нацистской Германии в Америку, где стала физиотерапевтом. Сочетая принципы движения Лабана с принципами неврологии и анатомии, она разработала ряд корректирующих упражнений для пациентов отделения полиомиелита. С тех пор ее «коррекция» переросла в «Основы Бартениефф» — высокодифференцированный подход к развитию и пониманию трехмерного, полнофункционального потенциала движения человеческого тела. Помимо преподавания «Основ Бартениефф», она обучала танцоров, хореографов, преподавателей движения, а также танцотерапевтов, физиотерапевтов, психологов и антропологов всем аспектам Лабан-анализа. Кроме осуществления практической и преподавательской деятельности, она участвовала в долгосрочном исследовании, которое включало изучение поведения в малых группах и индивидуальных двигательных паттернов психиатрических пациентов. Она также принимала участие в кросс-культурных исследованиях паттернов человеческого движения, в исследованиях взаимоотношений между матерью и ребенком и в исследованиях поведения животных.

На протяжении тех лет, когда я разрабатывала свой собственный подход, я брала за основу опыт, полученный на занятиях с Труды Шуп и Мэри Уайтхаус, а также сотрудничества с Ирмгард Бартениефф. Я познакомилась с работой Мэриан Чейс, вступив с ней в переписку, общаясь с ее учениками и читая ее публикации. Казалось, что образы всех четырех женщин проигрывались во мне, особенно когда я вела группы.

Как молодой танцотерапевт я испытывала сложности с теорией и в то же время проявляла к ней огромный интерес. С одной стороны, исцеляющая сила танца не нуждалась в доказательстве. С другой стороны, мои коллеги и я хотели утвердить нашу только оперившуюся профессию, постоянно велись дискуссии о необходимости развития нашей собственной теоретической основы.

В 1971 г. на конференции Американской ассоциации танцевальной терапии на Восточном побережье я познакомилась с доктором Альмой Хоукинс. Она создала факультет танца в Калифорнийском универ-

ситете Лос-Анджелеса (UCLA) и теперь разрабатывала программу высшего образования по танцевальной терапии. Мы обе представили свои работы на конференции и обнаружили много совпадений. Она показала видеозапись своей работы с пациентами (Hawkins, 1972). На общем собрании между нами возник продуктивный диалог, который продолжился на борту самолета на обратном пути в Калифорнию. Она задавала мне интересные вопросы, которые заставили меня задуматься о природе воображения и о том, как она соотносится с теоретическими обоснованиями танцтерапии. Мы создали малую «группу по изучению теории», в которой не было лидера и которая регулярно собиралась у нее дома на протяжении нескольких лет. Мы читали всю возможную литературу о взаимоотношениях тела, воображения и сознания. Мы обменивались идеями, разрабатывали концепции и искали различные пути, чтобы совместить наши идеи. Чтение и дискуссии помогли нам создать общий терминологический язык.

Мы разработали несколько теоретических моделей и организовали по ним конференции. Выступающих просили связывать свою работу с аспектами танцтерапии, которые выявлялись нами. Одна модель (Govine et al., 1973) выделяла четыре теоретических уровня развития: 1) *осознание тела*; 2) *спектр реакции*, т.е. расширение двигательного словаря; 3) *аутентичная реакция*; 4) *интеграция* движения и смысла. Другая модель (Hawkins et al., 1980) выделяла пять аспектов практики танцтерапии: 1) интерактивный процесс; 2) телесно-ощуемое чувство; 3) использование системы образов; 4) терапевтические взаимоотношения; и 5) вербализацию. Эти модели не предлагались как готовые. Скорее, они преподносились как точки отсчета, при помощи которых терапевт мог прояснить свой подход и которые поощряли процесс постоянного концептуального развития.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОАНАЛИЗА

Помимо основателей танцтерапии, важный вклад в развитие данной области внесли представители других направлений. Психоаналитические влияния обычно связывают с работой пионеров глубинной

психологии: Фрейда, Адлера, Юнга и Ранка. Но особенно важным признается вклад Райха, Салливана и Юнга, так как вопросы, которые находятся в центре их внимания, являются фундаментальными аспектами практики танцевальной терапии (Schmais, 1974, p. 9).

Значительное влияние на танцетерапию оказали работы Вильгельма Райха, поскольку он уделял особое внимание выразительному языку тела. Его понятие «защитного панциря» (подавленные эмоции сохраняются в теле в виде хронического напряжения мышц) и его убежденность в ценности катарсического высвобождения легли в основу работы многих танцетерапевтов.

Межличностная теория личности Салливана также сыграла большую роль в развитии танцетерапии. Чейс, ее ученики и многие другие специалисты рассматривают танцетерапию прежде всего как процесс группового взаимодействия. Люди отражают и отзеркаливают движения друг друга и/или вступают в диалог на основе движений, в котором сплетаются воедино различные качества. Мэриан Чейс описывает это так:

«Движения, используемые для установления первоначального контакта с пациентом, качественно могут быть похожи на движения самого пациента (это не точная имитация, так как пациенты часто воспринимают такое подражание как насмешку) или могут выразить совершенно иную эмоцию, с помощью которой терапевт реагирует на жесты пациента».

(Chase, 1953, p. 221)

Признание К.Г. Юнгом терапевтической ценности творческого выражения легло в основу теории и практики танцевальной терапии, а также всех остальных видов психотерапии творчеством. Клэр Шмайс пишет:

«Благодаря работе Юнга возникло доверие к использованию искусства как средства, при помощи которого человек мог бы стать сам для себя объектом. Он считал, что творческий опыт или то, что он называл «активным воображением», выполняет как диагностическую, так и терапевтическую функцию. Творчество пробуждает материал, который можно анализировать

и который в то же время сам по себе является катарсическим. Благодаря небуквальным или совершенно иррациональным аспектам творческого акта, глубинные чувства, которые бросают вызов словам, могут быть представлены в виде символов».

(Schmais, 1974, p. 9)

В более широком смысле активное воображение — аналитический метод психотерапии Юнга. Он открывает двери в бессознательное и дает фантазии свободную дорогу, причем одновременно сохраняется сознательное понимание. Кроме этого метода, Юнг предложил идеи, которые сформировали обширную теоретическую основу, на которой строились и продолжают строиться другие теории. В данной книге мы попытаемся расширить данные наработки с точки зрения танца, движения и телесного опыта.

ТАНЕЦ/ДВИЖЕНИЕ КАК АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Будучи начинающим танцетерапевтом, я работала в ряде клинических учреждений — сокровищнице опыта работы с людьми всех возрастов, проходивших лечение по поводу самых разных психиатрических синдромов. Работая с психотическими пациентами и с теми, кого, как казалось, захлестывает бессознательное, я обнаружила, что вначале использую танец и движение, чтобы установить контакт, а затем — чтобы строить работу по достижению более полного, материального, сознательного ощущения самих себя, друг друга и мира. Работая таким образом, я стремилась к постановке конкретных целей. Я чувствовала, что моя задача — привносить внимание и жизнь в кажущиеся «мертвыми» части тела пациентов и помогать каждому из них расширить спектр двигательных возможностей. Такие структурированные сессии часто включали дыхательные упражнения, изучение базовых ритмов, техники балета и современного танца и большое разнообразие форм этнического танца, а также игровые взаимодействия и разного рода танцевальные импровизации.

Работая с людьми, относительно нормально функционирующими, но чувствующими себя отрезанными от своих внутренних ресурсов,

я стремлюсь гораздо меньше использовать структурированные формы в работе и обращаюсь к самому телу как проводнику в бессознательное. Чтобы проиллюстрировать это, хотелось бы вспомнить молодую женщину, которая пришла на сессию в гиперактивном, некомфортном состоянии души. Я попросила ее просто позволить себе вести себя или двигаться так, как она себя чувствует. Мы включили музыку. Она начала двигаться, но все ее разнообразные движения были разобщенными и хаотичными. Словно что-то начиналось, а затем внезапно обрывалось. Затем возникало что-то еще. Но все так и оставалось разрозненным — казалось, что она просто все больше и больше раздражается и находится в разладе с собой. Но постепенно, когда она стала лучше осознавать чувство давления и фрустрации, начала проявляться форма. Она начала двигаться четко и целенаправленно, создавая пространство для себя. Ее движение стало спонтанно соединяться с ее дыханием, и она стала прислушиваться к сиюминутному процессу, совершаемому ее телом. В конце танца она сидела на полу с согнутыми ногами и ненапряженной прямой спиной, вращая головой, делая круги все меньшие и меньшие и используя спину как ось вращения. Эти последние движения были очень аккуратными и центрированными; она свободно дышала и выглядела умиротворенной и уверенной. Когда она открыла глаза, у нее возник ряд инсайтов, включавших осознание того, что ее гиперактивное состояние — лишь маска, скрывающая избегание. Опыт движения позволил ей осознать, что она чувствовала давление и ограничения со стороны определенных людей в ее жизни. Когда она смогла разрешить себе почувствовать ужасную фрустрацию, она смогла выявить проблему и приступить к ее решению. С помощью воображения она решила стать более настойчивой и уверенной по отношению к самой себе и другим — метафорически заявить права на свое собственное пространство. Этот самонаправляемый процесс движения также отражал архетипическую тематику. Он провел ее сквозь хаос к новому ощущению порядка.

Я вспоминаю и другую женщину, которая в первый раз смогла выразить в танце настроение, доминирующее в жизни. Она описала это настроение как «медленное, подавленное и мрачное». Мы выбрали музыкальный отрывок, который частично отражал эти чувства — финальную тему партитуры Рави Шанкара из фильма «Чарли». Вначале

она лежала и слушала музыку. Когда она начала двигаться, казалось, это ей стоило огромных усилий, как будто руки, ноги, голова и туловище весили сотни фунтов. Позволив себе символически выразить мертвый груз депрессии, она смогла пережить ее эмоциональное ядро. Это было чувство глубочайшей печали, беспомощности и отверженности. Она была глубоко вовлечена в данный опыт и смогла оставаться с ним. Когда музыка подошла к концу, она начала тихо, но глубоко плакать.

С годами я обнаружила, что меня все сильнее привлекает именно такой — направляемый изнутри — вид работы. Чтобы вовлечься в нее, движущемуся необходимо развить способность переносить некоторую степень напряжения. Противоположности сознательного и бессознательного должны образовать своего рода единство и удерживаться вместе. Хотя чаще всего это приносит наибольшую пользу тем, кто уже сформировал устойчивый сознательный взгляд на действительность, иногда я находила, что от этого выигрывают люди, поглощенные психозом. При данном подходе к работе роль терапевта заключается не столько в структурировании, мотивировании или открытом взаимодействии, а скорее в эмоциональном присутствии и одновременно в сохранении сознательного рефлексивного видения. Этот сдвиг вначале привел меня к тому, чтобы стать психотерапевтом, потом — получить психоаналитическое образование, а затем практиковать в качестве юнгианского аналитика.

На протяжении этого периода изменения и развития я была поглощена вопросами о том, как перекинуть мост между вербальными и невербальными аспектами психотерапии. Мне, как и другим танцетерапевтам, было ясно, что процесс самоуправляемого, ведомого воображением движения приводит людей к самым глубоким аффектам. Но тогда, когда мы уже там, возникает вопрос: что нам делать с этим? По этому поводу мы с коллегами вели продолжительные споры. С одной стороны, мы признавали ценность эмоционального катарсиса. Он снимает напряжение, и большинство людей впоследствии чувствуют себя лучше. Он может приостанавливать процесс отрицания и подавления, помогает людям чувствовать самих себя и устанавливать взаимоотношения с другими — взаимоотношения глубокие и аутентичные. Но, с другой стороны, катарсис сам по себе

необязательно приводит к интеграции психики. Есть ситуации, когда люди просто научаются мастерски плакать или кричать, и это также становится защитой от искренних чувств и взаимоотношений.

Обе женщины, которых я только что описала, смогли приблизиться к мощнейшим наплывам чувств и двигаться сквозь них. Возникая, они каждый раз сопровождалась спонтанным инсайтом и выходили на новый уровень интеграции. Такой глубокий, направленный вовнутрь процесс имеет свою собственную жизнь и темп. В подобном случае мне, как правило, хватает здравого смысла не мешать, с благодарностью позволяя спонтанному процессу делать свое дело. Но иной раз мощный поток эмоций прерывает символический процесс. Если это происходит, движущийся словно отделяется от опыта, причем отделение это бывает ригидным, ломким и даже диссоциированным. Или же движущийся может быть поглощен аффектом, в течение какого-то времени идентифицируясь с ним.

На протяжении многих лет я поощряла катарсическое освобождение, а не подавление аффекта, словно это было единственной альтернативой. Но постепенно стал очевиден третий вариант — контейнирование. Контейнировать аффект — не значит подавлять или отрицать его. И это не значит освобождаться от него через катарсическое очищение. Контейнировать — значит глубоко чувствовать то, что внутри нас, выносить ужасный дискомфорт и находить способ символически выражать все это. Символическое выражение вмещает напряжение противоположностей. Мы чувствуем, но в то же время сохраняется наблюдающее Эго. Развитие происходит, когда мы контейнируем аффект, терапевтические взаимоотношения являются одновременно и контейнером, и процессом. Образ контейнера, хранилища — *алхими-ческого temenos* — сыграл решающую роль в моем решении получать психоаналитическое образование.

Вспоминая свои первые шаги на поприще танца и танцевальной терапии, раз за разом осознаешь: то, что я видела, делала и осознавала только на интуитивном уровне, теперь осознается по-новому и все больше дифференцируется за счет большего понимания теоретических обоснований. Я также по-иному смотрю на свое обучение у Кармелиты Мараччи, Труды Шуп и Мэри Уайтхаус и на годы работы с детьми. Этот яркий, эмоциональный, творческий опыт создал наиболее прочное

психологическое основание для моего последующего образования в области традиционной психотерапии, психоанализа и практической деятельности в качестве юнгианского аналитика.

Сегодня образовательные программы для танцтерапевтов могут предоставить более глубокую сопутствующую психологическую подготовку, чем было возможно раньше. Это укрепляет интеграцию танцтерапии с широким психотерапевтическим сообществом. И если есть что-то, что я могла бы порекомендовать из опыта своих первых лет работы, — это то, что образование в области танцтерапии, а также в сфере всех других форм психотерапии и анализа, может значительно обогатиться в процессе работы с детьми и пациентами со всеми типами эмоциональных расстройств, получающими лечение в клиниках и больницах.

Точно так же, как танцтерапия углубляется и обогащается посредством психологического образования, профессиональная подготовка традиционных психотерапевтов и психоаналитиков углубляется и обогащается благодаря обучению танцу/движению, в особенности танцтерапии. Важно помнить, что самый первый опыт сознания мы получаем через тело. Физическое сознание — основа, с которой начинается наше психологическое развитие. В одном из последних эссе Джудит Хаббак размышляет о психологическом выигрыше укорененности в своем теле: «Пациенты, гармонично живущие в своем теле, создают образы, которые становятся символами, гораздо охотнее, чем те, кто не ценят себя как физических существ» (1988, р. 26).

Я рассказала свою историю, чтобы непосредственно представить, как танец/движение ценны для психотерапии, в особенности в форме активного воображения. В следующем разделе я представлю теорию глубинной психотерапии, которая отражает, поддерживает и определяет мое понимание выразительного движения. В ее основе лежат эмоции, способы их выражения и их роль в психологическом развитии.

Часть вторая
ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ
И ЭМОЦИИ

ВВЕДЕНИЕ

Поиск теоретического обоснования для любой формы активного воображения естественным образом приводит к психологии Карла Густава Юнга. Активное воображение — подход, который разработал Юнг в силу необходимости исследовать смысл сновидений и фантазийных образов, а также значения автономных эмоциональных комплексов, которые возникают в обычной жизни и в терапевтических взаимоотношениях. Активное воображение как техника переноса содержания бессознательного в сознательное может применяться по-разному в соответствии со вкусом и талантом терапевта. Еще в 1916 г. Юнг описал некоторых своих пациентов, использовавших движения тела, чтобы придать форму своему бессознательному. Но, несмотря на интерес Юнга к танцу/движению как форме активного воображения, его роль в практике и теории юнгианства так и не была глубоко осмыслена.

Мы рассмотрим идеи Юнга с точки зрения двух тем, которые я считаю основными для понимания танца/движения как формы активного воображения: 1) взаимоотношения тела и психики; 2) аффекты (т.е. эмоции). Первая тема приводит ко второй, так как именно аффекты являются мостом между телом и психикой.

Очевидно, что эмоции и танец неотделимы друг от друга. Танец мотивируется эмоциями и выражает их. Эмоции — источник нашего танца, т.е. они питают нас энергией. Однако и танец, в свою очередь, оказывает влияние на наши эмоции. Он изменяет их. Иногда танец приводит к катарсическому облегчению; иногда оказывается, что танец развивает, оттачивает и совершенно преображает наше эмоциональное состояние. Танцотерапия также затрагивает взаимоотношения тела

и психики, затрагивает аффекты. Работая с ребенком-психотиком, который, как кажется, живет в крошечном, напряженном мире стилизованного выражения эмоций, со взрослым-психотиком или невротиком, на чьем теле отразились годы подавляемой или недоразвитой эмоциональной жизни, танцетерапевт использует танец/движение и телесный опыт для выражения, передачи и трансформации эмоций.

Любая форма психотерапии (включая танцетерапию) имеет дело с диагностикой и лечением эмоциональной дисфункции. Какой бы подход к терапевтическим взаимоотношениям ни использовался: психология поведения, мышления или глубинная психология, — эмоции являются основным предметом исследования в любой психотерапии и в любом анализе.

Для Юнга эмоции — основа психики. Они — источник психической энергии. Наши самые проблемные комплексы формируются вокруг эмоционального ядра. В то же время в эмоциях рождаются наши самые главные ценности.

Несколько лет назад Луис С. Стюарт усовершенствовал модель Юнга в свете современных исследований эмоций и универсальных форм их выражения. Вслед за Юнгом он считает аффект центральным звеном развития психики, а также мостом между телом и психикой. Следуя за Сильваном Томкинсом, Стюарт высказал предположение о существовании ограниченного числа врожденных аффектов. Они функционируют как энергетическая и преобразующая матрица, на основе которой развивается мир ежедневных чувств и эмоциональных комплексов. Первичные врожденные аффекты модулируются и изменяются в горниле семьи. Игре и воображению принадлежит фундаментальная роль в данном процессе.

По нашей теме наиболее значимы теоретические выводы Стюарта. Мы рассмотрим его гипотезу о природе аффектов, каждого отдельно и как систему, а также взаимоотношение аффектов с другими психическими функциями. Я считаю, что данный материал имеет особое значение для объяснения происхождения двигательных импульсов, значения символических действий, образов и всего процесса трансформации. Стюарт строит свою работу на материале Юнга, концепции Хендерсона о культурном слое бессознательного и культурных установках, на исследованиях феноменологии и значений эмоции

Хиллмана, на вкладе Нойманна в теорию развития, а также на работе других авторов-юнгианцев. Помимо оригинального исследования аффектов Томкинса, он исходит из работ Экмана, Изарда и других, кто основывался на работе Томкинса. Кроме этого, использовались такие источники, как антропологические исследования игр Робертса и Саттон-Смита, а также богатые данные наблюдений за младенцами и детьми. Среди философских источников — работы Бачеларда, Касирера и Канта.

Мы начнем с комментариев Юнга о взаимоотношениях психики и тела. За этим последует знакомство с ранними исследованиями Юнга и его мыслями о природе аффектов. Затрагивая вопросы структуры психики, психической динамики и психологического развития, мы подробно рассмотрим источники и теоретический синтез, осуществленный Стюартом.

Глава 5

ЮНГ О ТЕЛЕ, ПСИХИКЕ И ЭМОЦИЯХ

ТЕЛО И ПСИХИКА

Психика и материя — «две стороны одной и той же медали» (Jung, 1947, p. 215). «По-видимому, высоко вероятно, что психическое и физическое — не два независимых параллельных процесса, а на сущностном уровне они связаны посредством взаимовлияющих действий...» (Jung, 1912/1928, p. 18). То, что мы называем психикой, включает и физическое, и духовное измерение (Jung, 1929, с. 51). Юнг приводит пример цветового спектра между двумя полюсами, который начинается с «психического инфракрасного излучения» — биологической психики инстинктов — и заканчивается «психическим ультрафиолетом» — архетипом (Jung, 1947, p. 215). Он высказывает предположение о существовании «психоидного уровня», располагающегося в глубинах бессознательного, где в какой-то момент встречаются два полюса. Психоидный уровень функционирует как трансформирующая граница между психикой и материей.

Интерес Юнга к взаимоотношениям тела и психики, скорее всего, сформировался в детстве. Маленьким мальчиком он пришел к осознанию, что у него две «личности». Личность № 1 жила в реальности его тела и фактах реального мира. Личность № 2 обитала в мифическом королевстве, вечном времени, мире предков и духов. Размышляя об этом, он писал:

«Игра и взаимодействие между личностями № 1 и № 2, которые существовали всю мою жизнь, не имели ничего общего

с «расщеплением», или диссоциацией, в обычном медицинском смысле. Наоборот, они проявляются во всех людях».

(Jung, 1961a, p. 45)

Две личности, которые он ощущал, дали начало двум, на первый взгляд, непересекающимся областям профессионального интереса. С одной стороны, его притягивали естественные науки. С другой стороны, он был зачарован античной историей, философией и мистикой. Когда он прочитал книгу Краффт-Эбинга по психиатрии, его охватило огромное воодушевление, и он осознал, где две его страсти могли бы пересечься:

«Внезапно мое сердце заколотилось. Мне пришлось встать и сделать глубокий вдох. Моя радость была огромной, так как вспышка озарения высветила единственно возможную для меня цель в жизни — психиатрию. Только здесь могли воедино слиться два течения моего интереса и, струясь в едином потоке, проложить свое собственное русло. Именно здесь находилось эмпирическое поле, общее для биологических и духовных явлений, которое я повсюду искал и не мог нигде найти. Наконец, именно в этом месте столкновение природы и духа становилось реальностью».

(Jung, 1961a, p. 108–109)

Будучи психиатром-ординатором в клинике Бургхольцли в Цюрихе, Юнг был заморожен таинственными, навязчивыми жестами нескольких наиболее регрессивных пациентов (1961, p. 124–125). Одна из женщин, проходящих лечение, многие годы молчала. Когда он заметил, что она постоянно совершала какие-то странные движения руками и головой, он закрыл глаза и повторил ее движения, чтобы ощутить чувства, которые она, вероятно, испытывала. Он произнес вслух первые слова, которые пришли ему в голову. В ответ женщина произнесла: «Откуда вы знаете?» В этот момент контакт был установлен. Раньше женщину считали неизлечимой, но вскоре она смогла говорить с ним о своих снах, а потом ее выписали. После этого случая Юнг часто полагался на символическое значение бессознательных двигательных явлений, которое помогало понимать исключительно замкнутых пациентов и общаться с ними (Fay, 1977, p. 183; Jung, 1902, par. 82; Van der Post, 1979).

ПРИРОДА АФФЕКТОВ

В своих ранних исследованиях в области словесных ассоциаций Юнг пытался измерить физиологические изменения, возникающие, когда затрагивается психологический комплекс. Его целью было понять природу эмоционально заряженного комплекса. Исследования Юнга в отношении аффективного ядра комплекса представляют особый интерес в рамках нашей темы, так как он считал, что аффект имеет и соматическую, и психическую сторону. Под аффектом я подразумеваю состояние чувства, характеризуемое, с одной стороны, заметной физической нервной деятельностью и, с другой — особым идеаторным расстройством (Jung, 1921, p. 411).

Юнг говорит об отличии своего подхода от теории аффекта Джеймса-Ланге. Джеймс-Ланге предполагает, что физическая иннервация носит казуальный характер, т.е. физическая иннервация вызывает эмоции. Однако Юнг утверждает, что эмоция служит динамичным мостиком — своего рода диалектической связью между психикой и соматикой: «Я считаю аффект, с одной стороны, психическим состоянием чувствования, а с другой стороны — состоянием физиологической иннервации, причем одно постоянно влияет на другое» (Jung, 1921, p. 412).

В эссе, написанном Юнгом незадолго до смерти, он обсуждает, как функция эмоции соотносится с архетипическим переживанием. Архетипическое *переживание* включает как образ, так и аффект. Наоборот, архетипический *образ* может быть «только образом», если не вызывает эмоциональной реакции в человеке, который видит его. В своей первичной форме

«...архетипы — это образы и в то же время эмоции. О наличии архетипа можно говорить, только когда эти аспекты совпадают. Чистый образ — словесная картинка, электрон без электрического заряда. В этом случае он ничего за собой не влечет, это лишь слово, и ничего более. Однако, если образ заряжен нуменозностью, т.е. психической энергией, то он становится динамическим и вызывает определенные последствия. Огромная

ошибка в лечебной практике — относиться к архетипу, словно это просто название, слово или понятие. Он гораздо больше этого: это кусок жизни, образ, связанный с живым человеком мостиком эмоции».

(Jung, 1961b, p. 257)

Юнг представлял эмоции как мост между инстинктом и архетипом, телом и психикой; он считал также эмоцию источником ценностей (Jung, 1951, p. 27–28 и 32–33), воображения (Jung, 1961a, p. 177), энергии и нового сознания:

«Конфликт разжигает пламя, пламя аффектов и эмоций, и, как и любое пламя, оно несет в себе два аспекта: оно испепеляет и в то же время несет свет. С одной стороны, эмоция — огонь алхимика, тепло которого оживляет все вокруг и жар которого сжигает все лишнее дотла (*omnes superfluitates comburit*). Но, с другой стороны, эмоция — это тот момент, когда сталь соприкасается с кремнем и высекается искра, так как эмоция — основной источник, питающий сознание. Тьма не сменяется светом, а инертность не переходит в движение без эмоции».

(Юнг, 1938a, с. 96)

Для Юнга эмоционально заряженный комплекс — ключ к пониманию бессознательных процессов, которые производят психогенные симптомы. Комплекс — «комбинация различных идей, удерживаемых вместе общей для всех эмоциональной окраской» (Jung, 1911, p. 599). Комплекс, как правило, формируется, когда обстоятельства пробуждают эмоцию, которую человек не в силах вынести. Эта невыносимая эмоция, или эмоциональный заряд, отщепляется от сознания и начинает формироваться автономный комплекс. Аффективное ядро комплекса накапливает вокруг себя целый набор взаимосвязанных мыслей, впечатлений, следов памяти и моделей поведения. Эта система аффективно переплетенных ассоциаций, скорее всего, включает не только аспекты личной истории, но также культурные и первобытные темы.

Проблемные аспекты комплексов порождаются их автономностью. Хотя мы можем отвергать, отрицать эмоциональное содержание комплекса и даже структурировать нашу жизнь так, чтобы избежать его, оно все равно остается активным. Комплекс никуда не уходит.

Наоборот, он живет в бессознательном, т.е. неподвластен контролю сознательной части психики. Эмоционально заряженные комплексы обычно проявляются через бессознательные состояния проекции и одержимости, которые часто имеют импульсивный, компульсивный, фанатичный или даже демонический характер. Комплексы появляются в снах и видениях, а также при душевных расстройствах. Комплексы могут конвертироваться и проявляться в виде соматических симптомов. Феномен привидений и духов с психологической точки зрения также можно понимать как проекции автономных комплексов.

Когда мы во власти комплекса, его аффективное ядро поглощает нас своим характерным эмоциональным зарядом или настроением. Он может вынуждать нас думать нежеланные мысли (с которыми мы, вероятно, даже не согласны) и совершать опасные поступки. «Все знают сегодня, что люди «обладают комплексами». Что не так хорошо известно, хотя имеет гораздо большее значение с теоретической точки зрения,— это то, что комплексы могут *обладать нами*» (Jung, 1934a, с. 96).

Когда Юнг прочитал «Толкование сновидений» в 1903 г., он признал, что концепция вытеснения Фрейда применима к его собственной работе с эмоционально заряженным комплексом:

«Я часто сталкивался с вытеснениями в своих экспериментах со словесными ассоциациями; в ответ на определенный словесный стимул пациент либо не может дать ассоциативный ответ, либо чрезмерно медлит с реакцией. Как позже было установлено, такое нарушение возникало всегда, когда слово-стимул затрагивало психическую травму или конфликт. В большинстве случаев пациент не осознавал этого. При вопросе о причине расстройства, он, как правило, отвечал в особенной искусственной манере. Прочтение книги Фрейда «Толкование сновидений» показало мне, что здесь задействован механизм вытеснения и что наблюдаемые мной факты созвучны его теории. Таким образом, я смог подтвердить ряд аргументов Фрейда».

(Jung, 1961a, p. 147)

Хотя Юнг соглашался с Фрейдом в вопросе о психологическом механизме вытеснения, у них были разные взгляды на содержание

вытесненного. Для Фрейда причина вытеснения коренилась в сексуальной травме. Юнг знал, что сексуальная травма иногда была причиной, но также он знал огромное количество случаев невроза, в которых сексуальность играла роль второго плана. Юнг придерживался мнения, что эмоциональная травма может возникнуть в связи с любым из трудных или трагических факторов, которые влияют на жизнь индивидуума.

Это отличие проявилось также и в их взглядах на природу либидо. В годы сотрудничества с Юнгом Фрейд был убежден, что либидо носит исключительно сексуальный характер; он рассматривал сексуальную энергию и ее сублимацию как источник любой человеческой мотивации и культуры. С другой стороны, Юнг сомневался в правильности такого узкого определения и предложил более широкую концепцию психической энергии. По Юнгу, либидо — это динамическая, энергетическая, преобразующая функция. Ее онтогенез можно проследить вплоть до ритмического выражения первичных влечений и аффектов у младенца. В сущности, это энергия творчества.

Размышляя о понимании Юнгом природы психики, полезно помнить, что он был эмпириком. Его психология основывалась на простом, непосредственном наблюдении человеческого опыта. Аффект, архетип, комплекс и либидо одновременно являются и концептами, и осязаемыми переживаниями.

Глава 6

СТРУКТУРА БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

В своих мемуарах Юнг описывает сновидение, которое со временем привело его к созданию концепции коллективного бессознательного:

«Я находился в незнакомом двухэтажном доме. Это был «мой дом». Я понял, что нахожусь на верхнем этаже, где располагался своего рода салон, обставленный старинной мебелью в стиле рококо. На стенах висело несколько дорогих старинных картин. Я удивился, что у меня такой дом, и подумал: «Неплохо!» Но затем я вдруг понял, что не знаю, как выглядит нижний этаж. Спустившись по лестнице, я оказался на первом этаже. Здесь все было еще более старинным, и я догадался, что, скорее всего, этот дом был построен в XV или XVI в. Средневековая мебель, полы из красного кирпича... Везде было довольно темно. Я прошел из одной комнаты в другую, думая: «Теперь мне нужно осмотреть весь дом». Я подошел к тяжелой двери и открыл ее. За ней я увидел каменную лестницу, которая вела в подвал. Снова спустившись вниз, я обнаружил, что нахожусь в исключительно древней комнате с красивейшим сводчатым потолком. Изучая стены, я обнаружил, что между обычными каменными блоками лежат прослойки кирпича, а также заметил кусочки кирпича в скрепляющем растворе. Как только я увидел это, то сразу понял, что стены были построены еще во времена Римской эпохи. Теперь мое любопытство достигло высшего предела. Я стал внимательно разглядывать пол. Он был выложен из каменных плит, и в одной из них я нашел кольцо. Когда я потянул за него, плита поднялась, и я опять увидел лестницу с узкими каменными ступенями, уходящими в глубину. Спустившись по лестнице, я вошел в низкую пе-

щеру, вырезанную в скале. Толстый слой пыли лежал на полу, а в пыли валялись разбросанные кости и осколки глиняной посуды, похожие на остатки примитивной культуры. Я нашел два человеческих черепа, по-видимому, очень старых и почти развалившихся. Затем я проснулся».

(Jung, 1961a, p. 158–159)

В течение нескольких дней до сновидения Юнг много думал о психоаналитической теории, особенно о взгляде Фрейда на то, что бессознательное состоит из вытесненного прошлого опыта человека. Очевидно, Юнг соглашался с тем, что вытесненное содержание психики составляет определенную часть бессознательного. Но он задавался вопросом, есть ли там что-то еще. По всей видимости, сон давал ответ на его вопросы. Юнгу было ясно, что дом представлял собой образ структуры психики.

Состояние его собственного сознания воплотилось в образе жилого салона на верхнем этаже. Его стиль создавался под воздействием атмосферы Базеля конца XIX в.— образа мира, в котором жил Юнг в дни своего становления. Нежилой первый этаж олицетворял первый уровень бессознательного. Затем, чем глубже он спускался, тем темнее и более чужой становилась сцена. Римский подвал и доисторическая пещера символизировали последовательные слои в истории сознания.

«Таким образом, мое сновидение явилось своего рода структурной диаграммой человеческой души; оно отражало какую-то *обезличенную* природу, которая лежала в основе этой души... Так я впервые начал догадываться о существовании коллективного априори вне индивидуальной человеческой психики».

(Jung, 1961a, p. 161)

Сон Юнга о доме возродил его давний интерес к археологии. Читая о раскопках в Вавилоне, он заинтересовался мифологией древности. По мере того как прояснялись его идеи, созревал замысел книги «Символы трансформации». Юнг знал, что эта книга продемонстрирует, что его идеи коренным образом отличаются от идей Фрейда. Помимо того что Юнг и Фрейд придерживались различных взглядов на содержимое вытесненного и на природу либидо, они пришли к со-

вершенно разному пониманию природы бессознательного. В отличие от Фрейда, который подчеркивал, что в бессознательном находится вытесненный опыт, Юнг считал его скорее вместилищем индивидуального и коллективного опыта. Под сознанием лежит первый или индивидуальный слой бессознательного. Под ним лежит исторический культурный слой, а под ним — первобытные глубины. Это врожденные функции, которые развивались в течение миллиардов лет и присущи всему человечеству. В своих разногласиях Юнг и Фрейд не сумели прийти к компромиссу. Помимо вопросов, обсуждаемых здесь, они вели дискуссию и по аспектам, которые не рассматриваются в рамках данного исследования. Их сотрудничество и дружба завершились в 1913 г. после выхода книги Юнга.

После разрыва с Фрейдом Юнг переживал сложный период внутренней неопределенности и дезориентации, который привел его к глубокому процессу психологического развития. Именно борьба с личным бессознательным позволила ему разработать свой метод активного воображения. В течение 1913–1919 гг. он практически не публиковался. Но его основные работы зародились тогда. Возвратившись в психологию после лет относительного уединения, он был готов встать во главе своей собственной психологической школы.

В статье от 1920 г. Юнг очень подробно размышляет о природе бессознательного. Он проводит различие между индивидуальным бессознательным личности и *функциями* коллективного бессознательного. Содержание индивидуального бессознательного приобретается. Функции бессознательного, другими словами, организующие принципы психики, — наследуются.

«По моему мнению, бессознательное делится на две части, которые необходимо строго отличать друг от друга. Одна из них — индивидуальное бессознательное; оно включает все то содержание психики, которое было забыто человеком в течение жизни. Следы этого материала до сих пор хранятся в бессознательном, даже если вся сознательная память о них была утеряна. Кроме того, здесь содержатся все подсознательные впечатления или восприятия, которые не обладают достаточной энергией, чтобы перейти в сознание. К ним мы должны до-

бавить бессознательные мыслительные комбинации, которые до сих пор слишком слабы и слишком неопределенны, чтобы перейти порог. Наконец, индивидуальное бессознательное вмещает все содержание психики, которое несовместимо с сознательными установками. Под этим подразумевается самый разный материал, в основном недопустимый с моральной, эстетической или интеллектуальной точки зрения и вытесненный ввиду своей несовместимости. Человек не всегда может мыслить и чувствовать в границах доброты, истины и красоты, а попытка сохранить идеальную установку приводит к тому, что все, не соответствующее ей, автоматически вытесняется... Другая сторона бессознательного — это то, что я называю обезличенным или коллективным бессознательным. Судя по названию его содержанием является не индивидуальное, а коллективное, т.е. оно принадлежит не одному человеку, а целой группе людей и, как правило, всей нации или даже всему человечеству. Это содержание не приобретает в течение жизни человека, а скорее является производным врожденных форм и инстинктов. Хотя у ребенка нет врожденных идей, однако он обладает высокоорганизованным мозгом, который функционирует совершенно определенным способом. Этот мозг достался ему в наследство от предков; это хранилище психических функций всего рода человеческого. Поэтому ребенок заимствует вместе с ним орган, готовый функционировать так же, как он функционировал на протяжении всей истории человечества. В мозге хранятся сформированные заранее инстинкты, а также первичные образы, которые всегда составляли основу человеческого мышления, — целая сокровищница мифологических мотивов»*.

(Jung, 1920, p. 310–311)

Юнг добавляет очень важную сноску:

* «Здесь я не имею в виду существующую форму мотива, но его предсознательный, невидимый «первичный план». Можно провести сравнение с кристаллической решеткой, которая изначально существует в кристаллическом растворе. Ее нельзя

путать с осевыми системами отдельных кристаллов разнообразной структуры».

(Jung, 1920, p. 311)

Решетка в кристаллическом растворе содержит в себе невидимую, но типичную модель развития. Различная структура индивидуальных форм выкристаллизовывается в результате диалектики между невидимым «первичным планом» (т.е. решеткой) и воздействиями внешней среды. Здесь вспоминаются мириады малюсеньких шестигранных снежинок. Все они организуются из одной и той же снежной кристаллической решетки, где их форма создается посредством гексагонального натяжения. Однако двух одинаковых снежинок не бывает. Снежинки приобретают форму, когда первичная кристаллическая решетка вступает во взаимодействие с такими факторами влияния окружающей среды, как температура, давление и др. атмосферные условия. Для того чтобы лучше понять метафору Юнга, мы должны провести различие между врожденными образами и инстинктами в их предсознательном состоянии и богатым разнообразием мифических образов и моделей поведения, которые доступны сознанию.

Исследование взаимосвязи врожденного потенциала и внешнего воздействия приводит нас к культурному аспекту бессознательного. Юнг предполагал, что бессознательное содержит как культурный, так индивидуальный и универсальный материал (Henderson, 1985/1986). Однако он никогда не обращался к разработке концепции, специфически направленной на изучение структуры и функции культурного аспекта бессознательного.

Концепция культурного бессознательного и теория культурных установок была представлена Джозефом Л. Хендерсоном в 1962 г. Хендерсон призывает к расширению концепции Юнга о коллективном бессознательном. В культурном бессознательном различают два аспекта. Один аспект формируется в культурном окружении в результате бессознательного влияния образования, семьи и *Zeitgeist* или Духа времени. Второй (подобно кристаллической решетке) содержит в себе потенциальную модель развития воображения. Когда богатая культурная атмосфера, предоставляемая семьей, образованием и *Zeit-*

geist, пробуждает эту латентную функцию, происходит динамическое взаимодействие врожденного потенциала воображения с влияниями внешней среды. Активация этого диалектического процесса может привести к продолжающемуся непрерывному процессу формирования символов — неотъемлемой части индивидуации. Этот символический процесс можно рассматривать как динамическую функцию культурного бессознательного.

По Хендерсону, культурный слой бессознательного

«...представлен теми следами исторического прошлого, о которых говорит Юнг, но мы знаем, что эти остатки никогда не были бы активированы без какого-либо значимого первичного стимула из окружающей среды, какого-то просвещающего опыта, достаточно мощного, чтобы пробудить это латентное содержание. У неграмотного, недисциплинированного и совершенно некультурного человека мы бы не нашли никакого значимого производного этого уровня. Такой образовательный уровень... строится на основе многократного соприкосновения с культурными канонами вкуса, моральных принципов, социальных обычаев и религиозного символизма. А также под определенным влиянием семьи, в которой важная часть этих канонических традиций передавалась из поколения в поколение. Соответственно многое из того, что ранее называлось «индивидуальным бессознательным» — не индивидуальное вовсе, а является той частью коллективной культурной модели, которая перенимается нами из нашего окружения до того, как сознательное Эго приобретает способность подтвердить ее».

(Henderson, 1962, p. 8–9)

Человек формирует культурные установки при помощи культурного бессознательного, исполняющего функцию посредника. Хендерсон описывает четыре основные культурные установки: религиозную, этическую, философскую и социальную. Он предлагает и пятую, формирующуюся психологическую установку-квинтэссенцию, она предоставляет новый взгляд на названные четыре установки и опыт их переживания (1962, 1977, 1984, 1985, 1985/1986).

«Я могу представить группу аналитиков будущего, которые учат людей переоценивать старые культурные установки не из-за того, что, словно миссионеры, поставили себе такую цель, но в силу того, что такое обучение становится неизбежным результатом их работы с пациентами».

(Henderson, 1962, p. 8–9)

К этому моменту в процессе обсуждения структуры психики мы выделили три основных уровня бессознательного: индивидуальное, культурное и первичное. Индивидуальное бессознательное наиболее доступно сознанию, так как в основном его содержанием является материал, который когда-то осознавался. Культурное бессознательное доступно сознанию в меньшей степени, так как культурные воздействия окружения, которые активируют его, рождаются в бессознательной атмосфере семьи, бессознательных впечатлениях, собранных в процессе воспитания, и бессознательных компонентах *Zeitgeist*. Первичное бессознательное состоит из структур и динамических функций, которые не могут стать сознательными. Они формируют «всеприсущее, неизменное и всюду одинаковое качество, или субстрат души *per se*» (Jung, 1951, p. 7). На этом глубинном уровне мы находим врожденные аффекты, инстинкты и образы первичной самости. Каждый из описанных нами уровней, по-видимому, связан с определенным качеством выразительного движения. Соотношение качеств движения и различных аспектов психики будет описано в следующих разделах этой книги.

* *Per se* (лат.) — самой по себе.

Глава 7

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В данной главе мы кратко обсудим фундаментальные понятия аналитической психологии Юнга. В то же время данные концепты являются образами, или персонификациями, различных психических структур и их функций. Мы обсудим следующие понятия:

1. Тень
2. Сизигия: Анима и Анимус
3. Персона
4. Эго
5. Самость

ТЕНЬ

Юнг описывает тень как «совокупность всех неприятных качеств, которые мы хотим спрятать, и недоразвитых функций и содержаний бессознательного личности» (Jung, 1917, p. 66f). Юнг подчеркивает, что Тень есть у всех людей. У какого-то народа даже есть поговорка: «Человек без тени — переодетый дьявол».

В снах и фантазиях тень чаще всего проявляется как человеческая фигура того же пола, что и сновидец. Тень может напоминать кого-то из нашей реальной жизни или может быть фигурой из сновидения, т.е. человеком, неизвестным нам в жизни наяву.

Следующие цитаты из Юнга описывают борьбу человека за интеграцию тени. Часто очень сложно распознать в себе самом тенденции к проецированию нежелательных эмоций на других.

«Хотя с помощью инсайта и воли тень может в определенной степени ассимилироваться с сознаваемой частью личности, как правило, опыт показывает, что существуют определенные черты, которые наиболее упорно сопротивляются моральному контролю и на которые практически невозможно повлиять. Данные сопротивления почти всегда связаны с *проекциями*, которые не осознаются таковыми, и приобретение подобного осознания — неординарное нравственное достижение. Тогда как в некоторых особенностях тени можно без особого труда узнать черты личности самого человека, в данном случае и инсайт, и усилия воли не будут играть никакой роли, так как оказывается, что причина эмоций лежит, вне всяких сомнений, в *другом человеке*. Неважно, насколько нейтральному наблюдателю ясно, что причиной всему — проекции, вряд ли можно надеяться, что человек сам это поймет. Человека необходимо убедить, что он отбрасывает очень длинную тень, чтобы он захотел снять эмоционально окрашенные проекции с объекта»

(Jung, 1951, p. 9)

«Я хотел бы подчеркнуть, что интеграция тени или понимание личного бессознательного отмечает первую стадию процесса анализа».

(Jung, 1951, p. 22)

Юнг говорит о существовании не только индивидуальной, но и коллективной тени:

«Осознание человеком относительного зла своей природы — вполне в границах его возможностей, но узреть лицо абсолютного зла является для него единичным и травматическим опытом».

(1951, p. 10)

Например, Гитлер не только проецировал и накладывал свой личный опыт унижения и опыт унижения Германии на еврейский народ

и на тех, кто не принадлежал к «арийцам», но в то же время он был одержим комплексом всепоглощающего разрушения и ярости. Ниже приводится выдержка из описания Гитлера, данного Черчиллем:

«Более пяти лет этот человек кружит по всей Европе как сумасшедший в поисках объекта, который хотел бы поджечь. К сожалению, снова и снова он находит приспешников, открывающих ворота своих стран этому международному поджигателю».

(Фон Франц, 1964, р. 172–173)

Вероятно, сегодня выживание человечества зависит от способности каждого человека заключать контракт с тенью, чтобы она не проецировалась на другого человека, группу людей или отдельную нацию.

СИЗИГИЯ: АНИМА И АНИМУС

В то время как Тень является олицетворением или персонификацией личного бессознательного, Анима (компенсаторный женский образ в мужчине) и Анимус (компенсаторный мужской образ в женщине) олицетворяют культурное бессознательное. Обе стороны сизигии дают о себе знать в форме мыслей, установок и настроений, которые особо трудно преодолеть. Мы бессознательно склонны проецировать их романтическую и/или пленительную природу на других людей, обычно противоположного пола. Еще один путь их проявления — через сновидения, видения или фантазии активного воображения. Анима и Анимус являются сновидцу как фигуры противоположного пола. Обычно они принимают человеческое обличье, но могут быть тесно ассоциированы с образом животного или даже быть частично животными. Если культурное бессознательное дифференцировано лишь в минимальной степени, мысли, установки и настроения коллективного могут говорить нашими устами, принимая форму бессмысленных обобщений, клише, банальностей, «добродетельных», но непроверенных убеждений. Если человек живет в состоянии

постоянной идентификации с коллективной культурой, жизнь этого индивидуума остается непрожитой. В то же время сизигия способна развиваться и имеет другую сторону, в которой Анима и Анимус становятся сродни душе и духу. Они приносят великие дары. Когда активируется культурное бессознательное, становятся возможными новые отношения с этой внутренней функцией. По словам Юнга:

«Как Анима становится посредством интеграции Эросом сознания, так и Анимус становится Логосом, и точно так же, как Анима привносит в сознание мужчины взаимоотношения и чувство связанности, родства, Анимус придает сознанию женщины способность к рефлексии, взвешенному размышлению и самопознанию».

(Jung, 1951, p. 16)

Хендерсон проводит аналогию между сизигией и древнегреческой идеей о личном «даймоне»*. В своей зачаточной форме они являются автономными эмоциональными комплексами, которые могут стать причиной бесчисленных проблем. В то же время в коалиции с сознанием они начинают служить нашими гидами на пути к развитию окончательных ценностей:

«Мы живем на поздней стадии эры христианства и думаем, что даймонизм есть не что иное, как осколок прошлых времен, который время от времени встречается в сказках... Но в кон-

* Даймон (*греч.* daimon, daimonion) — в древнегреческой философии бестелесное существо рангом ниже богов, обладающее сверхчеловеческими силами и служащее для связи между людьми и богами. Различали темных и светлых демонов (даймонов) и считали их космически необходимыми, порожденными Мировой Душой для действия в разных планах бытия, в том числе и в земных стихиях. В поздней античной культуре демонов представляли либо подневольными и ограниченными, либо опасными и враждебными человеку... В ранней греческой культуре демонами (даймонами) нередко называли добрые души великих людей, живших в древнем «золотом веке» (Гесиод), которые могут быть посланы для поддержки, защиты и духовного руководства к людям на земле, избранным для исполнения какой-то миссии. Самый известный — это «даймон Сократа», тайну которого разгадывали многие вплоть до XX в... В XX в. К.Г. Юнг писал, что и у него был личный даймон, по имени Филемон. — *Прим. науч. ред.*

цепции Анимы и Анимуса Юнга, женского образа в мужчине и мужского образа в женщине, демоны появляются снова, и все больше и больше людей принимают это во внимание. Не столь широко известно, что эти образы проходят эволюцию так же, как и демоны старины. Неразличимые, обольстительные и ненадежные — их влияние, по меньшей мере, неоднозначно. Но если мы будем терпеливо работать над осознанием посланий, которые они приносят нам из архетипической преисподней, вероятно, они повзрослеют и станут ангелами-хранителями древнего, привнесенного в настоящее. С этого момента, как и для древних греков, они становятся проводниками между архетипами и Эго на дороге культурного бессознательного».

(Henderson, б/г, p. 22)

ПЕРСОНА

Юнг описывал Персону как «сложную систему отношений между индивидуальным сознанием и обществом, своего рода маску, подходящую вам по размеру, призванную, с одной стороны, производить определенное впечатление на других людей, а с другой — скрывать истинную природу человека» (1928а, p. 192). Как Анима и Анимус становятся проводниками между индивидуальным сознанием (т.е. Эго) и глубинами психики, так и Персона является проводником между Эго и внешним миром. И Анима/Анимус, и Персона скроены из культурного коллективного бессознательного и, судя по всему, дополняют друг друга.

Персона, как и Тень, как правило, воплощается в облике человека того же пола, но если Тень чаще всего олицетворяет наши наименее желанные черты, то Персона скорее представляет собой идеальное Эго. В сновидениях Персона может быть представлена в форме маски или одежды, переднего двора, фасада здания, или даже особого стиля оформления.

Персона представляет проблему, когда человек полностью идентифицируется с социальной или профессиональной ролью. Такое

однобокое состояние создает искусственную личность, в которой отсутствует глубина.

Как и в случае с Тенью и Сизигией, важной задачей будет осознать Персону. Признав ее, мы сможем интегрировать ее в сознании. Наиболее благоприятна для всех нас Персона, которая является гибкой, естественной и в то же время достаточно сильной, чтобы обеспечивать нам комфортные границы. При недостаточно развитой Персоне мы становимся слишком уязвимыми — слишком незрело открытыми. Хорошо развитая Персона необходима, чтобы чувствовать самодостаточность и определенную приватность, уединение.

ЭГО

Эго — это сознательный аспект всей личности. Именно через Эго (в его взаимосвязи с бессознательным и миром) мы приобретаем чувство своей идентичности и способность к саморефлексивному сознанию.

В юношеские годы Юнгу приснился следующий сон, который показал ему важность сознания:

«Это была ночь в каком-то незнакомом месте, и я медленно шел, сопротивляясь мощному встречному ветру, который причинял мне боль. Вокруг расстился плотный туман. Ладонями я закрывал малюсенькую свечу, угрожавшую погаснуть в любую секунду. Все зависело от того, сохраню ли я жизнь этому огоньку. Внезапно у меня возникло чувство, что что-то приближается ко мне сзади. Я обернулся и увидел гигантскую черную фигуру, которая преследовала меня. Но в тот же самый момент я сознавал, что, несмотря на свой ужас, я должен сохранить огонек своей свечи, освещающей путь сквозь темноту ночи и ветер, какие бы опасности мне ни встретились».

(Jung, 1961a, p. 87–88)

Когда Юнг проснулся, он осознал, что пугающая фигура была его собственной Тенью, ожившей в отражении-призраке в свете его огня.

Он также знал, что маленький огонек, который он нес, олицетворяет его сознание:

«Мой разум — единственное сокровище, которым я обладаю, и величайшее сокровище. Хоть он несоизмеримо мал и хрупок по сравнению с властью тьмы, он — это свет, мой единственный свет».

(Jung, 1961a, p. 88)

В Тавистокских лекциях (1935) Юнг дает более формальное определение природе сознающего Эго. Здесь он подчеркивает его развитие с точки зрения тела и памяти:

«Важным в сознании является то, что без Эго нельзя осознать ни одну вещь, с которой оно должно вступить в отношения. Если что-то не соотносится с Эго, то оно не осознается. Поэтому можно определить сознание как отношение психических фактов к Эго. Что есть Эго? Эго есть сложная основа, которая состоит, во-первых, из общего осознания вашего тела, вашего существования и, во-вторых, из содержания вашей памяти; у вас есть определенная идея того, что было, длинные цепочки воспоминаний. Эти два элемента и являются основными составляющими того, что мы зовем Эго».

(Jung, 1935, p. 11)

В сновидениях Эго обычно проявляется как полновесный образ нас самих. Мы говорим об этой фигуре как об Эго сновидения. Но даже когда в сновидениях нет Эго сновидения, человек сохраняет часть сознания, некое ощущение Эго как скрытого свидетеля.

Активное воображение — своеобразный диалог между сознающим Эго и различными персонификациями бессознательного. Различие между активным и пассивным воображением связано с сознанием Эго.

Эго служит взаимодействию с содержанием бессознательного. Точно так же оно служит полноценному общению с внешним миром. Поток инстинкта жизни, который притягивает сознающее Эго к внутреннему миру, называют *интroversией*. Часть его, которая направляется вовне, называют *экстрaversией*. Вместе они делают возможным естественные и постоянные колебания, которые сплетают воедино

опыт нашего внутреннего и внешнего миров. Большинство из нас часто развивают склонность к тому или иному типу. Тех, кто больше сосредоточивается на внутренних событиях, называют интровертами, а тех, кто больше сосредоточиваются на внешних событиях, называют экстравертами. Юнг разработал также типологию, основанную на четырех психологических функциях, которые составляют сущность природы сознания Эго. Это *мышление, чувство, ощущение и интуиция*.

САМОСТЬ

Юнг описывает Самость как «принцип и архетип направления и смысла» (1961а, р. 199). Самость, словно компас, указывает путь нашей психической целостности, сознанию и бессознательному от первичных, неизменяемых глубин к окончательному формированию индивидуума. Она функционирует как управляющий и центрирующий процесс психики. Это наш образ целостности, центральный архетип: «Самость — не только центр, но и вся окружность, которая опоясывает как сознательное, так и бессознательное; она также является центром этой общности, точно так же, как Эго является центром сознания» (Юнг, 1936а, р. 41).

Самость символически представлена в образах, которые выражают напряжение противоположностей в рамках единого целого. Юнг описывает появление этих образов в картинах активного воображения.

«Ассортимент хаотичных образов, с которыми я столкнулся вначале, в процессе работы уменьшался с возникновением ряда четко определенных тем и формальных элементов, которые повторялись в идентичной или похожей форме у самых разных людей. Я упомяну как наиболее яркие хаотичную множественность и порядок; двойственность; противостояние света и тьмы, верхнего и нижнего; правого и левого; общность противоположностей в третьем; четверичность (квадрат, крест); круговорот (окружность, сфера) и, наконец, процесс центрирования и лучевую (радирующую) организацию,

которая, как правило, следует за какой-либо четверичной структурой... Центрирующий процесс, по моему опыту, есть неизбежная кульминация всего развития и как таковая характеризуется тем, что приносит с собой наибольший возможный лечебный эффект».

(Jung, 1947, p. 203)

Самость может воплощаться в огромном количестве форм, которые передают ее свойство целостности. Среди таких образов: *боги и демоны, избранные люди, животные, рыбы, насекомые, растения, минеральные субстанции* и множество других природных, мифических или космических символов психики как целого.

Глава 8

ДАРВИН И ТОМКИНС

В книге Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» (1872) впервые подробно исследовались индивидуальные аффекты и универсальные формы их выражения. Дарвин собирал свои наблюдения в течение тридцати лет. Среди исследуемых были младенцы и дети (чаще его собственные), а также взрослые люди — представители всех слоев общества и разных культур. Он исследовал выражение эмоций как в произведениях искусства и литературы, так и с точки зрения работы мышечной и нервной системы. Этот труд до сих пор воодушевляет исследования во многих областях эмпирического и теоретического знания.

Дарвин (1872) затрагивает вопрос о врожденной природе базовых эмоций:

«То, что основные экспрессивные действия, демонстрируемые человеком и низшими животными, являются врожденными или наследуются, т.е. человек не научается им,— признается всеми. Обучение и имитация имеют столь ничтожное отношение к некоторым из них, что с самых первых дней и на протяжении всей жизни они не подчиняются нашему контролю; например, у заливающегося румянцем человека расслабляются сосуды кожи, а при гневе учащается биение сердца... Именно наследованием большинства экспрессивных действий можно объяснить тот факт, что их проявляют и слепорожденные... Тем же мы можем объяснить и тот факт, что молодые и пожилые люди, представители совершенно различных рас, выражают похожие душевные состояния похожими движениями».

(Darwin, 1872, p. 350–351)

По мнению Юнга, такие врожденные модели поведения берут начало в глубинах первичного бессознательного.

В оглавлении Дарвин перечисляет тридцать семь эмоциональных состояний и упоминает гораздо больше в самой книге. Рассматривая данный материал, полезно вспомнить, что для описания различных способов выражения и интенсивности определенного аффекта, как правило, используются самые разные слова. Например, мы можем выражать горе при помощи следующих действий: мы плачем, всхлипываем, горюем, раскачиваясь всем телом, причитаем, опускаемся на колени, завываем, рыдаем, скорбим, стенаем. Интенсивность горя нарастает с дистресса до печали и накаляется до неистового горя, мўки. Подобный спектр характеризует и остальные основные аффекты.

Хотя Дарвин использует много синонимов и различных терминов, в центре его исследования стоят важнейшие эмоции: *горе, радость, гнев, страх, презрение, стыд* и *изумление*. Все они обладают типичными формами выражения у людей из самых разных культур, включая изолированные дописьменные культуры. Следующие цитаты довольно длинные, но я призываю читателя уделить им время, чтобы вспомнить и представить эти универсальные модели поведения, описанные Дарвином.

«[ГОРЕ] Люди, страдающие под грузом огромного горя, часто стремятся облегчить его при помощи бурных, почти неистовых движений... но, когда их страдание несколько утихает, хотя и не до конца, они теряют желание двигаться, становясь неподвижными и пассивными, или могут ритмически раскачиваться вперед-назад. Кровообращение замедляется; лицо бледнеет; мышцы становятся вялыми; веки опускаются; голова висит на втянутой шее; губы, щеки и нижняя челюсть — все оттягивается вниз под действием своего веса. Итак, все черты лица удлиняются, и о лице человека, который услышал плохую весть, говорят, что оно «опа́ло». Несколько коренных жителей Тьера дель Фуего пытались объяснить нам, что их друг... горевал, и при этом оттягивали щеки вниз обеими руками, чтобы удлинить свои лица настолько, насколько возможно... Уголки рта опускаются вниз, что стало универсальным общепризнанным признаком плохого настроения, приобретает практически идиоматическое значение».

(Darwin, 1872, p. 177–178)

«РАДОСТЬ, будучи интенсивной, приводит к различным бесцельным движениям: приплясыванию, хлопанию в ладоши, подпрыгиванию и т.д. и громкому смеху. По-видимому, смех является выражением, прежде всего, абсолютной радости и счастья... Лаура Бриджман, слепая и глухая, не могла научиться экспрессии посредством имитации, но все же, когда при помощи языка жестов ей прочитали письмо от горячо любимого друга, она “засмеялась и захлопала в ладоши, и щеки ее залились румянцем”. Несколько раз видели, как она подпрыгивала от радости».

(Darwin, 1872, p. 196)

«[ГНЕВ] Возбужденный мозг придает силу мышцам и в то же время энергию воле. Тело, как правило, выпрямляется в готовности к мгновенному действию, хотя иногда наклоняется вперед к обидчику, причем конечности остаются более или менее ригидными. Губы обычно твердо сжаты, показывают четкую решимость, а зубы стиснуты. Типичны такие жесты, как поднятие рук со сжатыми кулаками, словно бы в готовности ударить обидчика... И, на самом деле, желание нанести удар становится подчас столь непреодолимо сильным, что человек ударяет или разбивает оземь неодушевленные предметы; но вместе с тем жесты часто становятся бесцельными или безумными. Маленькие дети, испытывая неукротимую ярость, катаются на спине или животе по полу, крича, брыкаясь, царапая или кусая все в пределах досягаемости. То же самое происходит и с детьми индусов и, как мы увидели, с детенышами человекообразных обезьян».

(Darwin, 1872, p. 239–240)

«[СТРАХ] Способы выражения страха с древних времен и по наши дни практически не изменились; мы дрожим, бледнеем, волосы встают дыбом, выступает холодный пот, глаза широко открыты, большинство мышц расслабляются, а все тело пригибается, припадает к земле или становится неподвижным».

(Darwin, 1872, p. 360–361)

«В книге Иова приводится широко известное величественное описание смутного страха: “Среди размышлений о ночных видениях, когда сон находит на людей, объял меня ужас и дрожь, сотрясшие все кости мои. И дух прошел предо мною, и дыбом стали волосы мои. Он стал, но я не распознал вида его: облик был перед глазами моими; молчание — и я слышу голос, говорящий: ‘Праведнее ли смертный Бога? Чище ли человек Творца своего?’” (Иов, iv. 13)»

(Darwin, 1872, p. 291)

«[ПРЕЗРЕНИЕ] Чаще всего презрение отражается в мимике носа или рта; но если эти движения преувеличить, они будут передавать отвращение. Нос может быть немного задран, что, очевидно, следствие того, что мы кривим верхнюю губу; или это может быть просто сморщенный нос (p. 254–255)... Плевок, судя по всему, есть универсальный признак презрения или отвращения; и, очевидно, плевок выражает избавление от чего-то неприятного во рту».

(Darwin, 1872, p. 160)

«[СТЫД] За острым чувством стыда стоит сильное желание скрыть что-то. Мы отворачиваем все тело, а особенно лицо, которое мы словно бы стремимся спрятать. Человек, испытывающий стыд, с трудом выдерживает взгляд присутствующих людей и поэтому неизменно опускает глаза в пол или смотрит искоса».

(Darwin, 1872, p. 320–321)

«[ИЗУМЛЕНИЕ] Широко раскрытые глаза и рот — выражение, которое во всем мире признают выражением удивления или потрясения... То, что брови поднимаются под действием врожденного или инстинктивного импульса, подтверждается тем, что Лаура Бриджман всегда ведет себя так, когда ее застают врасплох... Причина того, что рот открывается, когда мы чувствуем изумление, очень сложна... когда мы хотим лучше расслышать звук, мы либо перестаем дышать, либо дышим так тихо, как только можно, открывая рот и сохраняя неподвижность. Один из моих сыновей был ночью разбужен шумом при

обстоятельствах, которые, как правило, тщательно скрывают, и несколько мгновений спустя понял, что у него широко раскрыт рот. Затем он осознал, что открыл его, чтобы дышать так тихо, насколько он мог».

(Darwin, 1872, p. 278–283)

Помимо базовых, врожденных, Дарвин описывает сложные эмоции. Последние знакомы людям всех культур, но в их основе не лежат типовые модели поведения. К сложным он относит следующие эмоции: ревность, зависть, алчность, мстительность, подозрение, лживость, коварство, вину, тщеславие, чванство, амбиции, гордость и смирение. Дарвин отмечает, что «вряд ли такое большое число сложных душевных состояний выражается при помощи какого-то определенного средства, настолько ясного, чтобы его можно было описать или представить» (p. 261). Он приводит в пример искусство. Художники не могут написать портрет человека, обуреваемого сложными эмоциями, более того, картина должна изображать других людей или объекты, «аксессуары, которые рассказывают историю» (p. 79). Однако когда довольно сложная эмоция накаляется до бурных физических действий, она принимает вид хорошо узнаваемой модели поведения, присущей определенной врожденной эмоции. Например, как правило, внешние проявления вины достаточно неопределенны, едва уловимы, их сложно заметить. Но если вину выразить, то она приобретет ряд выразительных характеристик стыда. Это смущение, избегание, отведенный взгляд, понурая голова. В отношении определенных сложных эмоций Дарвин делает следующее наблюдение:

«Душу человека может переполнять черная ненависть или подозрение или разъедать ржавчина зависти или ревности, но раз эти чувства не сразу переходят в действия и раз они, как правило, какое-то время хранятся, ни один внешний признак не выдает их, за исключением того, что, естественно, в таком состоянии человек не выглядит веселым и счастливым. Если этим чувствам суждено прорваться вовне и выразиться в действии, их место занимает совершенно очевидная ярость».

(Darwin, 1872, p. 79)

По-видимому, Дарвин предполагает, что в сердце таких сложных эмоций, как ненависть, подозрение, зависть и ревность, лежит один врожденный аффект — собственно ярость. Однако интересно, не включают ли сложные эмоции больше одного аффекта? Дарвин использует слово «сложный» в значении комплексной структуры, состоящей из разных взаимосвязанных компонентов. Прорываясь, ревность становится *яростью*, но иногда возникают отклонения в сторону *стыда* и *горя*. Оказывается, что *ненависть* проявляет экспрессивные черты *презрения* и *ярости*. Стюарт предполагает, что сложные эмоции — это комбинации и видоизменения врожденных эмоций, которые формируются в семье. Мы изучим этот вопрос в следующей главе, а также при обсуждении тем движений, которые рождаются в тени индивидуального бессознательного.

Дарвин первым выделил базовые эмоции, которые являются врожденными, и комплексные эмоции, которые происходят от врожденных аффектов. Выразительное поведение, связанное с врожденной эмоцией, легко узнаваемо. Наоборот, выразительное поведение, связанное со сложной эмоцией, чаще всего бывает еле уловимым, неясным, идиосинкратическим. Дарвин не только осуществил широкомасштабное исследование врожденных эмоций и блестящее, но очень краткое исследование и обсуждение понятия сложных эмоций, он упомянул третью категорию эмоциональной выразительности, привел пример жестов, которые можно было бы считать врожденными, настолько они привычны и настолько легко их «прочитывать». Однако они не являются врожденными и универсальными. По всей видимости, они ограничены рамками одной культуры (р. 218–219). Продолжая обсуждать природу индивидуальных аффектов, полезно провести различие между врожденными, сложными эмоциями и символическими культурными жестами. Важно помнить, что у каждой врожденной эмоции очень много названий, которые передают степень ее интенсивности, от слабой до самой сильной. С учетом всего вышесказанного мы переходим к современным исследованиям индивидуальных аффектов.

После Дарвина большой вклад в исследования индивидуальных аффектов внес Сильван С. Томкинс (1962, 1963, 1983). Его двухтомник «Аффект, Образы, Сознание» (1962, 1963) сыграл ключевую роль в возрождении интереса к аффектам (Ekman, 1972, 1989;

Eibl-Eibesfeldt, 1972; Izard, 1977; Stewart, Stewart, 1979; Stewart, 1985, 1987a; Nathanson, 1987).

Интерес Томкинса к аффектам возник в начале 1940-х годов, когда американская психология все еще находилась в рабстве бихевиоризма. В те времена исследования аффектов, сознания и бессознательного считались недостоверными и вредными для научной репутации. Однако, несмотря на это, Томкинс интуитивно почувствовал, насколько большое значение имеет аффект, и создал иллюстративный тест, в котором аффект (картинки с веселыми, печальными или разгневанными лицами) оценивался как одна из главных переменных. Однако он не смог теоретически обосновать то, что сделал.

Интерес к компьютерному моделированию привел его к выводу о том, что аффекты усиливают другие психические функции. Затем в его абстрактные размышления ворвалась жизнь: реальный ребенок. Его первый сын родился в 1955 г. во время его отпускного года*:

«Каждый день я наблюдал за ним часами. Меня поразила массивность его реакции крика. Эта реакция заключалась не только в громкой вокализации и реакции лицевых мышц, но также в серьезных изменениях в кровообращении малыша: кровь прилиwała к лицу, и напрягалась вся поперечно-полосатая мускулатура тела. Массивная реакция наблюдалась со стороны всего тела, однако казалось, что ее центром является лицо. Фрейд предположил, что крик при рождении — это прототип тревоги, но мой сын не выглядел тревожным. Чем же в таком случае была такая реакция лица? Я обозначил ее термином *дистресс*. На протяжении следующих месяцев я наблюдал, как возбуждалось его лицо, когда он трудился, чтобы придать форму своему рту, пытаясь сымитировать речь, которую слышал. В течение нескольких минут он боролся, а затем сдавался, совершенно обессиленный и расстроенный. Я отметил степень интенсивности улыбки, которой он реагировал на мать и меня,

* Отпускной год — *sabbatical* — в американских университетах год, когда профессор университета свободен от лекций и может посвятить это время научным экспериментам, написанию диссертации или книги. — *Прим. пер. и науч. ред.*

и еще раз осознал, что психоаналитическая теория (и другие теории личности в то время) не уделяли никакого внимания специфике соотношения удовольствия и возбуждения.

(Tomkins, 1982, p. 354)

Наблюдая за своим маленьким сыном, Томкинс заметил и определил один главный аффект, который Дарвин просмотрел: *интерес*, интенсивность которого возрастает от интереса до возбуждения. Размышляя о том, почему Дарвин упустил его из виду, Томкинс предполагает, что, вероятно, в силу устойчивости функции интереса как аффекта Дарвин ошибочно отнес его к функции мышления. Томкинс утверждает, что *интерес* активируется влечениями, а также рядом определенных рефлексов и функций или сопровождает их. *Интерес-возбуждение* — неотъемлемый энергетический стержень сексуальности, голода, реакций ориентации, фантазии и рефлексивного решения проблем, а также процесса, когда мы смотрим или слушаем что-то «интересное» (Tomkins, 1962, p. 339).

По мнению Томкинса, аффекты — это первичная, врожденная, биологическая мотивационная система, присущая высшим млекопитающим, включая людей. Влечения и другие реакции — вторичны. Влечения вторичны, поскольку для того, чтобы действовать, они должны подкрепляться аффектами. Например, в состоянии депрессии в жизни человека отсутствует аффект *интереса*. Так как влечение голода не усиливается *интересом*, мы теряем аппетит. Таким образом, голод или сексуальное влечение и любое другое влечение должны подпитываться соответствующим аффектом, чтобы вообще работать. Аффект не только подкрепляет влечения, но и выполняет функцию мотивации памяти, восприятия, мышления и действия.

Томкинс различает три категории аффекта, которые возникли в ходе эволюционного процесса: «позитивные» аффекты (которые мы стремимся максимизировать), «негативные» аффекты (которые мы стремимся минимизировать) и «регулирующий» аффект. Он выделяет восемь врожденных аффектов. «Позитивные» аффекты — это *интерес* и *радость*. «Негативные» аффекты — это *дистресс*, *страх*, *гнев*, *презрение* и *стыд*. «Регулирующий» аффект — это *удивление* (1962, 1963). Функция «позитивных» аффектов — помогать людям и высшим млекопитающим испытывать радость от нового (*интерес*) и наслаж-

даться общением и взаимоотношениями со знакомым, особенно с теми, кого мы любим (*радость*). Функция негативных аффектов состоит в том, чтобы справляться с неизбежно возникающими жизненными кризисами. Каждый из этих «негативных» аффектов (*дистресс, страх, гнев, презрение и стыд*) адаптируется не только в рамках выживания человека как вида, но и сообразно развитию ценностей и сознания отдельного человека. Функция «регулирующего» аффекта (*удивление*) заключается в том, что он прерывает другие аффекты, обеспечивая мгновенную переориентацию в случае необходимости.

По Томкинсу, аффекты эволюционировали в более гибкую систему, чтобы поддерживать существование все более и более сложных форм жизни. В устойчивом окружении простейшие формы жизни выживают благодаря запрограммированному инстинкту. Но когда нам приходится справляться с изменяющейся средой, выживание зависит от того, насколько мы способны к гибким реакциям. Если использовать аналогию эволюционной лестницы, то там, где наша система влечений автономна, мы прощаемся со сложностью психологической структуры высших млекопитающих и спускаемся на уровень запрограммированного инстинкта. При развитии же системы аффектов мы восходим по лестнице от этих простейших организмов к более сложным формам жизни (Tomkins, 1962, p. 150).

Основываясь на понимании аффекта как первичной мотивирующей силы, Томкинс призывает к полному пересмотру классической психоаналитической теории в вопросе примата влечений. Основные ошибки возникают из-за смешения понятий влечения и аффекта. Рассуждая о Фрейде, Томкинс (1962) пишет:

«Если бы он смог развить свое раннее положение о том, что психическое заболевание есть расстройство чувств, его система не была бы насильно сведена к особому типу редукционизма, который воплотился в доктрине сублимации, в доктрине о том, что агрессия является влечением и, наконец, в доктрине инстинкта смерти. Он смог бы совместить несовместимое в своем биологическом пироге, если бы не настаивал на отождествлении биологических мотивов с влечениями».

(Там же, p. 127)

Сочинение Томкинса отличается прекрасным стилем, его выводы полностью подтверждены всеми необходимыми документами. Помимо материала, описанного выше, он исследует врожденные нейронные программы, ответственные за активизацию каждого из первичных аффектов, уделяя особое внимание изменениям плотности и уровня стимуляции нейронов. Он внес вклад в исследования животных, обсуждение «дублирующего аффекта» и написал краткую биографию Фрейда. Томкинс — автор большого количества идей, важных для нашей темы (1962, 1963, 1982).

После Томкинса ведущими современными исследователями в области человеческих эмоций являются Экман (1972) и Изард (1977). Экман, его коллеги и младшие сотрудники основное внимание уделяли выражению лица, в частности оценивали то, как оно меняется. Изард также изучал лицо, но большее внимание он уделяет роли, которую играет каждая из первичных эмоций в развитии сознания, мышления и поведения. Оба ученых испытали влияние Томкинса, который был консультантом в их ранних кросскультурных исследованиях. Эти и последующие работы полностью подтвердили взгляды Дарвина на врожденные эмоции и универсальный характер форм их выражения.



Рис. 1. Радость танца



Рис. 2. С детьми в детском саду: «находим гусеницу...»»



Рис. 3. «...И превращаемся в бабочек»



Рис. 4. Труды Шуп ведет группу танцевальной терапии, начало 1960-х годов



Рис. 5. Труды Шуп обучает танцевальной терапии, середина 1980-х годов



Рис. 6. Труды Шуп ведет обучающую группу для терапевтов, Швейцария, середина 1980-х годов



Рис. 7. Труды Шуп ведет обучающую группу для терапевтов, Швейцария, середина 1980-х годов

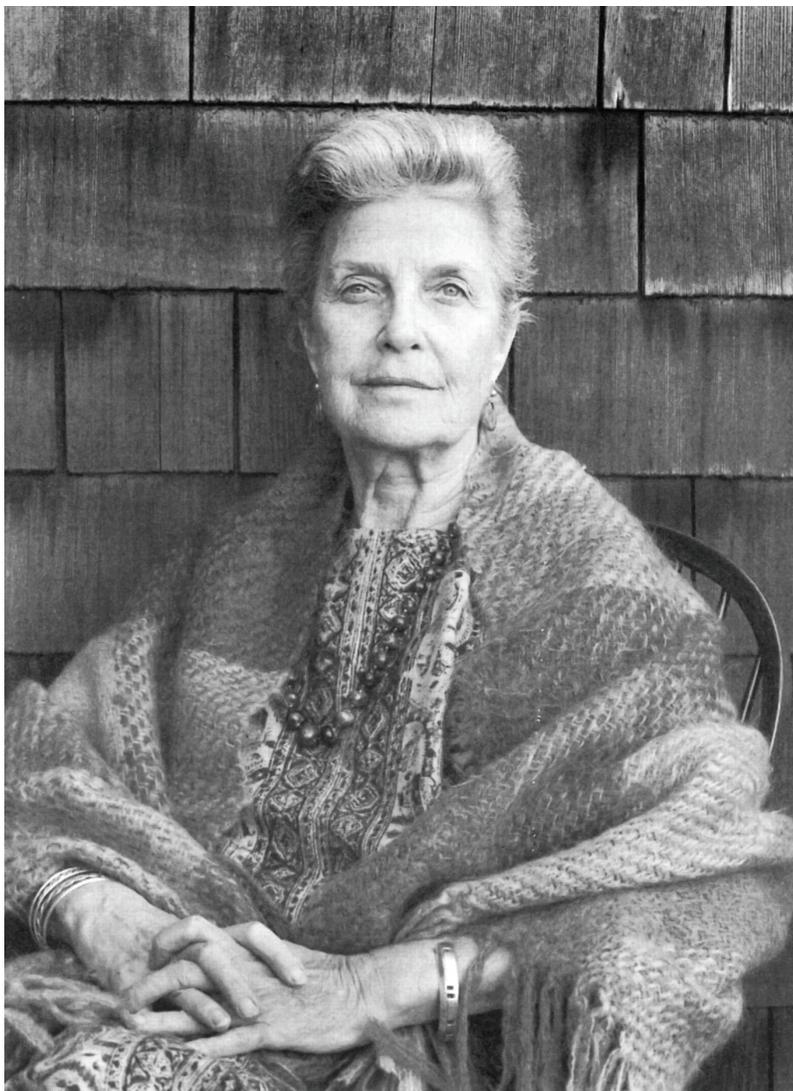


Рис. 8. Мэри Старкс Уайтхаус, 1978

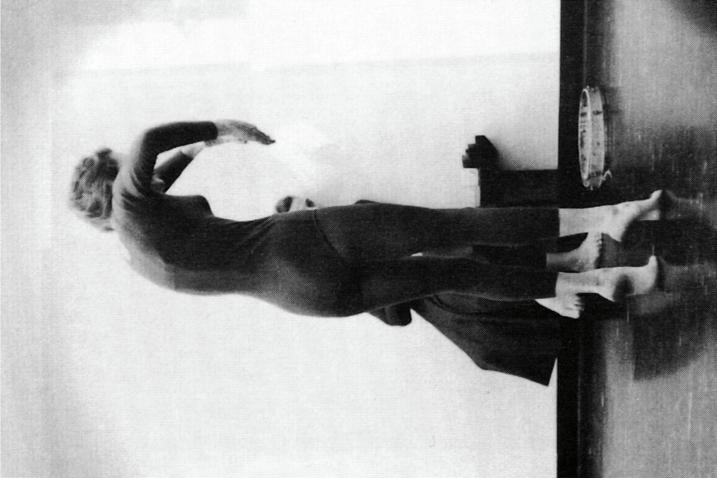


Рис. 9, 10. Мэри Уайтхаус наблюдает за движущимися в своей студии, начало 1960-х годов



Рис. 11. Движущийся закрывает глаза и ждет, когда им начнет двигать импульс...

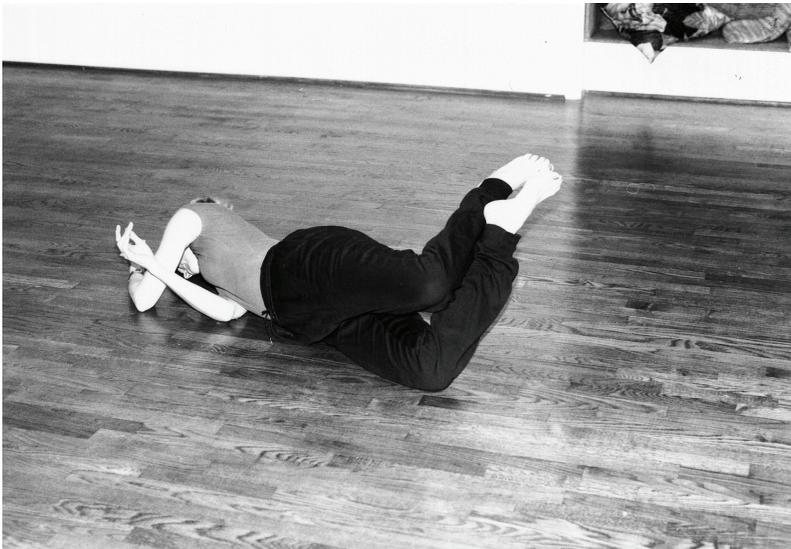


Рис. 12. Когда она разрешает движению раскрыться...



Рис. 13. Возникает фигура из недавнего сновидения...



Рис. 14. Они взаимодействуют....



Рис. 15, 16. «Символы самости возникают в глубинах тела» — К.Г. Юнг

Глава 9

АФФЕКТ И АРХЕТИП В ТЕОРИИ СТЮАРТА

Проблеме связи современных исследований аффекта с психологией К.Г. Юнга посвящена работа Луиса Г. Стюарта «Аффект и архетип: вклад в общую теорию структуры психики» (1985). Он предлагает новую гипотезу, касающуюся природы аффектов, взятых по отдельности и в системе, и взаимоотношений аффектов с другими функциями психики.

Стюарт изучал живопись в студенческие годы, а затем преподавал рисование и другие виды творчества в яслях и детском саду; после этого он пришел в психологию. Работа с маленькими детьми позволила ему увидеть, что развитие и творчество в своей основе — это один и тот же процесс.

«Я видел, что дети проходят этапы автономного процесса творческого развития, что отражалось в их рисунках, танцах, песнях, сценках и играх. Процесс следовал по упорядоченным, выверенным стадиям исследования и ассимиляции, которые вызывали игру воображения и творческую деятельность, а также запускали процесс центрирования, который находил свое выражение в типичных мандалообразных рисунках. Я наблюдал похожие формы в их игре и других формах творческой деятельности.

Для меня стало откровением, когда я внезапно увидел, что целостное развитие индивидуума — это тот же процесс,

который мы называем творчеством, которому мы так завидуем и который так превозносим в художниках, поэтах, религиозных новаторах, философах и реформаторах общества. Когда годы спустя я погрузился в аналитическую психологию Юнга и испытал влияние его идей, воплотившихся в моем собственном анализе и в моей аналитической работе, мне всегда было очевидно, что то, что он описывал как процесс индивидуации, который основывается на активном воображении, был абсолютно тем же, что я наблюдал у малышей в детском саду много лет назад. В том контексте мы называли это «развитием».

(Stewart, 1986, p. 184)

Стюарт стал юнгианским аналитиком, профессором университета и проводил исследования в области детского и семейного развития. Аналитическая практика, преподавание и исследования давали ему возможность быть в постоянном контакте с образами игры, сновидений, фантазии и активного воображения. Исследование игры с песком как метода активного воображения (1977, 1978, 1981a, 1981b, 1982) привело его к выводу, что игра и воображение тесно переплетены с аффектами.

Основываясь на теоретических вкладах Юнга, Хендерсона, Дарвина и Томкинса, мы рассмотрим гипотезу Стюарта в соответствии со следующими темами:

1. Игра и воображение
2. Архетипические аффекты
3. Сложные эмоции
4. Воображение и любопытство — либидозные потоки-близнецы
5. Первичная Самость
6. Реализованная Самость

ИГРА И ВООБРАЖЕНИЕ

Дети приобретают ощущение того, кого они изображают в игре. Взрослея, мы продолжаем делать то же самое, но называем это активным или творческим воображением. Символическая игра детства — это

физическое воплощение воображения, а воображение — это игра, т.е. игра с образами. Игра и воображение служат динамическим источником мифического сознания.

Первое исследование по взаимоотношению аффектов, игр и воображения было написано Стюартом в сотрудничестве с его братом Чарльзом Стюартом — педиатром и детским психиатром. Стюарт и Стюарт (1979) изучают особенности связи игры и воображения с аффектами.

Во-первых, игра — это типичная реакция на аффект *радости*. *Радость* мотивирует игру. Это заставляет нас признать, что аффект (*радость*) обеспечивает нас энергией, которая мотивирует игру.

Во-вторых, в результате символической игры дети воспроизводят эмоционально нагруженные переживания своей жизни. Символическая игра подразумевает спонтанное воспроизведение сложных ситуаций, которые пережил ребенок. Но игра — абсолютно добровольна. И неважно, насколько сложным является содержание: все равно играть весело! Ребенок приобретает контроль над ситуацией; роли очень часто изменяются на противоположные. Процесс символической игры подводит малыша непосредственно к эмоциональному ядру этого огорчительного, тревожащего опыта и проводит через него. Захлестывающее воздействие кризисных эмоций видоизменяется и трансформируется, воплощаясь в игре и в дальнейшем обыгрываясь в воображении. Уроки танца с детьми дают много примеров, иллюстрирующих это. Следующие истории были придуманы самими детьми за несколько минут до танцевальной импровизации. Дети — ученики класса балетного танца, одаренные творческим воображением девочки восьми-десяти лет:

Гейл танцует «Лужу грязи».

Иоланда и Донна танцуют «Двух волшебных эльфов».

Эльфы смотрят на лужу грязи и чувствуют к ней жалость.

Они превращают лужу грязи в прекрасную балерину, но, когда она танцует, они испытывают укол ревности из-за того, что никто больше не обратит на них внимания, и поэтому они обращают ее в звезду, и она танцует далеко на небе.

Люсия танцует «черного медвежонка, который раньше был ребенком».

Норма танцует «младшую сестру медвежонка/ребенка». Гуляя и собирая цветы, сестра увидела медведицу, испугалась и убежала, потеряв букет. Медведица подняла букет и поняла, что она тоже когда-то была ребенком и собирала цветы. Когда она вспомнила об этом, чары были разбиты, и дети обрадовались и стали праздновать встречу.

Карен танцует «Цветок».

Ферн танцует «Злую колдунью».

Линда танцует «Добрую колдунью».

Добрая колдунья помогает Цветку расти. Злая колдунья пригибает его к земле, используя силу магии. Вверх — вниз, вверх — вниз, он растет и увядает. Затем Злая колдунья превращает Добрую колдунью в жабу, но чары Доброй колдуньи оказываются сильнее, и она принимает свой облик. Затем она превращает Злую колдунью в Добрую колдунью, и они вместе помогают цветку расти.

(Chodorow, б/г)

Танцы/пьесы, описанные выше, особенно целостны и показательны. Первые два танца отражают постоянный процесс — попытку освободиться от чувств соперничества, как правило, между старшими и младшими сиблингами. По всей видимости, третий танец выражает экзистенциальную проблему жизни с матерью, которая иногда бывает то злой, то доброй. Такая динамика скорее составляет сущность природы данной семьи и не свидетельствует о наличии патологии. Каждый танец выражает сложную в эмоциональном плане ситуацию, человек сталкивается с проблемами и переживает опыт их разрешения и преобразования.

Но не у всех танцев/пьес счастливый конец. Иногда эмоциональный фон остается относительно неизменным:

Норма танцует «Кукольника».

Марсия танцует «Швейцарскую куклу».

Ирма танцует «Японскую куклу».

Кукольник пытается приладить руку или последние детали к каждой кукле. Но каждый раз, когда он поворачивается к одной из них спиной, она меняет положение. Затем он хватается кукол слишком сильно, и они ломаются.

Донна танцует «Короля».

Барбара танцует «Фею».

Урсула и Диана танцуют «Двух танцоров».

Король хотел танцевать, но завидовал другим. Фея танцевала для него, но над ней посмеялись. Затем Фея привела двух танцоров, и они танцевали для всех. Король сначала разгневался, а потом стал ревновать. В итоге он почувствовал усталость и печаль.

Анна танцует «Маленькую девочку».

Сандра танцует «Плюшевого мишку».

Барбара танцует «Фарфоровую куклу».

Бет танцует «Черта в табакерке».

Маленькая девочка убирает игрушки на ночь, но лунный свет струится в окно, заставляя игрушки танцевать. Лунная фея запретила Фарфоровой Кукле танцевать, но другие игрушки уговорили ее, на нее выскочил Черт из табакерки, и она разбилась.

(Chodorow, б/г)

Печальные финалы этих танцев/пьес вызывают ощущение комка в горле. Воспоминание о сломанных куклах до сих пор остается ярким, хотя прошло много лет. Дети выражали сложные ситуации, которые на тот день нельзя было разрешить. В следующие недели и месяцы этот спонтанный творческий процесс постоянно развивался, так как дети часто придумывали истории и импровизировали с вариантами и различными решениями в рамках той же темы. Иногда финал символической ситуации оставался трагическим, иногда находилось счастливое решение. Но в любом случае дети глубоко вовлекались в процесс, он им нравился, а танцы, созданные ими, были страстными и красивыми.

Работа Стюарта призывает к более глубокому изучению психологической функции игры и воображения. Так же как творческая игра существенно важна для развития ребенка, активное воображение играет крайне значимую роль в процессе индивидуации взрослого:

«Внимательное наблюдение за повседневным опытом детей показывает, что они всегда отыгрывают все события своей жизни, которые вызывают эмоции. Но в их игре влияние этих эмоций трансформируется в фантазиях, которые компенсируют, уничтожают или катарсически очищают этот опыт. Таким образом, необходимо сделать вывод, что в процессе развития игра и фантазия выполняют *трансформирующую* функцию для установления равновесия личности, и поэтому становится совершенно очевидно, почему в анализе активное воображение выполняет идентичную трансформирующую функцию для «воссоздания» целостности личности».

(Stewart, 1987b, p. 133)

Подведем итог изложению материала о взаимосвязи игры и воображения. Во-первых, радость — основная *мотивация* игры. Во-вторых, игра выполняет *трансформирующую* функцию; кризисные эмоции в процессе игры видоизменяются. Или еще более кратко: 1) аффект *энергизирует* игру; 2) игра *трансформирует* аффект. Эти наблюдения касаются базовых функций психики: «Такую тесную связь аффектов с игрой и воображением иллюстрируют два фундаментальных и взаимосвязанных, влияющих друг на друга аспекта психики, а именно: *энергия* и *трансформация* (Stewart, 1987b, p. 133).

АРХЕТИПИЧЕСКИЕ АФФЕКТЫ

С признанием того, что аффект *мотивирует* игру и что аффект *трансформируется* посредством игры, гипотеза Стюарта начала обретать свою форму. Поскольку он рассматривал *аффект как психическую энергию*, он столкнулся с вопросом о природе либидо. Поскольку он размышлял о *трансформации аффекта*, он столкнулся с вопросом о трансформирующей функции самости.

«Возможно ли, например, чтобы такие функции, как самость, символические культурные установки и функции Эго, были бы связаны с особыми активаторами аффекта, а либидо, инстинкт

жизни с его двумя сторонами — Эросом и Логосом — питались энергией таким же образом? Эти мысли были внезапными, но в то же время казались неизбежными, так как пример игры совершенно ясно это показывал».

(Stewart, 1985, p. 94)

Эти сложные вопросы потребовали тщательного обзора теорий аффектов. Выяснилось, что наиболее полной является работа Сильвана С. Томкинса (Tomkins, 1962, 1963), которая основывается на исследованиях Дарвина; она стимулировала развитие современных исследований аффектов и, скорее всего, будет оказывать влияние и в будущем (см. выше, с. 95–99).

Гипотеза Томкинса подтверждает проведенный Стюартом анализ игры и поддерживает зародившиеся у него идеи об энергетической и трансформирующей роли аффектов в психике. Однако Стюарт отмечает, что Юнг еще в 1907 г. пришел к тем же мыслям, «а именно, что аффекты — первичная мотивирующая система психики и что они суть источник воображения и сознания» (Stewart, 1986, p. 189).

Новое в теории Томкинса — это определение специфических аффектов и их специфических функций. Томкинс выделяет ограниченное число первичных врожденных аффектов. Он предлагает тщательно разработанную гипотезу о том, как они развивались, и выделяет особые функции каждого из них.

Гипотеза Стюарта согласовывалась с выделенными Томкинсом тремя категориями аффекта. «Позитивные», мотивирующие, усиливающие жажду жизни аффекты (радость и интерес) стали пониматься Стюартом как врожденный, энергетический источник либидо, инстинкт жизни. Кризисные аффекты/аффекты выживания, трансформирующиеся в ходе игры (*дистресс, страх, гнев, презрение, стыд*), понимаются как врожденные реакции, защитные паттерны первичной самости. Процесс психологического развития видоизменяет и в итоге трансформирует кризисные аффекты/аффекты выживания в рамках формирования системы образов и нового сознания. Здесь мы наблюдаем, как действует трансформирующая функция самости, моделирующая развитие личности с первичных неизменяемых глубин до окончательного формирования.

В третьей категории Томкинс выделяет только один аффект — «регулирующий» аффект — удивление. Реакция удивления или изумления прерывает все остальные аффекты, чтобы обеспечить мгновенную переориентацию.

Воспринимая гипотезу Томкинса, Стюарт обнаружил, что необходимо внести небольшие изменения. Стюарт не только рассматривает аффекты с точки зрения глубинной психологии и в ее терминологии, но и предлагает по-иному взглянуть на аффекты презрения и стыда. Согласно классическому исследованию Хелен Линд (1958), презрение и стыд можно понимать как два лица одного биполярного аффекта; его стимулом является отвержение.

«То, что испытывает человек — презрение или стыд, — определяется направленностью презрения (на себя или на другого человека). Вследствие этого мы говорим об архетипическом аффекте презрения/стыда».

(Stewart, 1987b, p. 134)

В одном из последних сообщений по своей гипотезе Стюарт пишет:

«Говоря кратко, архетипические аффекты можно было бы считать врожденной, регулирующей системой психики, которая функционирует как бессознательная энергетическая, ориентирующая и апперцептивная/реагирующая система запрограммированного инстинкта. Она включает в себя динамическую систему семи архетипических аффектов».

(Stewart, 1987a, p. 40)

Семь врожденных архетипических аффектов перечислены ниже; уровень их интенсивности указан в скобках, а жизненный стимул для каждого из них указан курсивом:

РАДОСТЬ

(удовольствие — экстаз)

Взаимоотношения с известным

ИНТЕРЕС

(интерес — возбуждение)

Новизна

ПЕЧАЛЬ

(дистресс — неистовое горе,
мúка)

Потеря

СТРАХ

(опасение — ужас)

Неизвестное

ГНЕВ

(раздражение — ярость)

Ограничение автономности

ПРЕЗРЕНИЕ/СТЫД

(антипатия — отвращение/
смушение — унижение)

Отвержение

ИЗУМЛЕНИЕ

(удивление — потрясение)

Неожиданное

Прежде чем мы пойдем дальше, важно вспомнить, что, помимо семи врожденных аффектов, каждый из которых обладает своим спектром интенсивности, существует бесчисленное множество чувств и эмоционально заряженных комплексов. Теперь мы обсудим эти комбинации и видоизменения врожденных аффектов, которые выковываются в горниле семьи.

СЛОЖНЫЕ ЭМОЦИИ

Уже Дарвин прослеживает разницу между врожденными аффектами, их формами выражения, узнаваемыми во всех частях света, и второй группой эмоциональных состояний, которые, по всей видимости, рассматриваются как комбинации и измененные формы врожденных аффектов (Darwin, 1872, p. 261; Izard, 1977, p. 92–96; Ekman, 1972, p. 19). С точки зрения Стюарта, существует ограниченное число врожденных архетипических аффектов, которые четко отличаются от мириады сложных эмоций. Сложные эмоции (или чувства, аффективные комплексы) — это комбинации, видоизменения или мутации врожденных аффектов. Обсуждая природу аффективных комплексов,

Стюарт предполагает, что они развиваются в семье. Все врожденные аффекты

«неизменно попадают в паутину межличностных взаимоотношений, изменяясь и перемешиваясь таким образом, что создаются тонкие и сложные эмоции: ревность, зависть, жадность, тревожность, депрессивность, а также уважение, восхищение, сострадание, милосердие, благоговение и т.п. Но в отличие от врожденных первичных аффектов в семье развиваются именно аффективные комплексы, эмоции и чувства».

(Stewart, 1987b, p. 154)

ВООБРАЖЕНИЕ И ЛЮБОПЫТСТВО: ЛИБИДОЗНЫЕ ПОТОКИ-БЛИЗНЕЦЫ

По Стюарту, *радость и интерес* — энергетический, аффективный источник либидо. Он предполагает, что динамизмом *радости* является игра (воображение); динамизмом *интереса* — любопытство (исследование).

«В процессе данного исследования... стало очевидно, что у воображения есть близнец, который находит выражение в аффекте *интереса* и динамизме “любопытство”. Более того, эта игра (т.е. воображение) и любопытство неразделимо сплетаются в диалектическом процессе, в котором одно придает силу другому».

(Stewart, 1987b, p. 133)

Игра и любопытство — ранние формы развития двух типов мышления по Юнгу: фантазийного мышления и направленного мышления (Jung, 1912a; Stewart, 1985). Они связаны с сизигией (Анима и Анимус) и космогоническими принципами Эроса и Логоса.

«Судьба либидо — быть определяющим моментом в жизни и в процессе индивидуации. Все в мире зависит от того, на-

сколько доступно либидо для решения жизненных задач и реализации самости. Брак, и семья, и будущие поколения зависят от вкуса к жизни, который полностью раскрывается в творческой игре и божественном любопытстве».

(Stewart, 1987d, p.387)

Глава 10

ПЕРВИЧНАЯ САМОСТЬ

Рассмотрим Самость с двух точек зрения: источника (т.е. Первичной Самости) и цели (т.е. Реализованной Самости).

ОРГАНИЗУЮЩИЙ ПРИНЦИП ПЕРВИЧНОЙ САМОСТИ

В своей внутренней форме Первичная Самость зрелого взрослого ничем не отличается от самости новорожденного ребенка. Возможно, подобно структуре молекулы ДНК или по аналогии Юнга с заранее сформированной решеткой в кристаллическом растворе, Первичная Самость содержит невидимый «первичный план» или врожденный потенциал для развития человеческой личности. Как мы знаем, развитие возникает при взаимодействии внутреннего потенциала с влияниями окружающей среды. По-видимому, Первичная Самость организована как четверичная структура вокруг центра. Выражением этой четверичной структуры является мандала — типичный символ, который обнаруживается во всех культурах на протяжении всей истории человечества. Круг, заключающий в себе квадрат, — одно из самых ранних изображений Бога, универсальный символ, в котором воплощается единство противоположностей, заключенных в одной сущности. В работе «Айон» (1951) Юнг пишет об априорном (т.е. врожденном) присутствии этих символов в психике:

«Хотя на первый взгляд «целостность» кажется не чем иным, как абстрактной идеей... она все-таки эмпирична, поскольку воспринимается психикой в форме спонтанных или автономных символов. Это четверичные символы, или символы мандалы. Они обнаруживаются не только в снах современных людей, которые никогда о них не слышали, но повсеместно встречаются в исторических письменах многих народов и разных эпох. Их значение как *символов единства и целостности* широко подтверждено историей, равно как и эмпирической психологией. Абстрактная, на первый взгляд, идея в реальности обозначает то, что существует и может быть пережито в опыте, что спонтанно проявляет свое априорное присутствие».

(Jung, 1951, p. 31)

Говоря о феномене самости и ее структурированности вокруг центра, Стюарт проводит аналогию с четверичной структурой молекулы ДНК с ее четырьмя азотистыми соединениями: аденином, гуанином, цитозинном и тиминном. Двойная структура либидо, в которой переплетаются радость и интерес, напоминает нам соответствующий энергетический образ сахара-рибозы, которая удерживает компоненты в форме двойной винтовой спирали. Стюарт приводит цитату из работы Элизабет Остерман «Тенденция к структуризации и порядку в материи и психике».

«Сейчас известно, что эти четыре элемента образуют алфавит, посредством которого материя взаимодействует с материей. В сочетании с сахаром (рибозой) они составляют длинное нитевидное вещество — дезоксирибонуклеиновую кислоту (ДНК), которая присутствует в центральной части, ядре любой живой клетки: амебы, цветка или человека».

(Osterman, 1965, p. 18)

АРХЕТИПИЧЕСКИЕ АФФЕКТЫ ПЕРВИЧНОЙ САМОСТИ

Стюарт предполагает, что именно на этом априорном уровне Первичной Самости возникает система, состоящая из семи архетипических аффектов: *радости, интереса, печали, страха, гнева, презрения/стыда,*

испуга. Они развиваются благодаря двоичной структуре психической энергии, которая вовлекает аффекты либидо (*радость* и *интерес*) в постоянный диалектический процесс. Кроме того, вокруг ядра существует четверичная структура, которая состоит из четырех аффектов (*печали, страха, гнева* и *презрения/стыда*) — первичных аффектов экзистенциональных кризисов. Они структурируются вокруг пятого первичного аффекта, который выполняет центрирующую функцию (изумление).

«По всей видимости, они развились в своего рода защитную систему, которая делает психику восприимчивой к фундаментальным духовным жизненным кризисам, а именно: *потере любимого (печаль); неизвестному (страх); угрозе автономности (гнев); отвержению (презрение/стыд)* и *неожиданному (удивление)*».

(Stewart, 1987d, p. 393)

Архетипический аффект возникает, когда врожденный первичный образ в какой-то степени отражается в соответствующем жизненном опыте. Как будто внутренний образ и внешний опыт составляют две части одного символического стимула. Распознавая друг друга, эти две части объединяются, и формируется символ, который высвобождает эмоции. Одна сторона символа осознается (жизненный опыт); другая часть остается бессознательной (врожденный образ/импринт). По-видимому, похожий процесс описывается этологами, которые говорят о «врожденном механизме высвобождения» [Тинберген] или «ключевых рычажных» структурах, высвобождающих паттерны инстинктивного поведения животных и людей (Stevens, 1983, p. 56–8).

ВРОЖДЕННЫЕ ИМПРИНТЫ ОБРАЗОВ

Исследуя архетипические аффекты и жизненные события, которые вызывают их, Стюарт столкнулся с вопросом: какова могла бы быть бессознательная сторона символов, из которых формируются первичные аффекты? Что такое внутренние образы или импринты?

«Часть символа, которая представлена в сознании, — это «стимул», например «неизвестное» при ужасе. Что же тогда представляет собой бессознательная часть символа? Мы предполагаем, что, скорее всего, это врожденный, первичный образ/импринт, или потенциал такого образа/импринта. А как же нам определить, чем являются эти потенциальные образы? Традиционные источники — это мифологические и сказочные образы, а также символы культуры, в особенности религии, и, конечно же, сновидения и опыт, переживаемый в психоанализе. Следующий вопрос — что такое универсальные первичные образы? Ответ кажется очевидным. Врожденные образы/импринты — не что иное, как образы мира до творения и образы пробуждения сознания: бездна ужаса, вакуум страдания, хаос ярости и отчуждение отвращения/унижения. Это открытие приводит ко второму. Архетипические аффекты сами по себе уже являются этими образами/импринтами; другими словами, состояние сознания, продуцируемое этим *abaissement du niveau mental* (*падением до психического уровня*), характеризующим тот или иной аффект, есть восприятие бессознательного образа/импринта. Это не значит, что ноуменальная* форма этого образа/импринта является бессознательной. Он всегда останется тайной. То, что воспринимаем мы, — это типическая и одновременно личностная форма образа, которую он принимает в процессе перехода в сознание».

(Stewart, 1987a, p. 42)

* Ноумен — философское понятие, которое было введено неоплатониками для обозначения мира умопостигаемых сущностей, применялось в средневековой философии. Кант использовал его для обозначения сферы, выходящей за пределы чувственного опыта. Традиционная взаимосвязь сущности и явления заменяется у Канта жестким противопоставлением сферы явлений обыденного и научного опыта (феномен) непознаваемому миру «вещи-в-себе» (ноумен). Если первый подчиняется законам природного детерминизма и может быть познан средствами эмпирического познания, то второй находится за пределами чувственного опыта и является предметом абстрактных спекуляций разума, лишенных содержания. Мир ноумена, не подчиняющийся законам физического детерминизма, является невидимым двойником как субъекта, так и объекта, а также пристанищем внеопытных понятий, таких как Бог, свобода, вера. — *Прим. науч. ред.*

Бездна, пустота, хаос и отчуждение — характерные образы мифов о сотворении мира (Campbell, 1949, p. 271–272; Eliade, 1967, p. 83–131; Schaya, 1971, p. 61–73, 101–115). Первые три (вакуум, бездна, хаос) часто заменяют друг друга при описании состояния предсуществования, из которого и создавался мир. Четвертый образ (отчуждение) также существует с самого начала. В еврейской традиции состояние *galut*, или изгнания, вызывается отчуждением Яхве от его фемининной части — Шехины (Gross, 1983). Как я поняла из «Зогара*», актом творения были взаимные, страстные объятия. В описании того, как принимающая *пустота* заполняется божественным сиянием, имеются намеки на оргазм. Затем Шехина сошла (или ее колесница стремительно погрузилась) в глубины *бездны*, где в *хаосе* начало зарождаться царство земное. Подобно другим Богиням Земли, Шехина разрешила использовать свое тело для создания вселенной. Затем вместо того, чтобы поддерживать взаимоотношения с Шехиной, Яхве увлекся своим избранным народом и, по-видимому, забыл, что Шехина вообще когда-то существовала. Время от времени Он вспоминает Ее; на ум приходит «Песня Песней». Она возвращается и в облике Мудрости в «Книге Иова». Но в общем с самого Дня Творения Яхве отказался от своего женского начала и отверг его.

В Книге Бытия *отчуждение* также становится частью творения. Опыт отчуждения переживается, когда Адам и Ева съедают плод с Древа познания добра и зла. Когда они испытывают яд стыда, их изгоняют из рая.

Давайте осмыслим эти *образы*, которые в то же время являются *переживаниями* первичных аффектов. Действительность *пустоты* переживается как настоящее опустошенное чувство *печали*; настоящее бездонное дыхание *страха* — чувство, словно вы находитесь у края

* «Зогар» («Книга сияния») — это основная и самая известная книга из многовекового наследия каббалистической литературы. «Зогар» является мистическим комментарием к Торе и представляет собой написанное по-арамейски изложение высказываний, афоризмов и притч рабби Шимона бар Йохая (2 в. н. э.) и его ближайших учеников. Исследования показывают, что его основную часть написал между 1270 г. и 1300 г. испанский каббалист Моше бен Шем Тов де Леон и опубликовал ее по частям. — *Прим. науч. ред.*

бездны или низвергаетесь в нее; *хаос* проявляется как ощущение, что вас завязали на узелки, т.е. ощущение ужасной неразберихи и фрустрации гнева; переживание *отчуждения* — иссушающее чувство отверженности, которую мы испытываем (по отношению к другому или себе самому) в презрении/стыде.

В нижеприведенной таблице представлены архетипические аффекты и показаны две стороны их символических стимулов. Аффекты перечислены слева. Врожденный образ/импринт показан в средней колонке. Соответствующий жизненный опыт, который представляется сознанию, указан справа курсивом. Перечислены только четверичные первичные аффекты. Врожденные образы/импринты других архетипических аффектов менее понятны и поэтому не представлены здесь.

ПЕЧАЛЬ	Вакуум	Потеря
СТРАХ	Бездна	Неизвестное
ГНЕВ	Хаос	Ограничение
ПРЕЗРЕНИЕ/СТЫД	Отчуждение	Отвержение

ПЕРВИЧНЫЕ АФФЕКТЫ И ОЩУЩЕНИЯ

В заключение нашего обсуждения Первичной Самости я хотела бы коснуться идеи Стюарта (1987с) о том, что на первичном уровне существует связь между аффектами и ощущениями. Стюарт предполагает, что между ощущениями (осязательными, слуховыми, зрительными, обонятельными, вкусовыми, кинестетическими) и первичными аффектами (*печалью, страхом, гневом, презрением/стыдом, изумлением*) существуют психологические взаимоотношения, что ощущения и первичные аффекты усиливают друг друга и что, вероятно, ощущения — это древние предшественники первичных аффектов. Психологически ощущения могут организовываться как четверичная структура (прикосновение, слух, зрение, запах/вкус), формирующаяся

вокруг центрального ощущения, которое связано с ориентацией (проприоцептивное или кинестетическое ощущение).

Проиллюстрируем это.

Печаль — это наша реакция на потерю любимого человека или объекта. *Осязание* — главное, что заставляет нас ощутить всю полноту утраты; нам все время хочется заново ощутить материальное присутствие человека, которого мы потеряли.

Страх связан с нашей реакцией на неизвестное. *Слуховые* ощущения, очевидно, являются непосредственной связью с этой неосязаемой реальностью.

Гнев необходим для защиты от того, что (или кто) угрожает нашей автономности. *Зрительные* ощущения играют главную роль в нашей способности определять угрозу и защищать себя от нее.

Презрение/стыд связано с оценочной реакцией, которая признает других или нас самих неприемлемыми, недостойными. Подобно аффекту *презрения*, ощущение *запаха* определяет присутствие внешнего «другого»; подобно аффекту *стыда*, чувство *вкуса* оценивает что-то внутри нас, т.е. то, что находится в нашем рту или желудке. Вместе *запах/вкус* образуют биполярное чувство, которое на первичном уровне предположительно связано с отвержением токсичных субстанций, как снаружи, так и изнутри.

Измумление — аффект центрирования, ориентации и переориентации; это наша реакция на неожиданность. На уровне инстинктов тела, *кинестетические и проприоцептивные* ощущения помогают нам концентрироваться и ориентироваться.

ГЛАВА 11

РЕАЛИЗОВАННАЯ САМОСТЬ

Отталкиваясь от теории Юнга о том, что аффекты являются источником энергии, воображения, ценностей и нового сознания, Стюарт понял, каким образом высшие функции Эго и Самости структурируются в психике; они возникают и развиваются на основе первичных аффектов.

ФУНКЦИИ ЭГО

Функции Эго включают ощущение, интуицию, мышление и чувство. Это апперцептивные функции, которые помогают нам иметь дело с окружающим миром. Юнг пишет:

«Четыре функциональных типа соответствуют очевидным средствам, при помощи которых сознание ориентируется. Ощущение (или восприятие ощущения) говорит вам о том, что что-то существует; мышление говорит вам, что это; чувства говорят вам, нравится ли это вам или нет; а интуиция говорит вам, откуда это и куда оно движется».

(Jung, 1961b, p. 219)

Ощущение и интуиция — имплицативные (т.е. спонтанные) формы непосредственного восприятия. Ощущение чувствует осязаемое; интуиция чувствует неосязаемое. Мышление и чувства — эксплицатив-

ные (т.е. рациональные или объяснимые) функции, осуществляющие фундаментальное упорядочивание опыта. Мышление проводит оценку на основе количества, логики, органической, объективной точки зрения; чувство проводит оценку на основе качества, органической, субъективной точки зрения.

С позиции Стюарта философской основой для появления функций Эго Юнга стали *категории рассудка* Канта (интеллект). Импликативные категории Канта соответствуют функциям *ощущения* [объекты в пространстве] и *интуиции* [время и причинность]; его экспликативные категории соответствуют функциям *мышления* [количественный логический порядок] и чувств [качественный органический порядок] (Stewart, 1987b, p. 136, 139).

ФУНКЦИИ КУЛЬТУРНОЙ САМОСТИ

Функции культурной самости определены Хендерсоном как четыре основные культурные установки: эстетическая, религиозная, философская и социальная, а также центральная, формирующаяся, саморефлективная психологическая установка. Каждую из установок можно рассматривать как особую форму воображения. И каждая из них включает духовный опыт.

Культурные установки передаются по наследству. Например, все дети, получив малейшую возможность, выражают свои фантазии при помощи танца, песни, рисования красками и карандашами, лепки и ролевой игры (эстетическое воображение). Точно так же у всех детей есть фантазии о неизвестном, мире ангелов, привидений, духов и о том-что-приходит-темной-ночью, даже у младенцев есть ритуалы засыпания, безмолвные, самоуспокаивающие, повторяющиеся действия, которые так похожи на молитвы, призванные облегчить переход из дневного мира в мир сновидений (религиозное воображение). Все дети бесконечно задают многочисленные вопросы, любопытствуют и придумывают возможные ответы в поиске рационального объяснения того, как устроен мир (философское воображение). И всем детям приходится вступать в схватку с чувствами, связанными с включе-

нием в определенный круг людей или исключением из него, все дети фантазируют о том, как устанавливать отношения с другими людьми (социальное, этическое, моральное воображение). Ребенок обладает врожденным потенциалом для развития всех культурных форм. Все остальное зависит от вариаций на генетическом уровне и того, будет ли окружение ребенка подкреплять или тормозить культурное развитие в целом и/или развитие какой-то определенной формы. Но мощные эмоции, которые формируют источник художественной выразительности, религиозного ритуала, философского/научного поиска и социальных взаимоотношений, являются врожденными.

Хендерсон (Henderson, 1984) дает четырем основным культурным установкам следующие характеристики: «Этическая целостность социальной установки, логика философской установки, трансцендентная природа религиозной установки... чувственная иррациональность эстетической установки» (р. 49).

Эстетическая установка стремится в мир красоты*. Религиозная установка стремится в сакральное царство. Философская установка ищет принципы обоснования Вселенной. Социальная установка стремится к состоянию благополучия общества, *communitas* из Утопии. Как мы видим, культурные установки напоминают тысячелетние идеалы абсолютных человеческих ценностей: *красоты, святости, истины и добра*. Функции культурной самости отражаются во внешних культурных формах искусства, религии, философии и общества.

Со времен Древней Греции процесс самопознания считается одной из абсолютных человеческих ценностей. На колонне храма Аполлона в Дельфах было написано «Познай себя». Четыре культурные установки (эстетическая, религиозная, философская, социальная) сходятся воедино в пятой внутренней установке, которая связана с самопо-

* Совершенно естественно, что мир красоты не обязательно «прелестен». Великая немецкая художница Кэте Кольвиц пишет о своей работе: «Истинным мотивом того, почему я брала натурщиков исключительно из среды рабочих, было то, что только такие натурщики давали мне ту простоту и безусловность, в которой я чувствовала красоту. Я видела красоту портовых грузчиков в Кёнигсберге, красоту польских *jimkes* на их кораблях с зерном; красоту широкой свободы движения в жестах простых людей» (1988, р. 43).

знанием, самосознанием. Хендерсон говорит о самосозерцательной психологической установке, которая становится своего рода квинт-эссенцией остальных четырех. Центральная внутренняя установка позволяет нам развивать саморефлективное сознание.

По мысли Стюарта, обе функции Эго и функции культурной самости в детстве структурируются в психике при взаимодействии либидо с миром и самостью. Динамизм любопытства/исследования особенно важен для развития функций культурной самости. Функции Эго можно считать врожденными апперцептивными *категориями интеллекта*. Функции культурной самости можно рассматривать как врожденные экспрессивные *категории воображения*.

С точки зрения Стюарта, первичные аффекты и развитые функции организуются в виде четверичностей, структурированных вокруг центра. На уровне первичного бессознательного мы находим четверичные первичные аффекты (*печаль, страх, гнев, презрение/стыд*), которые структурируются вокруг аффекта центрирования и ориентации (*изумление*). На уровне культурного бессознательного мы обнаруживаем фундаментальные культурные установки (эстетическую, религиозную, философскую и социальную), которые структурируются вокруг центральной, саморефлективной психологической установки. На уровне личного бессознательного и сознающего Эго мы встречаем четверичные функции Эго (ощущение, интуицию, мышление, чувствование), структурирующиеся вокруг центрирующей функции, которая лучше всего описывается термином «ориентация».

ПЕРВИЧНЫЕ АФФЕКТЫ И ВЫСШИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ

Каждый из четверичных первичных аффектов включает два фундаментальных аспекта: апперцептивный и выразительный. Стюарт предположил, что функции Эго, скорее всего, развивались из апперцептивного аспекта; а культурные установки — из выразительного. Далее мы рассмотрим четверичные первичные аффекты и высшие функции, которые, по-видимому, сформировались на их основе.

ПЕЧАЛЬ

Когда мы переживаем *потерю*, мы можем идентифицировать себя с *пустотой*. Дарвин описывает 51-летнюю вдову в богадельне, которая «представляла, что она потеряла свои внутренности и что все ее тело было пустым» (Darwin, 1872, p. 183). В младенчестве это ощущается, как будто бы никого нет рядом. В зрелом возрасте тоска из-за потери любимого человека вызывает у нас слезы, плач, рыдания и другие ритмические выражения скорби. «У нее было совершенно расстроенное выражение лица, она могла часами ритмически смыкать и размыкать сложенные лодочкой ладони» (там же). Потеря приносит нам столько боли, что мы вправе спросить: зачем же тогда нужна печаль? В попытке ответить на этот вопрос Стюарт предлагает нам представить, на что была бы похожа жизнь без печали. Если бы нам не приходилось обращать внимание на потери, то мы бы не осознавали значимость тех, кого мы любим. Представьте себе пресность, равнодушие жизни, если бы на смерть ребенка, супруга или друга мы реагировали примерно такими словами: «О, ну вот, видимо, и все. Что ж, сегодня ты здесь, а завтра там». Печаль соединяет нас не только с теми, кого мы любим, но и со всей многогранностью осязаемого мира. Потерять любимого человека означает потерять изобилие и красоту природы. Здесь на ум приходит мифологический образ неплодородных пустошей Деметры.

Апперцептивный аспект

Так как мы чувствуем важность наших взаимоотношений для *осязаемого мира*, элемента земли, активируется такая функция Эго, как *ощущение*.

Экспрессивный аспект

Когда мы ощущаем всю полноту потери, традиционные ритмические средства выражения траура и сосредоточенность на изображении утраченного любимого человека позволяют нам продолжать видеть его образ; оплакивание преобразуется в поэзию, песнь, живопись и скульптуру. Экспрессивное поведение при печали — *ритмическая гармония*; она составляет сущность *эстетической установки*.

СТРАХ

Когда мы встречаемся с неизвестным, нам может показаться, что мы провалились в *бездну*. В детстве мы воображаем, что в темноте комнаты таятся привидения и духи. Мы учимся успокаивать себя тихой молитвой ритуалов засыпания (Stewart and Stewart, 1979, p. 47). Будучи взрослыми, при встрече с неизвестным мы можем чувствовать себя так, словно находимся на краю пропасти: наши волосы встают дыбом. Мы дрожим, в то время как жуткое чувство ползет по нашему телу вверх от коленок, закрадывается в низ живота и карабкается по спине. Все наше внимание приковано к встрече с ужасающей неизвестностью. На самом примитивном уровне страх помогает выжить, мы падаем в обморок (притворяемся мертвым) или убегаем. По мере развития нашего сознания мы все больше вовлекаемся в безнадежные, но продолжающиеся и постоянные взаимоотношения с неосязаемым неизвестным.

Аптерцептивный аспект

Когда мы чувствуем присутствие несметного числа неосязаемых, *незнакомых* возможностей, активируется такая функция Эго, как *интуиция*.

Экспрессивный аспект

Основное выразительное средство — неконтролируемые повторяющиеся действия. Когда мы используем *ритуалы*, чтобы оградить себя от демонов или усмирить гнев богов, происходит развитие *религиозной* установки:

«По сути, феноменологию страха можно рассматривать только как реакцию на “неизвестное”, которое в своем духовном плане является “Совершенно Иным”, как назвал это Отто*, и “безд-

* Отто (Otto) Рудольф (1869–1937) — немецкий протестантский богослов и религиовед. Мировую известность принес ему труд «Священное» («Das Heilige», Breslau, 1917). По его представлениям, духовный опыт человека приводит его к реальности, превышающей рациональное познание, невыразимую тайну Божества. Отто обозначил словом «священное», или «нуменальное», оно вызывает в человеке переживание «абсолютно иного», иноприродного человеку, вызывающего страх

ной” адского ужаса. Это и есть тот канал аналогии, который привел к формированию религиозной культурной установки. В “Идее святого” (1923) Рудольф Отто с неотразимой *tour de force* (ловкость, проявление силы) показал, каким образом большинство религиозных чувств произошло из примитивного опыта страха, “Демонического ужаса”».

(Stewart, 1987b, p. 140)

ГНЕВ

Когда мы испытываем *ограничение*, нас может «выбросить» в состояние *хаоса*. В младенчестве или детстве это состояние неистовства: ребенок мечется в ярости, дерется, царапается, кусается. Во взрослом возрасте мы перенимаем самый примитивный подход к решению проблемы. Все внимание направляется на то, как «избавиться» от причины нашей фрустрации. На этом уровне решить проблему означает, что мы попытаемся убить ее.

Зачем нам нужен гнев? В джунглях он — ключевой фактор выживания, так как проявляется каждый раз, когда нам угрожают нападением. Как отмечает Дарвин (Darwin, 1872), и у животного, и у человека *гнев* «придает силу мышцам и в то же время энергию — воле» (p. 239).

Апперцептивный аспект

Гнев дает нам знать, что наш мир перевернулся с ног на голову, все совершенно неправильно, все в хаосе. Когда мы начинаем ощущать, что нашей автономности нечто угрожает, мы резко концентрируем свое внимание на том, как избавиться от вторжения, которое является причиной этого беспорядка. Когда мы выявляем проблему и начинаем разрабатывать *стратегии* для того, чтобы восстановить существовавший порядок, мы вступаем на начальный этап такой функции Эго, как *мышление*.

и одновременно очаровывающего: «...Это эмоция тварного существа, ошеломленного и подавленного собственным ничтожеством перед лицом Высшей Силы, стоящей над всем тварным... Бог — это *Mysterium tremendum*, т.е. Тайна, вызывающая потрясение...» — *Прим. науч. ред.*

«Не является ли это выявление и вовлечение в проблему первым этапом мышления вообще? Затем последующие размышления рождают усовершенствованные стратегии для решения проблемы. Как мы знаем из горького опыта, за вспышкой гнева часто следует долгий период «перефразирования» ситуации: «Я мог бы сказать это», или «Почему я не сделал то-то и то-то» и т.д. Это и есть мышление, прагматические попытки правильно сложить кирпичики хотя бы в своем собственном мозгу; пусть, несомненно, и во власти эмоции, но все-таки мыслить».

(Stewart, 1987b, p. 141)

Экспрессивный аспект

Выражение гнева в поведении, т.е. угроза и нападение,— самая примитивная форма рассудка. С развитием сознания мы учимся нападать на определенные проблемы символически. Здесь нам вспоминаются нахмуренные брови, сжатые кулаки и неистовая концентрация размышляющего философа:

«Философ Вильям Джеймс смотрел на философию как на необычайно упрямую попытку добиться ясности мышления, что отражает общепринятый взгляд на философа как человека, который мыслит более глубоко и упрямо, чем другие люди. Не понимать чего-то — самое большое разочарование для философа».

(Stewart, 1987b, p. 141–142)

И в насильственном нападении в гуще джунглей, и в эмфатических жестах, сопровождающих научный спор, экспрессивным поведением при гнев является разум; он лежит в основе *философской* установки.

ПРЕЗРЕНИЕ/СТЫД

Когда мы ощущаем *отверженность*, нас выбрасывает в состояние *отчужденности*, *презрение/стыд* — один из самых токсичных эффектов. Большинство детей и взрослых могут сказать, что чувствуют

печаль, или страх, или ярость, но о чувствах *презрения* или *стыда* говорят очень редко. Как будто бы в этом опыте нелегко признаться, возможно, даже самому себе.

Зачем нужны *презрение/стыд*? По всей видимости, аффект произошел от «...первичного аффективного рефлекса, функцией которого было отвержение вредных, потенциально ядовитых веществ. Первичной реакцией некоторых людей, испытывающих крайнюю степень отвращения, до сих пор является рвота» (Stewart, 1987b, p. 150). На уровне скотного двора antecedent аффекта *презрения/стыда* находит свое выражение в «очередности клева» (стадной иерархии). Поведение доминирования и подчинения у многих млекопитающих похожим образом связано с установлением иерархической социальной структуры. Обычаи общества варьируются от культуры к культуре, но все они ориентированы на статус, почитание и регулирование взаимоотношений между людьми.

Апперцептивный аспект

Стюарт описывает *презрение/стыд* как

«функцию резкой оценки, когда мы считаем других или себя неполноценными. Когда мы чувствуем презрение к другим людям, мы задираем нос, а затем обнаруживаем, что от нас все отдалились; когда мы чувствуем презрение других людей по отношению к себе или сами презираем себя, мы опускаем глаза в стыде и обнаруживаем, что от нас отдалились. Во всем мире не существует больше ничего, что имело бы такой потенциал заставлять нас пересматривать свое отношение к себе и взаимоотношения с другими людьми».

(1987b, p. 153)

Так как аффект вынуждает нас бороться с горьким опытом отчуждения, мы развиваем *чувствительность*, которая помогает нам оценивать тонкую и сложную систему человеческих взаимоотношений. Вероятно, это начальная стадия такой функции Эго как *чувствование*.

Экспрессивный аспект

Презрение/стыд вынуждают нас сосредоточить все внимание на нашем месте в человеческом сообществе. Этот карающий аффект всегда выражается в контексте *взаимоотношений* (с самим собой или с другим человеком); он является главным фактором в эволюции и развитии *социальной* установки.

РИТМ, РИТУАЛ, РАЗУМ, ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Равно как динамическим выражением *радости* является игра, а динамическим выражением *интереса* является любопытство, у каждого из кризисных аффектов есть собственный экспрессивный динамизм, который развивался параллельно с развитием человеческого вида. Как описывалось выше, экспрессивный динамизм проходит развитие от абсолютно неспособного к изменению, примитивного состояния до высших функций Эго и Самости. Стюарт (1987b, p. 138–143) предлагает термины *ритм*, *ритуал*, *разум* и *взаимоотношения* для того, чтобы вспомнить сущность каждого из этих экспрессивных, преобразовательных процессов. Как мы увидели, печаль выражается и трансформируется посредством ритма и ритмической гармонии. Страх находит выражение и преобразуется посредством ритуала. Гнев выражается и видоизменяется при помощи разума, примитивного и зрелого. *Презрение/стыд* выражаются и трансформируются во взаимоотношениях.

Другой взгляд на аффекты и их экспрессивный динамизм проясляется в универсальных играх, в которые люди играют с античных времен во всех частях света. Стюарт отмечает, что «универсальные игры организуют особые эмоции и наборы эмоций, которые гармонично структурируются в процессе игр» (1987a, p. 37). В структуре общечеловеческих игр выделяются четыре постоянные категории (Caillois, 1958; Roberts and Sutton-Smith, 1970; Stewart and Stewart, 1979; Stewart, 1987a). В приложении мы приведем краткий обзор следующих категорий игр: *физической силы*, *шанса*, *стратегические* и *центральной личности*.

КОМПЕНСИРУЮЩИЕ ОБРАЗЫ

Юнг описывает психику как *complexio oppositorum* — комплекс противоположностей. Любая односторонняя позиция автоматически уравнивается сочетанием со своей противоположностью. Комбинации противоположностей могут вызывать состояние внутреннего напряжения, конфликта и разногласия, которые приносят дискомфорт. Но очевидно, у этого процесса существует психологическая цель, а именно: он обеспечивает развитие целостной личности. Этот процесс в итоге приводит к реализации самости.

Каждый врожденный первичный образ/импринт: *пустота печали, бездна ужаса, хаос ярости и отчуждение презрения/стыда* — имеет компенсирующий образ/импринт. Вакуум *пустоты* компенсируется пышной *красотой природы*. *Бездна* компенсируется *священной горой*. *Хаос* компенсируется *упорядоченным космосом*. *Отчуждение* компенсируется *утопическим сообществом*. Когда мы рассматриваем их, мы обнаруживаем пары образов, которые охватывают все высоты и глубины человеческого эмоционального опыта. Так как психика имеет равновесную природу, то если один образ находится в сознании, его противоположность необходимо искать в бессознательном.

«Если... архетипические аффекты в силу необходимости развились в аффективную систему апперцепции и реакции, так сказать, своего рода психологическую иммунную систему для защиты самости, которая автономно реагирует на архетипические кризисы жизни, то мы также должны признать, что для этого потребовалась эволюция потенциальных образов/импринтов, соответствующих жизни людей, которая имеет и духовное измерение. Очевидно, что образы, которые мы представили... отражают высшие человеческие ценности; на самом деле они мгновенно узнаются как древние категории святости, красоты, правды и добра, которые нашли выражение в культурных формах религии, искусства, философии и социумов всего мира.

Таблица 1
Теоретическое обобщение Стюарта

		<i>Архетипические аффекты самости</i>		
<i>Стиль</i>	<i>Символ и перцептивный аффект</i>	<i>Развитые, полноценные функции</i>		
	<i>Образ</i>	<i>Аффект</i>	<i>Экспрессивный динамизм</i>	<i>Культурная установка</i>
Неизвестное	Бездна	СТРАХ	Ритуал Неосознаемое	Функция Эго Религиозная установка Функция интуиции
Потеря	Пустота	ПЕЧАЛЬ	Ритм Осязаемое	Эстетическая установка Функция ощущения
Ограничение	Хаос	ГНЕВ	Разум Коллективный порядок	Философская установка Функция мышления
Отвержение	Отчужденность	ПРЕЗРЕНИЕ/ СТЫД	Взаимоотношения Качественный порядок	Социальная установка Функция чувствования
Неожиданное	Дезориентация	ИЗУМЛЕНИЕ	Рефлексия Ориентация	Психологическая установка Сознающее Эго
Знакомое	Озарение	РАДОСТЬ	Игра Бытие	Воображение Эрос (Связь)
Новое	Инсайт	ИНТЕРЕС	Любопытство Становление	Исследование Логос (Различение)

Источник: Stewart, 1987b, p. 142.

Общность этих категорий, представляющих культурные установки: религиозную, эстетическую, философскую и социальную,— вероятно, можно считать формой «абсолютной самости» (Henderson, 1984)... т.е. основой их филогенеза и онтогенетического развития стали архетипические аффекты первичной самости».

(Stewart, 1987a, p. 43)

Здесь мы видим абсолютно материальное, целостное ощущение Самости, когда, рождаясь в первичных глубинах, она развивается до самых высоких устремлений человеческого духа. Чтобы провести обзор различных элементов, я привожу таблицу, которую позаимствовала из книги Стюарта «Аффект и архетип в анализе» (1987b, p. 142). Ее необходимо читать слева направо, т.е. от символа и первичного аффекта к развитым полноценным функциям (см. таблицу 1).

Теоретические обобщения Стюарта оригинальны, провоцируют и стимулируют мысль, в большой степени основываются на телесном опыте. Он впервые соотнес идеи Юнга и современную теорию аффекта. Его полный обзор эмоций и выводы имеют большую ценность для прояснения и систематизации структуры психики, динамики психики и психологического/символического развития. Мы еще раз рассмотрим эти мощные образы и опыты в последнем разделе книги, так как они очень важны в рамках обсуждения клинической практики.

Глава 12

ДЕТСКОЕ РАЗВИТИЕ

Глубинная психология испытала влияние ряда теорий развития. Теории, которые наиболее важны для нас в данном случае, касаются вопросов нормального развития. Я принимаю теорию, предложенную Стюартом и Стюартом (Stewart and Stewart, 1979, 1981), которая основывается на работах Пиаже, Юнга, Нойманна, Эриксона и Саттон-Смита. Я уделяю особое внимание изучению первых двух критических лет развития ребенка, этапам, непосредственно предшествующим открытию игры «понарошку», символической игры.

Развитие происходит, когда ребенок вступает во взаимодействие с окружающей средой. Врожденный потенциал ребенка и влияние окружающей среды, как правило, играют одинаково важную роль. Врожденный первичный план, заложенный в ДНК, руководит развитием младенца и проводит его по четким стадиям увеличения подвижности, формирования сознания, образного и интеллектуального понимания мира и себя. Развертывание этого нормального плана развития может либо одобряться, либо не одобряться другими людьми. Очень важно, чтобы внутренний план развития адекватно отзеркаливался матерью, отцом, культурой и обществом.

Как правило, «достаточно хорошая» родительская забота означает присутствие главного человека (обычно матери), который видит и реагирует на основные потребности ребенка в заботе, утешении и игре, полной любви. Сущностные качества «достаточно хорошей» матери, по Винникотту, заключаются в ее способности к спонтанной игре и естественном любопытстве. Стюарт (1987а) выражает это очень

просто и изящно: «Воистину благословенно дитя, у которого есть любопытная и любящая игру мать!» (р. 38).

Процесс игры, т.е. процесс превращения в уникальное человеческое существо, подпитывается энергией врожденных архетипических аффектов *радости* и *интереса* с активным динамизмом игры и любопытства. Радость (игра) и *интерес* (любопытство) вступают в постоянные диалектические взаимоотношения. Одно подкрепляет другое. В абсолютной форме *радость/игру* и *интерес/любопытство* можно понимать как Эрос, божественную связь, и Логос — божественное любопытство (см. с. 109–110).

Таким образом, мы видим, что на каждой новой стадии развития младенца происходит интеграция нового уровня двигательной способности, нового уровня сознания; формируется что-то новое в игре/воображении и в любопытстве/исследовании, т.е. формируется новый «интерес». В общем каждая новая стадия может быть описана как переход на новый этап в развитии идентичности Эго — Самость. Именно это называет термином «ось Эго — Самость». В сердцевине опыта каждого перехода в процессе развития идентичности — удивительное, загадочное мгновение синтеза и переориентации.

Рассмотрим пять критических стадий нормального развития, начиная с первичной интеграции, следующей за рождением, и заканчивая осознанием способности «притворяться», возникающей в возрасте 16–18 месяцев. Осознание умения «притворяться» приводит к развитию символической игры и воображения. Эти стадии можно обозначить следующим образом: 1) уроборическая целостность; 2) улыбка узнавания другого человека; 3) смех узнавания себя; 4) постоянство объекта и 5) осознание умения притворяться.

УРОБОРИЧЕСКИЙ ЭТАП: СОЮЗ С САМОСТЬЮ

Уроборос — мифический образ свернувшейся в кольцо змеи, которая держит во рту свой хвост. Это яркий символ далекого прошлого, состояния целостности, абсолютного сдерживания. Нойманн связывает этот образ с Великой Сферой, в утробе которой находится зародыш

Эго (1973, р. 10). Вы удерживаете его сами, и вас держат одновременно. Общие ритмы удерживания, прикосновения, ласкания взглядом, убаюкивания и колыбельных служат психологической пищей на данной, самой ранней стадии развития. Родитель(-и) и младенец погружаются в них вместе. Кроме того, младенец производит все эти действия самостоятельно. Вполне вероятно, что впервые ребенок познает свою самость в то мощное и успокаивающее мгновение, когда находит своим большим пальцем рот.

«Мы можем видеть, что, когда младенец сосет пальцы на ногах или руках, он одушевляет образ мифического Уробороса, который олицетворяет «целостность» неразвитого состояния сознания «Я — другой», что и характеризует этот этап развития. Мы также можем видеть в этом раннем поведении самые первые проявления того аспекта автономного процесса индивидуации, который Нойманн вслед за Юнгом называет *центроверсией*. В свете этого можно считать, что поведение младенца, когда он понимает, что может сосать большой палец, представляет собой первый синтез психики, который следует за грубым прекращением жизни внутри материнского чрева, что в бессознательном жизненном процессе само по себе является потрясающим символом изгнания из рая».

(Stewart, 1986, р. 191)

Естественный процесс сближения большого пальца и рта все чаще признается одним из первых важных событий в развитии ребенка. Гринспан и Гринспан говорят о том, что «естественная пустышка есть вознаграждение за решение сложной задачи нахождения своего рта» (Greenspan and Greenspan, 1985, р. 31). Самые первые встречи рта и пальца, как правило, мимолетны; прежде чем рот на самом деле научится удерживать палец, тот все время будет пытаться убежать. Но рано или поздно рука подносится ко рту, и он схватывает и удерживает всю кисть или большой палец. Не только рот, но и палец испытывает приятные, успокаивающие ощущения от ритмического посасывания. Таким образом, мы впервые узнаем, что можем удерживать и успокаивать себя.

ПЕРВАЯ УЛЫБКА: УЗНАВАНИЕ ДРУГОГО

Спонтанная улыбка любого периода жизни берет начало от улыбки младенца, возникающей, когда он впервые узнает уже знакомые ему звуки и лицо матери. Когда *радость* и *интерес* встречаются, мы начинаем любить. Стюарт (1984) размышляет о первой улыбке младенца:

«Каковы первые признаки любви у младенца и ребенка? Согласно нашему западному представлению о рождении ребенка, мы до сих пор считаем, что мать должна страдать, а ребенок — плакать, приходя в этот мир. Совсем недавно это оспорили, и есть люди, утверждающие, что младенцы приходят в этот мир с улыбками на лицах, а абсолютно вменяемые матери готовы подарить улыбку своему ребенку сразу же после его рождения. Мы еще далеки от того времени, когда будет изучена природа потенциальной способности любить у ребенка. Однако сегодня очевидно, что взаимная улыбка узнавания между матерью и ребенком возникает по истечении нескольких недель после рождения. До этого ребенок улыбается, достигнув определенной степени сытости, находясь в полудреме, но с удивленным, остекленевшим взглядом. Затем подходит момент, иногда уже в конце первого месяца, когда младенец, бодрый, с ясными глазами, улыбается так, что в этом безошибочно угадывается радостное узнавание знакомого голоса и лица матери. Вскоре, спустя несколько дней или недель, у ребенка впервые возникает радостный смех».

(Там же, р. 1)

ПЕРВЫЙ СМЕХ: УЗНАВАНИЕ СЕБЯ

Подобно тому что улыбка — это узнавание другого, смех — это узнавание себя. Первый спонтанный смех ребенка, когда он находится один, выражает радость от огромного изобилия телесных движений.

Такой тип смеха, как правило, возникает в процессе самостоятельного движения: например, ритмическое покачивание ногой многократно отдается в теле младенца, и в итоге кажется, что к нему присоединяется весь мир. Малыш откидывает свою голову назад и обнаруживает, что не только двигается он сам, но и кто-то им движет. Пиаже описал такой смех:

«Необходимо вспомнить, что Лоурен в возрасте 2 месяца 21 день приобрел привычку закидывать свою голову назад, чтобы разглядывать знакомые вещи с этой новой позиции. Когда ему было 2 месяца 23 или 24 дня, казалось, что он повторяет это движение со все более возрастающим удовольствием, и он даже меньше интересовался внешним результатом: он ставил голову прямо, а затем вновь откидывал ее время от времени, заливаясь громким смехом».

(Piaget, 1962, p. 91)

Сущность естественного смеха — «спонтанное выражение чистой радости жизни... и... прототип игры» (Stewart, 1985, p. 93). С этой точки зрения, смех становится вехой, отмечающей каждое новое узнавание себя.

ПОСТОЯНСТВО ОБЪЕКТА

Тревога при отделении развивается в третьем квартале первого года жизни ребенка. Одновременно с тем, как младенец начинает бороться с болью отделения от любимых людей, он погружается в игры в прятки и интенсивно исследует проблемы исчезновения и появления.

«В 8 месяцев 14 дней: Жаклин лежит на моей кровати рядом со мной. Я накрываю свою голову покрывалом и кричу: “Ку-Ку!”; я появляюсь и снова исчезаю. Она залихватно хохочет, затем оттягивает покрывало, чтобы снова найти меня. Установка на ожидание и живой интерес».

(Piaget, 1952, p. 50)

«9 месяцев 15 дней: Жаклин начинает вопить или плакать, когда видит, что сидящий рядом с ней человек встает или чуть-чуть отодвигается (создавая впечатление, что собирается уходить)».

(Piaget, 1952, p. 249)

9 месяцев 20 дней: Жаклин ложится на кровать и двумя руками держит свое одеяльце. Она приподнимает его, подносит к лицу, заглядывает под него, и в итоге она попеременно поднимает и опускает его, смотря вверх: так она изучает, как изменяется образ комнаты на экране, создаваемом при помощи одеяла».

(Piaget, 1954, p. 193)

Первая улыбка — начало узнавания младенцем матери, а игры в «ку-ку» и прятки участвуют в процессе, который приводит к формированию постоянства объекта.

ОСОЗНАНИЕ УМЕНИЯ ПРИТВОРЯТЬСЯ

Юнг описывает это главное сознательное событие так:

«Первое утро мира, первый восход солнца после первобытной тьмы, когда этот зарождающийся сознательный комплекс, эго, сын тьмы, сознательно отделил субъект от объекта и таким образом вверх мир и себя в определенное существование... Этот процесс нашел отражение в Книге Бытия 1–7».

(1963, p. 129)

Ряд изменений в первый год жизни младенца создает основу, при помощи которой происходит четкое разделение дневного мира и мира сновидений. Нойманн (1954, 1973) называет это различие сознательного и бессознательного «разделением мировых родителей». В жизни младенца этот переход осуществляется не при помощи слова, а скорее посредством открытия невербальной символической игры. Ребенок обнаруживает, что он может притворяться.

«В возрасте 16–18 месяцев ребенок знакомится с семиотической функцией при помощи опыта притворства; например, выражая в мимике адаптивную модель поведения, такую, как ритуальное поведение, используемое для облегчения перехода ко сну (например, сосание большого пальца или захват сатинового конца покрывала). Ребенок радостно смеется, когда заново узнает себя; и это игра, он делает что-то понарошку (Piaget, 1962). Но давайте немного поразмышляем о ритуале засыпания. Это не просто обычная модель поведения. Это одна из значимых вех в развитии ребенка. Если переход к засыпанию и пробуждению проходит не просто, ребенок может навсегда приобрести расстройство сна, огромный страх перед темнотой или будет всегда нуждаться в свете ночника и т.д. А почему же засыпать так сложно? Потому что вместе со сном приходят самые пугающие и угнетающие фантазии: о том, что ребенка лишили присутствия и утешения самых дорогих людей, оставили одного в темноте, населенной неизвестными, жуткими призраками. Таким образом, мы считаем, что ребенок не случайно использует способность притворяться при формировании ритуала засыпания; игра в притворство начинается с мимического выражения паттерна поведения, который помогал ему оградить себя от страха неизвестного и смягчить тоску отделения. Последующую игру можно рассматривать как обыгрывание всех эмоционально нагруженных переживаний в жизни ребенка».

(Stewart and Stewart, 1979, p. 47)

После того, как ребенок открывает собственный ритуал засыпания, он учит этому ритуалу своих кукол и плюшевых зверушек. С открытием способности притворяться ребенок начинает разыгрывать бесконечный поток воображаемых воплощений и насыщенные маленькие пьесы. Теперь воображение становится сознательным и четко визуализируется посредством физического действия. Это первое открытие способности притворяться совпадает с возникновением любопытства по отношению к языку. В момент этого перехода ребенок вступает в мир символов.

Каждый из этапов, которые мы обсудили, ассоциируется с определенным качеством движения, выражающегося и само по себе, и во взаимоотношении. В итоговой главе по темам движений я опишу пять символических событий, которые появляются в танцевальном движении. Символические действия и взаимодействия соответствуют довербальным переходам, которые я только что представила. Это: 1) модели уроборического самоудержания; 2) поиск лица свидетеля и улыбка узнавания при его нахождении; 3) смех узнавания себя; 4) исчезновение и появление вновь и 5) полная вовлеченность в символический процесс посредством свободного творческого использования мимики.

Глава 13

АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Когда мы рассматриваем связи между теорией и практикой глубинной психологии, мы встречаемся с концепцией активного воображения, аналитического метода психотерапии Юнга. Я уже упоминала его, но сейчас мы обсудим его более подробно.

После разрыва с Фрейдом Юнг чувствовал растерянность и ощущал внутри себя такое давление, что подозревал наличие психического расстройства. Предположив, что, вероятно, причина такого давления кроется где-то в прошлом, он дважды исследовал все подробности своей жизни, уделяя особое внимание ранним детским воспоминаниям. Однако он не смог найти логичного объяснения или решения.

Тогда он намеренно поддался импульсам и образам бессознательного, решив сделать первое, что придет ему в голову. Это было воспоминание из детства. Когда ему было 10–11 лет, одно время ему очень нравилось играть в стройку. Это воспоминание о спонтанной игре сопровождалось мощным наплывом эмоций. Юнг, достигнув среднего возраста, утратил контакт со своей творческой жизнью. Он осознал, что ему необходимо воссоздать взаимоотношения с этим ребенком внутри себя. Но как же устранить это расстояние между собой, взрослым мужчиной, и маленьким мальчиком? Казалось, что на уровне рассудка это невозможно, и он отдался во власть фантазиям и начал материализовывать их, играя в ту же игру, что и в детстве:

«Мне, как взрослому мужчине, казалось невозможным, что я смогу пройти путь от настоящего к 11-летнему возрасту. И все же, если я хотел восстановить контакт с этим периодом, у меня не было иного выбора, кроме как вернуться туда и еще раз прожить жизнь того ребенка и его детские игры. Это был переломный момент в моей судьбе, но я признал это, только пройдя через бесконечное сопротивление и по-

корившись своему жребию. Ведь было очень больно и уни-
зительно осознавать, что нельзя сделать ничего, кроме как
играть в детские игры».

(Jung, 1961a, p. 174)

Нужно помнить, что шел 1913 г. По тем временам было неслыхан-
но, чтобы швейцарец-буржуа — муж, отец, врач, профессор универси-
тета — собирал камешки и, сидя на берегу озера, строил миниатюрные
деревни из палочек, гальки и грязи! Но, несмотря на чувство унижения,
Юнг был поглощен своей задачей и день за днем продолжал строить,
если позволяла погода.

В построенном им маленьком городе были жилые коттеджи, за-
мок, ворота и арки. Затем он понял, что не хватает церкви, и построил
квадратное здание с куполом. Он знал, что в церкви должен быть ал-
тарь, но чувствовал растерянность. Ему потребовалось много времени,
чтобы найти подходящий камень.

«Внезапно я заметил красный камень — четырехгранную пи-
рамиду высотой примерно в полтора дюйма. Это был кусок
камня, обточенный водой, — истинное дитя случая. Я сразу
понял, что это алтарь. Я поместил его в середине зала под ку-
полом и, сделав это, вспомнил фаллос в подzemелье из моего
детского сновидения».

(Jung, 1961a, p. 174)

Когда Юнг поместил камень-алтарь в церкви, он вспомнил
страшный сон из раннего детства. Он преследовал его многие годы,
но затем был похоронен и забыт. Ему снилось (1961a, p. 11–12), что
он спустился в огромный подземный храм, где встретил ужасного
Бога Преисподней. Это был огромный ритуальный фаллос, стоящий
на величественном золотом троне. Теперь в процессе символической
игры он нашел прямую дорогу к сердцевине одного из своих самых
глубоких комплексов. Он вспомнил это детское сновидение и попы-
тался понять его смысл.

Юнг написал свои мемуары много лет спустя, когда ему было уже
за восемьдесят. К тому времени он понял, что его детское сновидение
об ужасном подземном Боге имело определенную цель:

«Кто говорил со мной тогда? Кто говорил о проблемах, лежащих далеко за рамками моего понимания? Кто сблизил Небеса и Преисподнюю и заложил основу всему, что заполнило вторую половину моей жизни бушующей страстью? Кто как не этот враждебный гость, пришедший одновременно с небес и из преисподней?

Детское сновидение стало особым инструментом, посвятившим меня в тайны земли. Затем меня словно похоронили, и прошли многие годы, прежде чем я смог возродиться снова. Сегодня я знаю, что это случилось для того, чтобы позже можно было рассеять тьму, озарив ее ярчайшим светом. Это была инициация в королевстве тьмы. Именно в том времени лежат бессознательные начала моей интеллектуальной жизни».

(Jung, 1961a, p. 15)

В процессе игры Юнг приобрел ясность мысли. Давление, которое он чувствовал, ослабело, как только он осознал поток наводнивших его фантазий (т.е. образов и эмоций). Он записывал их, а также зарисовывал их красками и карандашами. Придав форму своим фантазиям, он приложил все усилия, чтобы проанализировать и понять их значение.

Его игра в строительство оказалась началом глубокого процесса психологического развития. В изящном, провоцирующем мысль обзоре схватки Юнга с бессознательным Стюарт (1982, p. 210) указывает, что игра необязательно приводит к соскальзыванию памяти в «детство»; скорее она приводит непосредственно к незавершенному детскому опыту. Символическая игра неизбежно вызывает определенную регрессию, так как процесс приводит нас к эмоциональному ядру наших комплексов. Но игра делает гораздо больше. Символическая игра активирует функцию психики по созданию образов (т.е. воображение), которое помогает нам установить контакт с самими собой. Что касается Юнга, он не только воскресил давно забытые воспоминания из своего прошлого, но и одновременно высвободил фантазии, которые, в конце концов, изменили его будущее.

«Годы, когда я настойчиво искал свои внутренние образы, стали самыми значимыми в моей жизни: в эти годы было решено все

самое важное. Все началось тогда; более поздние детали лишь дополнили и прояснили материал, который вырвался из бессознательного и вначале затопил меня. Он стал *prima material* (*первичным материалом*) для работы длиною в жизнь».

(Jung, 1961a, p. 199)

Юнг решил назвать этот процесс «активным воображением». Как психотерапевтический метод активное воображение слагалось из двух составляющих. Во-первых, необходимо *позволить бессознательному проявиться*. Во-вторых, нужно *договориться с бессознательным* (Jung, 1973, p. 561). Другими словами, вы открываетесь бессознательному и предоставляете фантазии свободный полет; в то же самое время вы сохраняете трезвый, внимательный и активный взгляд на вещи.

Пункт отправления в активном воображении — эмоциональное состояние, которое может принимать форму образа из сна, отрывка фантазии и внутреннего голоса или просто плохого настроения. Юнг пишет:

«Вначале задача состоит исключительно в объективном наблюдении за тем, как развивается отрывок фантазии».

(Jung, 1929, p. 16)

«Я... брал образ из сновидения или ассоциацию пациента и, используя их в качестве отправного пункта, ставил ему задачу разработать или развить эту тему, предоставляя полную свободу фантазии пациента. В зависимости от индивидуального вкуса или таланта люди делали это совершенно по-разному: драматически, диалектически, визуально, акустически или в форме танца, живописи, графики или скульптуры».

(Jung, 1947, p. 202)

«Технически очень легко заметить «другой» голос в письменном тексте и ответить на его утверждения с позиции Эго. Точно так же, как если бы диалог проходил между двумя человеческими существами с равными правами».

(Jung, 1916, p. 88–89)

«Он должен принять эмоциональное состояние за основу или за отправной пункт процедуры. Он должен настолько

осознавать настроение, в котором находится, насколько это возможно, полностью погружаясь в него и записывая на бумаге все фантазии и другие ассоциации, которые возникают. Необходимо дать полную свободу фантазии, но все же не до такой степени, чтобы она сходила с орбиты своего объекта, а именно аффекта... Вся процедура — своего рода обогащение и прояснение аффекта, где аффект и его содержание все больше приближаются к сознанию, становясь в то же время более впечатляющими и осознаваемыми».

(Jung, 1916, p. 82)

«Довольно часто сами пациенты чувствуют, что определенный материал можно воплотить в визуальную форму. Они говорят, например: «То сновидение было таким впечатляющим, что, если бы я только умел рисовать, я бы попытался выразить его атмосферу». Либо они чувствуют, что определенная идея должна быть выражена не рационально, а при помощи символов. Или их захватывает эмоция, которую можно было бы объяснить, найдя ей форму выражения, и т.д. Таким образом, они начинают чертить, рисовать или придавать пластическую форму своим образам, а женщины иногда плетут или шьют. Одна или две мои клиентки танцевали свои бессознательные фигуры. Конечно, их также можно выразить в письменной форме».

(Jung, 1935, p. 173).

«Мои основные взгляды и идеи берут начало из этих опытов. Вначале я делал наблюдения и только затем я выковал свои взгляды. То же самое происходит с рукой, которая водит цветным карандашом или кистью, ногой, которая делает танцевальное па, с глазом или ухом, со словом и мыслью: темный импульс — последний властитель паттерна, бессознательное априори — воплощает себя в пластической форме».

(Jung, 1947, p. 204)

Так как бессознательный материал облачается в форму, Юнг всегда пытался понять ее значение. Он также извлекал из нее этические выводы, чтобы воплотить их в жизнь.

«Я прикладывал огромные усилия, чтобы понять каждый отдельный образ, каждый элемент моего психического арсенала и научно классифицировать их — настолько, насколько возможно — и, помимо всего прочего, воплощать их в реальной жизни. Это именно то, что мы, как правило, отказываемся делать. Мы позволяем образам возникнуть и можем рассуждать о них, но это все. Мы не утруждаем себя, чтобы понять их, не говоря уж о том, чтобы сделать определенные нравственные выводы. Подобная слепота, словно по волшебству, вызывает проявление негативных влияний бессознательного.

Так же грубо ошибается тот, кто думает, что достаточно приобрести определенное понимание образов, и это знание может «отдыхать». Инсайт должен преобразовываться в нравственное обязательство. Не сделать этого означает подорвать принцип силы».

(Jung, 1961a, p. 192–193)

Некоторые формы активного воображения, как правило, пациент осуществляет сам, без помощи аналитика. Другие формы, такие как игра с песком и танец/движение, подразумевают присутствие аналитика в качестве свидетеля. В начале анализа, вне зависимости от того, совместные это усилия или индивидуальные, аналитические взаимоотношения служат и контейнером, и процессом. Но долговременная цель активного воображения — освобождение пациента через его самостоятельные усилия, а не через зависимость от психотерапевта. Аналитик может выступать в роли консультанта или свидетеля, но пациент сам направляет свой процесс и, как правило, не нуждается в интерпретации. Когда Юнг работал с пациентами, которым была необходима определенная интерпретация, он переводил ее в опыт настолько, насколько было возможно, и заново формулировал этот материал в открытых вопросах к пациентам:

«Я пытался давать, по крайней мере, предварительные интерпретации, перемежая их, насколько мог, многочисленными «возможно», «если» и «но» и никогда не выходя за границы картины, лежащей предо мной. Я всегда внимательно отно-

сился к тому, чтобы позволить интерпретации каждого образа вылиться в вопрос, ответ на который оставался за пациентом и его активной свободной фантазией».

(Jung, 1947, p. 203)

В своих ранних работах Юнг говорит об активном воображении и интерпретации сновидений как двух различных психотерапевтических методах. Однако, если проследить за ходом развития его идей в дальнейшем, активное воображение занимает в них все более важное место. В своих поздних работах он говорит, что метод интерпретации сновидений основывается на активном воображении (Jung, 1947, p. 205), и описывает активное воображение как «аналитический метод психотерапии» (Jung, 1975, p. 222). В своей последней работе он связывает активное воображение с полноценным алхимическим процессом, развитием самопознания (Познай себя!) и процессом индивидуации (1963, p. 494–499 и 526–531).

Элиаде писал: «Жизнь нельзя *отремонтировать*, ее можно только *воссоздать*» (Eliade, 1963, p. 30). Активное воображение является таким процессом воссоздания в психоанализе. Танец/движение — одна из его форм.

Часть третья
ДВИЖУЩЕЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Глава 14

ПРИРОДА МОЕЙ РАБОТЫ

Моя профессиональная идентичность менялась несколько раз: я училась танцу, выступала, работала учителем танца, затем — танцетерапевтом, психотерапевтом, психоаналитиком. Мне казалось, что изменения происходили не намеренно, что они возникают в рамках непрерывного процесса. Изучение танца позволило мне стать танцовщицей. Потребность в постоянном контакте с определенным источником творчества привела меня к тому, что я стала обучать танцу детей. По всей видимости, работа с детьми естественным образом привела меня к использованию танца в качестве терапии. Танцевальная терапия привела меня в психотерапию и в итоге — в психоанализ. На каждом этапе я была благодарна своему предыдущему опыту. Танец/движение — важная часть моей работы.

Работая психотерапевтом, я вела свою практику юнгианского анализа в офисе/студии, располагающейся в моем доме. В комнате стояла пара удобных стульев, небольшой столик для напитков и открытое пространство для движения. Одна из стен была увешана полками с сотнями маленьких фигурок для песочной терапии, которые ждали своей очереди опуститься в поднос с песком. Также имелся смежный балкон, где я хранила глину и другие художественные материалы.

Следуя мысли Юнга, я понимаю активное воображение как фундаментальный метод аналитической практики. Терапевтические отношения являются контейнером и процессом одновременно. Очевидно, что активное воображение предполагает использование танца/движения, а также игры с песком и многих других средств и методов искусства.

Но оно также подразумевает исследование образов сновидений, фантазий, воспоминаний, текущих жизненных переживаний и проблем в аналитических взаимоотношениях. С этой широкой точки зрения, работа с переносом и контрпереносом может быть формой активного воображения (Davidson, 1966; Schwartz-Salant, 1982; Stewart, 1987b). Ею может быть и исследовательский процесс, который заставляет аналитиков и их клиентов искать корни какого-либо слова в приложении словаря (Lockhart, 1983) или проводить обзор литературы, чтобы выяснить природное, историческое и мифологическое происхождение определенного образа. Общие образы и символы (Mindell, 1982, 1985; Schwartz-Salant, 1984, p. 15; Dreifus, 1987) можно также понимать как формы активного воображения.

Стюарт отмечает, что активное воображение и творческое воображение являются одним и тем же процессом. Оба выражаются с помощью «ритма», «ритуала», «разума» и «взаимоотношений» (1987b, p. 138–142; 1987c). Но творческое воображение обращается к созиданию форм культуры: искусства, религии, философии или общества, а активное воображение обращено к созиданию личности. Это приводит нас к новому пониманию активного воображения как ритма (танец/движение, игра с песком, живопись, поэзия, скульптура, шитье и т.д.), ритуала (образы священного, внутренние голоса, диалог с богами), разума (образы чисел и их происхождение, космос и смысл, научное обоснование) и взаимоотношений (эмпатическое воображение, особенно работа с переносом и контрпереносом). В качестве активного воображения ритм, ритуал, разум и взаимоотношения обслуживают психологическую установку и усиливают развитие саморефлексивного сознания.

Хотя мне интересны все стороны аналитического процесса, особенно важным мне представляется изучение и развитие танца/движения как формы активного воображения. Движение не может быть одинаково значимым для всех людей, но для некоторых может представлять исключительную ценность. Многим оно помогает. Тело заключает в себе безграничность бессознательного. Несмотря на это, есть люди, которые могут вступать во взаимодействие с миром воображения, не вставая с дивана. Я спокойно отношусь к этому, так как знаю, что такова их природа. Я сейчас думаю, что гораздо важнее, чтобы человек мог использовать воображение, чем двигаться. Есть

много форм активного воображения. Каждому человеку нужно найти наиболее подходящую для себя.

В процессе индивидуации, становления самими собой, некоторые аналитики и анализанды неизбежно приходят к использованию танца/движения в аналитической работе. Для людей с «моторным воображением» (Jung 1938b, p. 474) танец/воображение является просто самым непосредственным, естественным способом воплощения бессознательного в определенную форму. Но есть и те, кто считает танцевальное движение жизненно важным для себя, потому что потеряли контакт с телом и теперь ощущают глубокую потребность в том, чтобы снова научиться прислушиваться к нему.

ТАНЕЦ/ДВИЖЕНИЕ КАК АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Активное воображение в движении подразумевает взаимоотношения между двумя людьми: движущимся/анализандом и свидетелем/аналитиком. Именно в рамках этих взаимоотношений движущийся может начать интернализировать рефлексивную функцию свидетеля, т.е. отдаваться во власть бессознательного потока телесных ощущений и образов и в то же самое время переносить этот опыт в сознательное понимание.

Для начала и движущийся, и свидетель могут вместе провести короткую разминку, которая включает осторожные наклоны, растяжки и вращения. «Прогулочные движения: простая ходьба, наклоны и бег,— все это способы покончить с инертностью и заставить тело двигаться» (Blom and Chaplin, 1988, p. 57). Такие простые движения вырабатывают своего рода смазку для суставов и подготавливают физическое тело к большей активности. Разминка может также служить вратами в активное воображение; положение лежа, релаксация и отслеживание глубины и ритма дыхания — лучший из известных мне способов открыть бессознательное.

В своей книге о танцевальной импровизации Блом и Чаплин (1988) предлагают чудесную разминку, в которой обыгрываются образы «смазки»:

«Начните с положения «стоя» или «лежа». Представьте небольшое количество масла в обеих ладонях. Начинайте круговые движения руками так, чтобы масло могло глубоко проникнуть в ваши суставы, мышцы, костяшки и кончики пальцев. Пусть поток будет свободным, постоянным, волнообразным, без внезапных остановок и резкого начала движения. Пусть масло растекается вверх по запястью, предплечью и локтю. Затем мягким непрерывным потоком на плечи. *Когда какая-то часть тела смазывается маслом, она продолжает двигаться, как двигалась*: она не останавливается. Продолжайте умащать оставшиеся части тела волнообразными движениями. Когда все части приведены в движение, поддерживайте постоянный поток и двигайтесь чуть быстрее, затем еще быстрее. Не делайте резких движений; сохраняйте чувство постоянства движения — без остановок или знаков препинания — просто всеобъемлющее, непрекращающееся движение».

(Blom and Chaplin, 1988, p. 58)

Для разных людей разрабатываются разные разминки в соответствии с их потребностями на данный момент. Например, разминка, которая акцентируется на непрерывном ощущении постоянства, описанная выше, может совершенно не подойти человеку, который пытается воплотить в форму хаотические или взрывные образы. Однако в какой-то мере эта разминка может быть прекрасным инструментом для тех, кто хочет двигаться, но хотел бы, чтобы ему помогли начать. Иногда люди, с которыми я работаю, приносят пластинку или кассету, и мы вместе двигаемся под музыку. Иной раз я выбираю запись, которая отражает и поддерживает определенное настроение. Хотя чаще мы делаем разминку молча, совершая простые движения, причем каждый сосредоточен на своем внутреннем фокусе.

После разминки движущийся закрывает глаза, погружается внутрь себя и ждет импульса к движению, в то время как свидетель находит уголок в комнате, где он может сидеть и наблюдать. Вначале свидетель несет ответственность за сознание в большой степени; танцора просто приглашают погрузиться в свои колеблющиеся ритмы движения и покоя. Движение само по себе может занять не больше

десяти минут или может длиться полчаса и дольше. Иногда полезно заранее договориться о временном промежутке, например, в десять, пятнадцать или двадцать минут, при этом аналитик засекает время, сообщая движущемуся, когда необходимо постепенно завершать процесс движения.

Вероятно, что на ранних этапах работы движущийся будет запоминать очень мало. Но постепенно танцор обучается раскрывать возможности тела и в то же время обращать внимание на то, что тело делает. У движущегося также формируется более полное понимание того, откуда приходит движение, т.е. внутреннего мира телесных ощущений и образов. Когда танцор будет осознавать как выразительное действие, так и его чувственно-образный источник, скорее всего, он также будет осознавать эмоции или эмоциональный фон. Но это не всегда происходит именно так. Например, человек может глубоко ощущать эмоцию на интуитивном уровне, но не осознавать те образы, которые придали бы ей значение. С другой стороны, есть танцоры, которые воспринимают бессознательное как внутренний ландшафт, наполненный мифологическими образами. В то же время их взаимоотношения с этим ландшафтом могут быть несколько отстраненными, как будто они никак не связаны с ним. Со временем активное воображение в движении склонно устанавливать более дифференцированные, сбалансированные взаимоотношения внутри нас как с чувственными, так и с образными аспектами нашей эмоциональной жизни.

Необходимо обсуждать вопросы физической безопасности. Движущийся закрывает свои глаза, для того чтобы начать слушать внутренние ощущения или образы. Но если он приступает к масштабным движениям раскачивания, вращения, скачкам — любым движениям, которые могли бы привести к столкновению с окном, мебелью или другими предметами, — очень важно, чтобы человек открывал глаза. Даже если движения не столь масштабны и более медленны, движущимся необходимо научиться время от времени открывать глаза, чтобы не потерять ориентацию. Это сложно сделать, не утратив при этом внутреннего фокуса. Но если в работе на самом деле происходит встреча между сознанием и бессознательным, сохранение чувства того, где ты находишься в комнате, становится компонентом созна-

тельной позиции. На словах все это легко, но выполнить это часто очень сложно. Когда человек движется таким образом, как правило, ему трудно открыть глаза. Чтобы глаза открылись хотя бы чуть-чуть, требуется огромное усилие. Временами движущийся чувствует, будто бы его глаза склеены намертво. Однако в этом проявляется суть активного воображения, т.е. направленность на развитие способности выносить напряжение противоположностей — полностью открываться бессознательному, одновременно сохраняя сильную ориентацию на сознание.

Во время движения люди часто вспоминают особенно яркую часть сна или переживания из раннего детства. Например, опускаясь вниз и двигаясь на полу, анализируемая внезапно вспомнила весь спектр чувств, испытанных ею, когда она упала и сломала ногу в шестилетнем возрасте. Казалось, совершенно случайно ее ногу словно скрутило в особом напряжении, и возникло воспоминание. В первый раз за последние годы она вспоминала чувства боли, беспомощности и унижения, которые она испытала, попытавшись встать, но не сумев этого сделать. Именно эти чувства привели ее в анализ. Она ощущала неспособность «подняться» или «стоять на своих собственных ногах». Процесс активного воображения в движении напрямую вывел ее на эмоциональное ядро комплекса.

Это краткое описание иллюстрирует жизненно важную связь между памятью и движением тела. Как будто определенные воспоминания сохраняются на кинестетическом уровне и лучше всего извлекаются из памяти с помощью движения тела. Марсель Пруст подробно писал об этом: «Наши руки и ноги хранят дремлющие воспоминания о прошлом» (1928, р. 2). Иногда движение кажется случайным. Иногда мы открываем для себя, что определенная поза или жест присутствуют с нами всегда, как бы мы ни пытались уйти от них. Неважно, изредка или постоянно проявляется движение, которое содержит определенное воспоминание, в любом случае это наша материальная связь с прошлым.

Для моей клиентки было очень важно восстановить это давно забытое воспоминание. Для того чтобы понять и интегрировать его на более сознательном уровне, нужно было продолжить работу. Вербальный диалог и обсуждение стали важной частью процесса. Из ее сно-

видений, фантазий и исследования чувств, возникших в отношениях переноса, мы узнали, что реальной проблемой была не сломанная нога, а атмосфера в семье: нетерпимость к чувству беспомощности, как будто испытывать боль и нуждаться в помощи было чем-то постыдным.

В общем и целом люди знают, когда они хотят двигаться, но создается впечатление, что все подходит к этому по-разному. Некоторые движутся каждую сессию; другие — только если испытывают желание исследовать определенную тему в движении. Некоторые движутся в середине часа, при этом в начале и конце часа проводится обсуждение. Другие любят начинать свою часовую сессию с танца/движения. Движение может быть только краткой разминкой для того, чтобы добиться большего присутствия на сессии; затем человек садится и говорит о том, что у него на душе. Или разминка может привести к глубокому образному, эмоциональному процессу, который предоставляет нам новый материал для изучения в оставшееся время.

Глава 15

ТЕМЫ ДВИЖЕНИЯ, ЭГО И ТЕНЬ

С о временем я стала замечать, что в процессе движения многих людей возникают похожие специфические паттерны, или темы. Некоторые из них возникают и повторяются с завидным постоянством и силой. По моему мнению, эти темы возникают из различных аспектов психики и привлекают к себе внимание.

Мэри Уайтхаус (1958) стала первой среди танцевальных терапевтов, кто описал движение с точки зрения сознания и бессознательного. Она выделила намеренное движение, которые направляет Эго; ненамеренное движение, рождающееся в бессознательном; и движение из самости, которое объединяет оба вышеозначенных. Она описывает движение из самости как «соединение того, что делаю я, и того, что происходит со мной» (1958, р. 4). Эти простые, но глубокие мысли привели к формированию нового понимания внутриспсихического происхождения движения.

Джанет Адлер (1973), ученица Мэри Уайтхаус, описывает специфические темы на уровне тела, которые возникают на определенном этапе терапевтического процесса. Это: 1) повышенное внимание к отдельным частям тела; 2) паттерны движения, понятные в контексте культуры; и 3) идиосинкратические движения. В другой статье Адлер (1987) проводит различие между паттернами движения, которые можно отследить в личной истории, и паттернами, которые, по всей видимости, берут начало в трансперсональном источнике.

Основываясь на работах Уайтхаус и Адлер, а также на своих собственных наблюдениях, я рассматриваю источники психики, из ко-

торых возникают движения, и описываю темы движения, которые, по всей видимости, связаны с каждым из них. Я предлагаю этот материал, чтобы улучшить понимание широкого ассортимента движений, которые возникают в процессе активного воображения.

Перечисленные ниже психические источники демонстрируют процесс развития, который повторяется в процессе анализа. Мы начинаем с сознательной позиции; регрессируем к ранним стадиям развития, переживая эмоции, лежащие в ядре наших комплексов; а затем, с формированием оси Эго — Самость, мы снова взрослеем до нашего возраста. С каждым циклом регрессии и интеграции мы получаем возможность поместить еще одно событие прошлого на его собственное место и в то же время осознаем новое чувство идентичности, которое ориентировано на будущее. Совершенно ясно, что гораздо проще описать все это, чем пройти через это самому.

В движении отражается вся личность целиком; оно берет начало как в сознательном, так и в бессознательном источниках. Чтобы было понятно, мы обсудим каждый из источников движения отдельно. Но в реальности они постоянно взаимодействуют.

Я предлагаю следующий широкий взгляд на источники происхождения движения в психике. Наше дальнейшее обсуждение будет строиться в рамках следующих источников:

- 1) сознательное эго-направленное движение;
- 2) движение из личного бессознательного;
- 3) движение из культурного бессознательного;
- 4) движение из первичного бессознательного;
- 5) движение из оси идентичности Эго — Самость.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ ЭГО-НАПРАВЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Эта широкая категория движения включает все сознательные, намеренные физические действия. Она подразумевает элемент доброй воли в наших жестах, осанки, рабочих действий и игры. Сознательное движение характеризуется намеренным использованием

времени [быстрее или медленней, резко или плавно], пространства [прямой или гибкий путь], веса [твердое или легкое прикосновение] и потока [связанное напряжение или отсутствие ограничений] (Laban, 1971).

Когда мы используем танец/движение как форму активного воображения, Эго взаимодействует с двигательными импульсами, которые поступают из бессознательного, и пытается придать им форму. Эго также может тормозить выражение бессознательного материала, если он слишком болезненный, пугающий или захлестывающий, чтобы перейти в сознательное понимание. В любом случае усиливает или тормозит Эго выражение бессознательного содержания, в данном процессе отражается динамическое взаимодействие между сознательным, намеренным физическим действием и движением, которое берет начало в бессознательном.

С точки зрения развития, эго-направленное движение впервые формируется примерно в 16–18 месяцев, когда ребенок обнаруживает, что он умеет «притворяться». Когда мы становимся взрослыми, опытом, соответствующий умению «притворяться», становится символический процесс, полностью погрузиться в который можно посредством воображения и свободного использования пантомимы. Пантомима — высокосознательная, невербальная форма искусства, которая использует движение тела для отражения универсальных человеческих переживаний. Это язык, который понимают все. Нашей реакцией на него, как правило, является спонтанный смех самоузнавания.

На ранних этапах анализа движущиеся часто начинают передавать при помощи пантомимы знакомый паттерн поведения, который помогал им отгородиться от эмоциональной боли. Символический процесс неизбежно приводит танцора непосредственно к эмоциональному ядру основополагающего комплекса. Далее приведены описания трех людей, каждый из которых находится на раннем этапе аналитической работы.

«Мужчина в возрасте тридцати с лишним лет начинает двигаться, выражая радостную, экстравертную социальную установку. Он жмет руки, разливает напитки, смеется, произносит тосты,

но, в конце концов, прощается со своими гостями. Оставшись один, он поникает лицом и телом. Он тяжело садится в кресло, опускает голову и обхватывает ее руками.

Женщина двадцати — двадцати трех лет танцует, как маленькая девочка, которая хочет, чтобы ее одобрили. Она кружится, улыбается и делает реверансы. Она очаровательна и красива, как дрезденская кукла, но во всем этом чувствуется что-то жесткое, неудобное, нереальное. По мере того как танец продолжается, ее установка на готовность угодить начинает отпадать. Нежные жесты ее рук становятся резче; постепенно резкость и напряжение растекаются по всему ее телу. Кажется, что ее ладони стали клешнями, ее рот сведен судорогой, тело согнуто пополам. Она начинает шумно дышать и издает чудовищные звуки, царапая и разрывая невидимый барьер, который словно окружил ее.

Занятая, активная женщина-руководитель проигрывает то, как она живет по сверхнасыщенному расписанию. Она часто смотрит на часы, двигаясь от одной неотложной задачи к другой. На минуту она приостанавливается, смотрит на землю и понимает, насколько она устала. Она короткое время борется с желанием прилечь отдохнуть и преодолевает его, возвращаясь к изображению своей активной жизни».

(Chodorow, б/г)

Каждый человек по-своему борется с напряжением между внешне яркой, адаптивной персоной и ее тенью. Эти портреты скорее осознаны, чем не осознаны. Но когда начинает проявляться тень, движения приобретают более автономное качество. Как в любом аналитическом процессе, здесь формируется пара противоположностей. Из переживания этого двупланового напряжения в итоге рождается третий, примиряющий символ: новая внутренняя установка, которая вмещает в себя и в то же время выходит за рамки обеих позиций. Но мы слишком торопимся.

Когда проявляется содержание тени, мы встречаемся с темами движения, корни которых лежат в личном бессознательном.

ТЕНЬ — ДВИЖЕНИЕ ИЗ ЛИЧНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

В отличие от сознательного движения темы, возникающие из личного бессознательного, выявить очень сложно, особенно на ранних этапах работы. Но по мере того, как паттерны распознаются и прорабатываются, можно проследить связь большинства из них с событиями прошлого, нагруженными эмоциями, которые в силу той или иной причины нельзя было полноценно пережить в свое время. Если сильные чувства не испытываются, они отщепляются от эмоционального ядра комплекса (см. с. 70–73).

Я вспоминаю женщину, которая пережила насилие в детстве. Независимо от того, что она делала, ее движения всегда выражали насилие. Она рвала свои волосы, а затем, когда начинала кричать, ударяла себя по голове кулаками. Когда свободное движение приводит движущегося к подобному опыту физического насилия, может понадобиться мое вмешательство. Тогда я, как правило, прошу сделать паузу или остановиться, чтобы мы могли поговорить. Критический вопрос для меня: наносит ли движущийся себе реальные повреждения. Даже самый брутальный образ, воспоминание и чувство можно выразить или воплотить, не причиняя себе физической боли и не повреждая себя. Движение как форма активного воображения — это символический процесс. Иногда я предлагаю вместо силы использовать медленные движения или определенное напряжение, чтобы выразить образ, который в ином случае мог бы причинить травму. Иной раз я предлагаю использовать преувеличенные или стилизованные танцевальные формы, которые знакомы движущемуся. Иногда же танец просто является не лучшим методом работы с определенным комплексом.

Первостепенно важно понимать разницу между буквальным и символическим опытом. Когда паттерны движения начинают проявляться из личного бессознательного, чаще всего становятся заметными трансферентные темы, которые отражают взаимоотношения «родитель/ребенок». Чувства, установки и комплексы переносятся на аналитика, когда он наблюдает за движущимся. Как и во всякой другой аналитической работе, роль свидетеля требует быть открытым бессознательному и в то же время сохранять сознательную аналитиче-

скую позицию, чтобы размышлять о смысле символического действия и связанной с ним реакции контрпереноса.

Исходят ли сложные паттерны движения из раннего детства или из более поздних стадий развития, у них есть форма и/или значение, уникальные для каждой личности. Джанет Адлер была первой, кто писал о них. Для описания этих паттернов она использует слово «идиосинкразический»:

«Идиосинкразические движения мощнее всего выражают истинную тень — темную или неизвестную часть личности. Кажется, что они лишены смысла для всех остальных и, по-видимому, не связаны с паттернами движения других людей. Затем в силу самой природы этих паттернов очень сложно выявить идиосинкразический паттерн как таковой, пока он не повторится столько раз, что станет очевидным. Даже тогда у меня практически никогда нет ни малейшего представления, какой смысл он несет или где находится его источник».

(Adler, 1973, p. 48)

Джанет Адлер описывает идиосинкразический (сложный) паттерн в процессе движения молодой женщины, которую зовут «Хизер».

«Лежа на боку... она выпрямила одну ногу вверх, а затем, согнув, опустила ее, поставив всей стопой на пол напротив второй ноги. Затем она оттолкнулась от пола согнутой ногой, разворачивая свое тело на девяносто градусов».

(Там же, p. 48)

Затем Адлер описывает, как этот паттерн разворачивался далее: женщина делала последовательные повороты из стороны в сторону на полу, и это движение привело ее к кратковременному, но пугающему взрыву эмоций. Хизер записала в своем дневнике: «Удивительно, что мое тело вспомнило это движение, хотя мой разум совершенно забыл его» (там же, p. 48).

Джанет Адлер указывает, что в возрасте 9–12 лет у этой анализируемой были частые эмоциональные срывы. Теперь, став взрослой молодой женщиной, в процессе движения она вернулась к эмоциональному ядру этого комплекса. На двигательных сессиях она пыталась

остановить или изменить паттерн, в котором она поднимала ногу, отталкивалась и поворачивалась, но обнаружила, что не может уйти от него. Что бы она ни делала, свободное движение возвращало ее к этому идиосинкразическому паттерну, который был по-прежнему нагружен нежелательными чувствами ярости и беспомощности. По мере того как Хизер все больше осознавала свой гнев и как сознательно, так и бессознательно избегала его, она смогла признать ситуацию, которая фрустрировала ее в текущей жизни, и более открыто говорить о ней. Также она исполнила топающий танец гнева, принесший ей чувство удовлетворенности; он вызвал спонтанный образ смерти и возрождения к новой жизни, который глубоко поддержал ее. В итоге паттерн «поднять ногу — оттолкнуться — повернуться» заставил ее погрузиться внутрь себя и пройти через дикий взрыв эмоций.

У Хизер был и второй идиосинкразический паттерн — необычайно медленное движение. В какой-то момент оно вызывало пугающее ощущение обездвиженности. Затем она вспомнила безрадостные чувства, наводнявшие ее детство. Эту сторону семейной атмосферы никогда не выражали и не признавали. Теперь она осознала, что истерики в доподростковом периоде были способом, при помощи которого она удерживала обездвиживающие чувства депрессии, чтобы они не захватили ее.

Мы сталкиваемся не только с идиосинкразическими паттернами, но и с тем, что определенные части тела наполняются какой-либо подавленной эмоцией. Например, некоторые части тела несут в себе повышенное напряжение. Другие могут выглядеть и ощущаться как мертвые. А иногда психологическая боль бывает столь невыносима, что обращается в симптомы, которые взамен вызывают физический дискомфорт. Так или иначе определенное соматическое состояние должно привлечь к себе внимание. Если движущийся сможет долгое время концентрироваться на части тела или симптоме как они есть, не пытаясь изменить их, можно обратить вспять процесс отрицания и подавления. Полный смысла символический жест может возникнуть одновременно с чувствами, связанными с комплексом. Когда это происходит, мы видим символ в процессе трансформации, как он движется из личного бессознательно и обретает форму выражения, которую можно эмоционально вынести и осознанно понять.

Джанет Адлер (1973) иллюстрирует этот процесс, описывая повышенную напряженность рук Хизер и их работу с ним.

«На самой первой сессии стало очевидно, что ее руки гораздо более напряжены, чем все остальное тело. Она писала в своем дневнике: “Интересно, что чем больше я пыталась расслабить их, тем напряженней они становились”. На второй сессии, когда ее руки вновь чрезмерно напряглись, я предложила ей сконцентрироваться на них, позволить им идти туда, куда они хотят, не пытаясь их расслабить. Она смогла сделать это довольно просто, и вскоре ее ладони тесно сомкнулись, все ее тело осело, а лицо выражало глубокую печаль. В конце опыта она кратко рассказала о чувстве печали. К пятой сессии руки Хизер стремились захватить ее в клещи, и она осознала гнев, скрытый глубоко под печалью».

(р. 47–48)

Я коснулась трех тем движения, описанных в исследовании Адлер: 1) модель поднятия ноги, отталкивания и поворота; 2) необычно медленные движения и 3) повышенное напряжение в руках. Полный обзор вышел бы за рамки материала, который я хотела бы рассмотреть здесь. Статьи Джанет Адлер прекрасно написаны и богаты подробным описанием движений и размышлений об их связи с терапевтическим процессом. Тем читателям, которые хотят больше узнать о движении и психике, я рекомендую с ними ознакомиться.

Очевидно, что эмоции, выражаемые на уровне личного бессознательного, происходят из комплексов. Выявлять темы сложно, так как содержание было вытеснено, а природа выразительного действия очень сложна. Именно на этом уровне психики мы видим мириады эмоциональных комплексов, которые Стюарт, основываясь на работах Дарвина и Томкинса, называет «сложными семейными эмоциями» (в публикациях). Это комбинации и видоизменения врожденных аффектов, которые развиваются в семье.

Например, истерики извергаются из сложной смеси *ярости* и беспомощности, которая происходит от *стыда*. Хотя *ярость* наиболее ярко выражена, истерика иногда выражается и беспомощным метанием из стороны в сторону. Паттерны, которые выражают депрес-

сию, по-видимому, являются сложной комбинацией *печали* и *стыда*. Ненависть — сложная смесь презрения и гнева. Индивидуальные комплексы часто включают элементы других фундаментальных эмоций. К сложным семейным эмоциям относятся вина, жадность, подозрительность, лживость, ревность, зависть и т.п., а также милосердие, сострадание, смелость, любовь, надежда, щедрость, восхищение и т.д. (см. с. 22, 108–109).

По моему собственному опыту, движение, выражающее тень, т.е. личное бессознательное, можно определить по его, на первый взгляд, случайному, сложному или размытому характеру. Даже когда тема становится очевидной, движущийся и свидетель могут продолжать ломать голову над тем, откуда она происходит и что она означает. В силу идиосинкратической природы движение этого уровня можно понять только при помощи ассоциаций и воспоминаний движущегося. Возникающие темы, как правило, связаны с семейной атмосферой (часто переживаемой в рамках терапевтических взаимоотношений) и сложными семейными эмоциями.

Если движущийся и свидетель способны идти в глубь переживания, как правило, начинает возникать узнаваемый выразительный паттерн одной или нескольких фундаментальных эмоций. Иногда эмоция находится в том же состоянии напряженности, как и в прошлом. Иногда эмоция ощущается несколько измененной и более терпимой и контейнируемой. Иногда выразительный паттерн проявляется как символический культурный жест. Я буду говорить об этом в следующей главе.

Глава 16

ДВИЖЕНИЕ ИЗ КУЛЬТУРНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Выразительные действия, которые имеют свои общекультурные значения, происходят из культурного бессознательного. На этом уровне к полному изумлению двигающегося совершенно спонтанно возникают или даже извергаются символические действия. Большое количество одинаковых или похожих действий в конце концов закладываются в коллективное культурное сознание в форме танцевальных шагов, ритуальных действий молитв, богослужений и народных обычаев. Среди формальных жестов существуют даже такие, которые служат для подкрепления научных аргументов. Таким образом, символические действия культурного бессознательного отражаются во внешних формах культуры.

В работах Пиаже описаны наблюдения, которые демонстрируют, как в раннем детстве формируются культурные установки. Привожу выборку из работы о развитии его дочери — Люсьен. Последовательные наблюдения демонстрируют, как Люсьен усваивает новое понятие о перемещении объектов. Данные наблюдения показывают, как развиваются воображение и интеллект. Такое развитие включает процесс центрирования и имеет кульминацию в танце.

«В 1;3 (12) [1 год, 3 месяца, 12 дней] она берет в руку ветку дерева. Она отрывает листья и один за другим бросает их на землю. Каждый раз она очень внимательно изучает траектории их падения. В этот же день она периодически отодвигает от себя ширму и пододвигает ее к себе.

На следующий день, в 1;3 (13), она использует ту же ширму для осуществления оригинальной группы перемещений; она вертится вокруг себя, и в каждом новом положении переставляет

ширму в соответствующую арку, предварительно отодвигая ее от себя как можно дальше. Таким образом, ширма описывает полный круг вокруг нее, следуя за ней по своей собственной оси вращения.

В 1;4 (8) ее палец толкает кубики, лежащие на закрытой коробке, и доводит их до самого края, откуда они падают.

В 1;4 (27) она исследует падение очень маленького и легкого перышка, которое, падая, покачивается. Она неуверенно повторяет этот эксперимент.

В 1;4 (28) она переносит цветок с одного места на другое (со стола на софу и наоборот). Люсьен каждый раз предваряет это передвижение своего рода танцевальным па, которое придумала сама».

(Piaget, 1954, p. 211)

У взрослых культурное бессознательное также проявляется при помощи большого разнообразия средств эмоционального выражения, которые носят несколько формализованный характер. Чтобы проиллюстрировать это, рассмотрим процесс движения женщины-еврейки, которая незадолго до терапии овдовела. Она не осознавала, что в еврейской традиции, так же как и во многих других, скорбь выражается жестом разрывания одежд или ткани:

«Она хотела двигаться, но когда вначале стала прислушиваться к своему внутреннему миру, она была обездвижена. Возникшие образы были саморазрушающими: она била себя о стены, разрывала свою плоть. Затем она переключила свое внимание с образов на телесные ощущения и обнаружила, что ее сердце чувствует, будто его разорвали пополам. Оставаясь с чувством разорванного сердца, она схватила руками футболку, которую носила. Медленно ее руки начали разрывать ткань одежды; качество этого действия можно было назвать “неизбежным”».

(Chodorow, 1984, p. 44)

Активное воображение в движении привело эту женщину непосредственно к самым древним способам выражения человеческого горя. С одной стороны, мы стремимся присоединиться к утраченному

любимому человеку, который сейчас мертв; безумные действия самоповреждения привели бы к такому союзу в смерти или к смерти «заживо» с калечащими травмами, стигматами. С другой стороны, если разрывающие сердце образы находят отражение в культуре в форме разрывания куска ткани, то, несмотря на горе и боль, мы все же обретаем способность признавать, что это окончательное отделение совершилось.

По моему мнению, один из величайших даров психологии Юнга — это широкий взгляд на опыт страдания. Взятая отдельно, реакция человека на травму может казаться патологической. Но в более широкой культурной перспективе личная боль индивидуума становится определенным образом связанной с опытом всего человечества. Это не снимает боли, но может придать достоинство самым хаотическим или обезнадеживающим симптомам.

Как я говорила ранее, формальные позы и жесты в искусстве, религиозных ритуалах, философском дискурсе и социальных взаимодействиях возникают в культурном бессознательном. Там же берут начало и мириады культурных образов из мифов, легенд и сказок. И снова мы видим продолжающиеся переплетающиеся взаимоотношения между действием и образом. Одно подкрепляет второе.

Когда движение приходит из культурного бессознательного, движущийся часто следует за непрерывным потоком мифологических образов. Выразительные действия, рождаемые в культурном бессознательном, чаще всего очень ясны и легки для понимания; они во многом сходны с осознаваемыми эго-направленными движениями, подобными пантомиме. Различия между ними связаны с уровнем спонтанности. Движение, которое рождается в культурном бессознательном, как правило, не запланировано; эго-направленное движение является в большей степени запланированным и намеренным.

На уровне культурного бессознательного движущийся обычно осознает мотивирующие образы. Сюда включаются взаимодействия с самыми разными формами внутреннего ландшафта и одушевленными существами. Под внутренним ландшафтом я называю знание того, что я нахожусь в комнате, занимаясь активным воображением, но в то же время представляю себя в совершенно ином месте. Мои движения отражают ощущения, возникающие при движении по определенному

ландшафту, когда он возникает передо мной. Например, если воображаемое солнце светит слишком ярко, скорее всего, я обнаружу, что щурюсь, и буду прикрывать глаза рукой. Если я перехожу через ручей, мои движения, скорее всего, будут передавать то, как я снимаю обувь и иду вброд, или балансирую на камнях и бревнах, или перепрыгиваю через поток. Если я иду вброд, движения моего лица и тела, вероятно, расскажут, какая это вода: ледяная или приятно теплая; какое у ручья дно: песчаное или там полно камней; какие это камни: круглые и замшелые или у них острые края и т.д.

Если я встречу птицу, рыбу или лягушку, которая привлечет мое внимание, мои движения передадут мельчайшие подробности этого взаимодействия. Большое количество времени я, скорее всего, буду самой собой, т.е. останусь в своем теле, взаимодействуя с возникающими образами. На уровне культурного бессознательного могут возникать богоподобные или человеческие образы; я могу вступать во взаимодействие с возникшим образом любого реального или мифического животного; я могу также вовлечься во взаимодействие с необычными (т.е. одушевленными) растениями и минералами.

Временами кажется, что сами образы стремятся к воплощению в танце, как будто образ знает, что станет более понятным, проявившись в теле движущегося. Когда это происходит, вы перестаете *танцевать с* этим образом, вы позволяете ему *танцевать через* вас.

Проиллюстрируем это с помощью следующего примера: проходящей анализ женщине-психотерапевту среднего возраста приснился паук. Во сне она пыталась убить паука или, по крайней мере, отпугнуть его. Однако паук запрыгнул прямо в ее одежду и затих на правой верхней половине ее спины. Когда она рассказывала об этом в процессе анализа, ей и мне стало очевидно, что паук воплощает что-то в бессознательном, от чего женщина хотела бы избавиться. Прямое наступление сновидца заставило этот комплекс отступить в ту часть психики/сомы женщины, которую она не могла видеть, это характерно для большинства комплексов. Она не могла видеть свою спину, но чувствовала присутствие там паука, он схватил ее.

В течение этого часа анализа в процессе свободного движения она отметила болезненный спазм в спине, который напомнил ей о сновидении. Позже она писала в своем дневнике:

«Когда я вспоминала сновидение, мое тело мгновенно начинало пытаться избавиться от паука, крутясь, извиваясь, причиняя дискомфорт. Но он крепко уцепился за меня и не отпускал. В итоге я дотянулась до него левой рукой (он все еще был около моей правой лопатки); он ослабил свою хватку. Я внимательно рассматривала его, пока он медленно и целеустремленно полз вниз по моей правой руке. В итоге я держала его в ладонях, сложив их напоподобие чаши.

Затем мне показалось, что я стала пауком. Я согнулась, обернув свои руки вокруг ног и лодыжек. Я чувствовала себя хищником в середине своей паутины — я выжидала. Я держала длинную шелковую нить, за которую могла потянуть, чтобы поймать жертву.

Затем я снова стала собой, и паук начал расти, пока не стал больше меня. Он наклонился надо мной. Стало так темно, что я спросила себя, а не у него ли я внутри. Затем мой мозг поплыл — и внезапно я снова оказалась снаружи, но теперь мои руки были связаны прочной шелковой нитью паутины. Моя первая реакция была пассивной и отрешенной. Но по мере того, как я постепенно осознавала степень ограничения, у меня росло чувство тревоги. Я начала кататься по полу, бороться и рвать зубами свои оковы до тех пор, пока не освободилась.

Когда я освободила свои запястья, я начала раскачиваться и без напряжения, скрестив руки у себя на груди, опустила на колени ближе к земле. Затем я пробралась к стене и нашла там паука, который снова стал маленьким, как во сне. Я пригласила его взобраться на мою ладонь и сидела с ним, пока он не вырос до того же размера, что и я. Мы сидели вместе, и я пыталась почувствовать, чего он хочет. Теперь я лежала под ним и видела, как из его тела вырастает жало, чтобы ужалить меня. Я сопротивлялась, чтобы этого не произошло. Затем я поняла, что яд, которого я так боялась, скорее, был чем-то вроде вакцины. Я легла и позволила пауку ужалить меня. Он проник в нижний левый квадрант моего живота. Я чувствовала, как он проникал внутрь, а еще чувствовала, как две области моего тела — спина вверху (справа) и живот внизу (слева) — заряжались энергией».

Моя анализируемая боролась за то, чтобы наладить отношения с проблемами, связанными с Великой Матерью, известной как Женщина-Паук, Прядущая Женщина, Майя, Вязальщица Иллюзий. У нее много других имен. На повседневном уровне нереалистичные установки зависимости, как правило, формируются из комплекса матери. На сознательном или бессознательном уровне мы ожидаем, что мир будет хорошей матерью, которая будет заботиться о нас, и мы сердимся, даже испытываем ярость, если это не оправдывается. Признание хладнокровного, хищнического аспекта Великой Матери необходимо для любого глубокого психологического развития. Признать это в Ней означает также признать существование этого нежеланного, отвергаемого аспекта и в нашей собственной природе.

В большинстве серий последовательных движений (как и в ее сновидении) движущаяся/анализанд взаимодействовала с пауком, оставаясь самой собой. Но на определенном этапе движения она воплотилась в паука и испытала на глубоком непосредственном уровне нечто, что ей нужно было узнать о природе темной фемининности (Perera, 1981). Эта женщина недавно пережила огромную личную потерю. Теперь ее вынудили признать определенные иллюзии, которые первоначально привели ее к тому, что она видела жизнь такой, какой хотела видеть, а не такой, какая она есть, и смириться с ними. В итоге она поддалась псевдоядовитому жалю паука. Позволив темному пауку проникнуть в себя, она подошла к периоду глубокого траура, прошла через него и в итоге достигла реинтеграции противоположностей внутри себя.

Я хочу завершить это обсуждение движения из культурного бессознательного рассказом, написанным молодой женщиной. Уайман (1978) отмечает, что клиентка средних лет вовлечена в глубокий процесс двигательной психотерапии. Так как движения тела подробно не описываются, я призываю читателя периодически останавливаться на какое-то время и размышлять о том, как выглядел процесс движения, учитывая описание ландшафта клиенткой и набор самых разных мифологических образов, с которыми она взаимодействует:

«Я — на острове и хочу попасть на материковый берег, где я вижу людей, играющих и снимающих свои купальные костюмы. Я вижу, что к моему острову привязана лодка. Я отвязываю

ее, забираюсь в нее и начинаю грести по направлению к берегу. Весло ломается. Я не могу починить его, я отдыхаю и ложусь спать на дно лодки, которая дрейфует. Затем я просыпаюсь и прыгаю с лодки в воду. Под водой я встречаю большую розовую рыбу (рыба-ангел?), потом золотого сома, который выглядит словно мужчина с длинными бакенбардами. У меня вырастают жабры, чтобы я могла оставаться под водой. Я хочу попасть в грот, где, как я вижу, собираются старые, мудрые рыбы. Сом, которого я встретила раньше, выходит из грота. Он говорит, что сначала я должна пойти и поиграть. Я присоединяюсь к маленьким рыбкам, и мы начинаем играть вместе. Внезапно огромный белый свет проникает в море прямо надо мной. Я смотрю вверх. Свет исходит от статуи Девы Марии. Мне страшно смотреть. Я смотрю, и на моих глазах она растет и растет и нависает надо мной. Я очень напуганна. Медленно я начинаю идти к ступеням алтаря. По мере этого статуя начинает сжиматься до тех пор, пока не становится маленькой двенадцатидюймовой статуэткой. Я поднимаю ее и качаю на своих руках. Я прижимаю ее к своей груди и говорю: «Я люблю тебя». Затем я бью ее об стену, и она разбивается. Ужас пронизывает все мое тело. Я снова возвращаюсь к воде. Теперь я легко добираюсь до берега, ложусь спиной на песок. Вода оmyвает меня, появляется ощущение, что я растворяюсь. Затем пол превращается в огромный рот. Он поглощает меня. Я в ужасе начинаю кричать».

(Wyman, 1978, p. 83–84)

После танца/движения полезно закрепить опыт в какой-либо другой форме. В этом случае молодая женщина обратилась к доступной для нее сфере искусства и воплотила свой опыт в глине. Она слепила 3 фигуры. Позже она написала в своем дневнике:

«Много раз я уничтожала эти фигуры, но каждый раз, когда я вновь начинала работать с глиной, они возникали вновь. Этими фигурами были: поглощающая мать, гермафродит, старуха, дающая жизнь младенцу-дочери».

(Там же, p. 84)

Глава 17

ДВИЖЕНИЕ ИЗ ПЕРВИЧНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

На самом глубоком уровне первичного бессознательного мы находим врожденные аффекты в состоянии первобытной интенсивности: *экстаз, возбуждение, мука, ужас, ярость, отвращение/унижение и потрясение*. Выражение эмоций на этом уровне может быть таким интенсивным, что индивидуальная история или культурные смыслы практически не будут осознаваться. Здесь первобытная эмоция поглощает индивидуума, иногда он сливается с ней.

Двигательные события, которые рождаются в таких глубинах, оказывают мистическое влияние как на движущегося, так и на свидетеля. Движение по характеру автономно и произвольно. Физическое действие часто сопровождается вокализацией, лишенной слов. Частью процесса движения могут становиться такие звуки, как смех, плач, всхлипывание, стон, сопенье, крик, рычание, фыркание и даже рыгание. Вокализация может длиться лишь несколько секунд, а может — более длительное время. Иногда глубокие рыдания, равно как и громкий раскатистый смех, могут длиться и длиться, кажется, что бесконечно.

Выразительное действие чаще всего носит явный катарсический характер:

В кульминационный момент мы подпрыгиваем или скачем от радости. Мы смеемся. Широко разводим руки, когда мы переживаем всеобъемлющее чувство безграничной любви, блаженства, восторга.

В момент наивысшего возбуждения мы можем заикаться и спотыкаться о свои собственные ноги. Нас очаровывает и привлекает любая мелочь постоянно меняющегося мира. Даже собственное тело кажется нам новым по мере того, как мы поворачиваемся и в эту сторону, и в ту, и даже вверх ногами, чтобы рассмотреть какие-то мельчайшие детали.

В горестной *мúке* мы плачем и плачем. Кажется, что этому не будет конца.

В момент *ужаса* кажется, что время останавливается. Сердце колотится, мышцы дрожат, плечи зажаты, и нависающая катастрофа приковывает движущегося к земле.

В *ярости* мы чувствуем волны взрывной энергии, жары и напряжения. Некоторые люди буквально видят красный цвет. Глаза зафиксированы в одной точке, ноздри расширяются, губы открыты и видны стиснутые зубы. Мы хотим кусаться, бить, пинать или атаковать так, как только можем.

В *отвращении* губы искривлены, нос сморщен. Мы отстраняемся от грязного, вонючего объекта. В *унижении* мы корчимся, ерзаем и даже иногда испытываем тошноту, так как грязный, вонючий объект, от которого мы хотим избавиться, — это мы сами. Этот токсический аффект характеризуется судорожными движениями середины тела.

Потрясение — первичная реакция на чувство дезориентации. Случилось что-то неожиданное, но мы еще не знаем, что это. Моменты несильного потрясения часто возникают в процессе движения, словно направляя внимание движущегося к особому ускользающему воспоминанию, мысли или фантазии. Есть еще и крупные, внезапные движения, которые совершенно спонтанны и очень насыщены. Кажется, что они встряхивают движущегося, особенно во время расплывчатого, дезориентированного состояния.

Когда во время движения извергается первобытный аффект, эмоции становятся столь интенсивными, что могут совершенно поглотить танцующего, прервав процесс воображения. Временами процесс воображения становится столь сильным, что приводит движущегося к самому глубокому аффекту и проводит человека через него. Например, мы начинаем рыдать (или испытывать ярость, дрожать, биться в судорогах), но мотивирующий образ настолько

заманчив, что возникает чувство, будто мы не можем остановиться. Рыдания (или другие катарсические переживания) контейнируются в процессе движения и осуществляются в рамках активного воображения. Однако при проявлении первичного аффекта движущийся чаще останавливается.

Я вспоминаю сессию двигательной терапии, которую много лет назад проводила с женщиной, реагировавшей на проявление своей чувственности смехом самоузнавания. Смех становился столь интенсивным, что преобладал над всеми остальными чувствами. Я приведу описание всей сессии, чтобы дать представление о том, как она пришла к этому, как это захлестывало ее в самом начале и как мы работали с этим.

Тереза посещала еженедельные сессии индивидуальной танце-двигательной терапии уже в течение девяти месяцев. Кроме того, несколько лет назад она проходила вербальную психотерапию. В этот день она пришла в студию и сразу же начала двигаться, ритмически раскачиваясь из стороны в сторону. Ее глаза закрывались, по мере того как ее голова, плечи и руки опускались к полу. Она постепенно сползла на пол, где спокойно лежала в абсолютном покое, чудесно центрированная и сконцентрированная. Затем она начала двигаться. Вначале она двигалась медленно. Затем она становилась все более свободной, раскрепощенной и спонтанной. Накопленная сила выбросила ее вверх, поставив на ноги. Ее движения не выглядели опасными сами по себе, но она стала такой неистовой, что я обнаружила, что двигаюсь по комнате просто для того, чтобы в случае необходимости создать защитный «буфер» между ней и углами шкафа или другими препятствиями. Когда впоследствии я думала об этом, я осознала, что могла бы наблюдать за ней, будучи свидетелем, не двигаясь по комнате, чтобы защитить ее. Я могла бы сказать: «Открой глаза»,— или она могла бы врезаться в стену, предмет мебели, и мы могли бы поработать с ее опытом: «Как это, чувствовать себя свободной, спонтанной, неограниченной, а затем внезапно остановиться, столкнувшись с препятствием?» Но именно на этой сессии моя спонтанная реакция была оберегающей и поддерживающей. Тереза обычно так жестко критиковала себя, что я не чувствовала, что ей можно было бы помочь, приказав «открыть глаза» или позволив ей врезаться во что-то.

Она долгое время испытывала опыт раскрепощенности и свободы, а затем ее снова притянуло вниз, к земле. Она начала медленно и чувственно двигаться на полу, закрываясь и раскрываясь всем своим телом. Движение вызвало у нее нежную улыбку чистого удовольствия, которая время от времени плавно перетекала в тихий смех. Спустя некоторое время, смех стал сильнее. Он приобрел свою собственную жизнь. Чувственность заменил смех, который вызывал в ее теле судороги и сотрясал все ее тело. Этот смех второго типа длился и длился. Она каталась по полу, держась за живот, хохоча. Я тоже улыбалась и смеялась. Спустя некоторое время я вмешалась в процесс и попросила ее не торопясь, в своем темпе, вернуться назад. К этому моменту прошло уже около сорока пяти минут, в течение которых она позволяла возникающим импульсам двигать ее.

Когда она постепенно вернулась к обыденному сознанию, в ее состоянии произошло коренное изменение. Она стала напряженной, негативно настроенной и очень критичной по отношению к тем частям личности, которые только что проявились. Первые слова она произнесла шокированным и потрясенным голосом: «Ничего себе. Я, на самом деле, слишком далеко здесь зашла». Затем мы говорили о контрасте между появляющейся свободой выбора, спонтанностью, чувственностью и относительной ригидностью ее жизненных убеждений и стиля жизни. Хотя она все больше признавала напряжение между этими двумя сторонами личности, она продолжала идентифицировать себя с самой знакомой частью и поддерживала установку самопорицания.

Мы договорились разыграть в ролях эти две стороны ее личности. Вначале мы двигались вместе, выражая резкость и осуждение. Это был стилизованный вариант ее самой — критичной, контролирующей, уважаемой матери семейства. Затем я попросила ее продолжить двигаться в той же манере, а сама начала двигаться так, как она двигалась раньше. Когда начала накапливаться моя энергия, я позволила себе стать по-настоящему неуправляемой, и ей пришлось придумывать, как справиться со мной. Вначале казалось, что она игнорирует меня. Однако вскоре она начала двигаться по углам комнаты, мягко защищая меня от столкновения с препятствиями, в точности так, как я делала это для нее в самом начале. Когда я перешла в состояние приятной

чувственности, которое она демонстрировала ранее, она смогла наблюдать за мной, испытывая новое чувство признания и принятия. Теперь ее движения приобрели совершенно новый тип целостности — равновесие между свободой и контролем. То же произошло со мной. В конце мы дали друг другу короткую и взаимную обратную связь.

Тереза продолжила укреплять это более целостное ощущение самости. Аспекты свободы и контроля происходят из совершенно разных переживаний личности. Они также несут в себе особую силу, так как являются общечеловеческими проблемами. Хотя наша работа была четко направлена на процесс терапии Терезы, я также пережила изменение. На нас обеих повлияла первобытная сила ее смеха, и каждая из нас продолжала размышлять о его значении для себя индивидуально и, возможно, о его значении для всех женщин.

Также иногда бывает, что, когда аффект первичной насыщенности переходит в возбуждение или начинает обретать форму, движущийся сдерживает его. Вместо катарсического высвобождения движение и звук минимизируются; происходят незаметные, но ощущаемые на глубинном уровне изменения в мышечном напряжении, дыхании и/или температуре тела. Если движущийся может постоянно сознавать свой внутренний уровень и оставаться внимательным к нему, в какой-то момент, скорее всего, произойдет сдвиг, и довольно часто происходит спонтанное высвобождение в виде смеха или слез.

Временами же кажется, что первичный аффект сформировался, но движущийся диссоциируется от него. Когда это происходит, движение может приобрести эмоционально зажатый, трансподобный характер. Такой диссоциированный аффект может выражать определенный трудный или даже опустошающий опыт довербального, до-символического периода развития в младенчестве. Довербальные воспоминания становятся яркими, когда мы уделяем им внимание; они проявляются и в царстве чувств, и в царстве воображения. Но вызвать их к жизни сложно, так как нет слов, которые могли бы организовать и описать событие.

Я вспоминаю женщину, которая начала соприкоснуться с зияющим чувством пустоты, которое было ей знакомо. Она представила себя ребенком, лежащим в больничной детской кроватке. И на самом деле, когда ей было четыре или пять месяцев, ее положили в больницу на

несколько недель. Двигаясь, она представила, на что это было похоже, и почувствовала прилив отчаяния, когда ощутила, что рядом с ней никого не было. Затем она долгое время неподвижно лежала в состоянии полной отстраненности. Наблюдая за ней, вначале я почувствовала какой-то дискомфорт в ее условно младенческих движениях. Но я не могла пользоваться воображением так, как делаю это обычно. Затем в какой-то момент я полностью отключилась. Спустя какое-то время часть меня осознала, что я не могу сосредоточиться, но в то же время я не могла понять, что я чувствовала, что может означать отстраненное состояние движущейся и почему сократилось мое внимание. В итоге я просто позволила себе поиграть в своем воображении с образом пустоты. Она полая. Пустая. Нет ничего. Никого. Когда я позволила себе соединиться с пустотой, вакуумом, я начала испытывать глубокое чувство печали и потери.

Свидетель нередко улавливает часть диссоциированного аффекта движущегося в реакции контрпереноса. Иногда эта реакция возникает, как волна насыщенной эмоции; иногда, как я описывала выше, и движущийся, и свидетель испытывают похожее состояние диссоциации. Вполне вероятно, что когда это происходит, не остается ничего другого, кроме как быть в этом состоянии вместе с клиентом, а затем поговорить друг с другом о нем. Если мы можем подключить часть наблюдающего Эго, первичные образы сами приведут нас к переживанию эмоции. Наилучший способ работы с состоянием диссоциации — обращать внимание на образы и представлять себе то, о чем они. По моему опыту, в основе диссоциированного аффекта часто лежат образы, связанные с *пустотой, бездной, хаосом, отчуждением и дезориентацией* (см. с. 113–114).

Еще во времена Аристотеля катарсис определялся двояко: 1) *очищение*, или высвобождение, эмоционального напряжения и 2) *пурификация*, или трансформация, эмоционального напряжения. Ценность очищения состоит в том, что оно обеспечивает мгновенное ослабление напряжения. Оно также может иметь огромную ценность для человека, который чувствует, что закрыт от спонтанного, полностью материализованного выражения глубокого аффекта. Ценность пурификации заключается в развитии особого типа эго-контроля, а также достижения облегчения посредством сдерживания и сублимации эмоции.

Это имеет особую ценность для тех людей, которые практически не отделяют влечение от действия. Опасность, связанная с переоценкой важности очищения, состоит в том, что мы просто научаемся мастерски проводить его. Опасность одностороннего использования пурификации состоит в том, что, избегая глубоких аффектов, мы избегаем жизни. По моему опыту, если какая-либо из форм катарсиса идеализируется, происходит либо очень незначительное фундаментальное изменение, либо оно вообще отсутствует. Для психологического развития требуется взаимосвязь обеих форм.

Глава 18

ДВИЖЕНИЕ ИЗ ОСИ ЭГО — САМОСТЬ

Движение из оси Эго — Самость имеет совершенно иное качество. Многие паттерны принимают спиральную или геометрическую форму с устойчивой центральной осью, которая, как кажется, уравнивает все динамические пары противоположностей, потенциально существующие в движущемся теле. Как будто бы двигающимся движет упорядочивающий и центрирующий психический процесс. Этот опыт, как правило, возникает посредством формирования самости на критических этапах работы.

Часто заметны ритмические колебания. Последовательное ритмическое движение может сплестать воедино такие противоположные элементы, как верх и низ, право и лево, приближение и отдаление и т.д. Например, долгое время движущаяся клиентка ощущала, что находится в тушике, борясь, на первый взгляд, с непримиримыми требованиями двух внутренних фигур. Очень часто ее поглощало настроение, которое, как казалось, выражало то первую, то вторую из этих фигур. Время от времени она словно переживала пытку, как будто внутренний конфликт разрывал ее пополам. Однажды, двигаясь, она, в конце концов, остановилась и встала между этими фигурами. Она начала двигаться, как казалось на первый взгляд, по модели свободных колебаний. Колебания перешли в повороты вначале к одной, а затем к другой фигуре, с чередующимися, гребущими внутрь движениями, которые она совершала сначала правой рукой, а затем левой. В процессе этого движения мягкий, накатывающийся волной ритм стал смещать ее вес с одной ноги на другую, и, наконец, обе ее руки начали одновременно очерчивать очень правильную трехмерную фигуру восьмерки (если смотреть сбоку). Она засмеялась, когда узнала в этой фигуре символ бесконечности. Произошло эмоциональное изменение, заклю-

чающееся в переходе от беспомощности и слез к уверенному, полному энергии, даже игровому, новому опыту ощущения личности.

Движение из оси Эго — Самость обычно можно узнать по полноте, с которой тело движется в пространстве. Я помню часовую сессию, когда мужчина в начале своей работы встал и затем медленно поднял руки высоко вверх. Вначале его тело двигалось плоско, двумерно, как будто бы было ограничено латеральной плоскостью. Затем, ведомый своим любопытством, он начал вращать верхней частью туловища с наибольшей амплитудой, которая была возможна, сначала в одну сторону, а затем в другую. Он открыл для себя именно то чудесное, диагональное встречное напряжение, которое мы, люди, можем чувствовать между четырьмя шаровыми суставами (плечами и суставами бедренных костей). Когда он почувствовал встречное напряжение, он включился в процесс еще больше и начал играть с ним, выясняя, что бы он мог с ним делать. В течение следующих десяти-двенадцати минут он был полностью поглощен полномасштабным исследованием каждого из измерений. Казалось, он лепил и вытягивал пространство вокруг себя, он удерживал устойчивое, но в то же время гибкое равновесие и двигался в основном по спирали. Он не был профессиональным танцором, но в основе его движения лежала ритмическая гармония. Кэролин Грант Фей описывает подобный опыт женщины, которая уже много лет проходила анализ:

«Я лежала, как мне показалось, довольно долгое время, прислушиваясь к самой себе. Мое внимание стало привлекать к себе горло. Оно болело, чувствовало себя стянутым и напряженным, поэтому я позволила ему вести себя в движении. Горло заставило меня практически встать на колени, затем вытянуться вперед и медленно двигаться по залу в согнутом положении. Сконцентрировавшись на горле в своем воображении, я осознала, что оно стало красным от крови. Область сердца также покраснела и кровоточила. В конце концов, горло подняло меня на ноги и стало толкать вперед. Оно внезапно остановило меня, и я просто стояла. В этот момент я обрушилась на пол и лежала без движения. Не было ни движения... ни образа... ничего.

Через какое-то время я осознала, что мое горло и грудь стали красными от крови. Мало-помалу красный распался на многие оттенки красного, от светло-розового до темно-малинового. Начала обретать силуэт роза, поднимающаяся из моего горла и сердца при помощи движения рук: вверх, вперед и вокруг. В фантазии мне казалось, что все остальное тело превращалось в стебель и листья цветка. Сейчас, когда я пытаюсь выразить то, как чувствовала себя в тот момент, на ум приходят всевозможные определения положительных качеств: теплый, счастливый, удовлетворенный, упорядоченный, в мире с собой».

(Fay, 1977, p. 26–27)

Движущийся размышляет о значении этой части фантазии/движения.

«Падение на пол и последовавшее за этим «ничто», по всей видимости, символизировали смерть того, что было ранено. Я думаю о сновидении, которое видела... в нем появилась женщина, истекавшая кровью в области горла и груди, в ломотях и поседевшая из-за ста лет одиночества. Я ассоциирую эту женщину с собой в восемнадцать лет, когда умерла моя мама. Пробуждение цвета и появление розы со всеми сопутствующими чувствами благополучия я ассоциирую с возрождением».

(Fay, 1977, p. 27)

В анализе движение из оси Эго — Самость, как правило, предвзвешивается тяжелым периодом израненности, внутреннего конфликта, жизненного кризиса. Как говорилось выше, оно может переживаться как смерть и возрождение. Мифический образ — мандала, единство противоположностей, которое выражает целостность Самости. Формирование оси Эго — Самость — событие развития, которое по-новому объединяет сознание и бессознательное и предоставляет новое восприятие Я человека, новое чувство идентичности. Мы не можем вынудить его произойти силой своей воли, но, когда формирование происходит, мы узнаем об этом и чувствуем благодать.

Следующая история написана женщиной, которая недавно пережила смерть любимого человека. Опыт движения не положил конец

ее печали, но, очевидно, подарил ей взамен светлый луч целостности и надежды во мраке темных времен.

«Моя левая рука сжалась в твердый кулак. Она стала подобна фаллосу. Я двигалась через все уровни с этой сильной, твердой левой рукой и кулаком. Затем кулак разжался. Он открывался так медленно, словно бы выходил из оцепенения. Когда моя рука медленно расслабилась и раскрылась, в моей ладони оказался огромный бриллиант. Он был тяжелым. Я начала двигать левую руку вокруг себя по спирали. Я осознавала чувство последовательных одновременных вращений плечом, локтем, запястьем и даже пальцами. Обе руки перешли в состояние покоя, соединившись за моей спиной. Левая рука продолжала держать бриллиант. Затем образ бриллианта появился перед моими глазами. Он рос и рос до тех пор, пока я не смогла смотреть сквозь него обоими глазами. Все, что я видела сквозь него, много раз преломлялось в гранях. Бриллиант продолжал расти, пока я не оказалась внутри, смотря наружу. Свет был яркий — практически золотой. Я купалась в нем и чувствовала, что это какой-то исцеляющий свет. Теперь мое тело оделось во множество бриллиантовых граней. Я была собой, сохранила свою форму тела, но каждый участок моего тела словно состоял из множества вырезанных поверхностей. Я как будто могла «смотреть» через мириады граней в самой себе. Царило ощущение чуда, и неопределенности, и умиротворенности».

(Chodorow, 1986, p. 94)

В заключение привожу примеры нескольких психотерапевтических сессий, в которых осуществлялась цепочка движений от оси Это — Самость. Сара — одаренная студентка-психотерапевт, которой только что исполнилось тридцать. Она тоже не так давно пережила тяжелую личную утрату, которая заставила ее с болью осознать отрицание того, что ее собственное тело живо. В предыдущей работе с движением она устремлялась в небо, едва касаясь земли ногами. В печали она обнаружила, что ее ноги обрели связь с землей. На протяжении почти всех первых сессий она просто ходила, чувствовала землю под ногами. Вскоре все ее тело последовало за этим осознанием,

опустившись вниз, на пол. В течение следующих нескольких месяцев, когда бы она не двигалась, все равно она в итоге оставалась связанной с землей, перекатываясь, ползая, подкрадываясь, припадая к земле и сотрясаясь. Она прошла через огромное количество горя и начала выражать другие чувства. Возникали воспоминания о чувствах ненависти, ярости, страха и отсутствии поддержки. Она стала все больше осознавать некие ощущения в области таза, и именно там возникало движение. Этот новый способ движения сопровождался различными образами.

Один из образов — кровь, сочащаяся из ее тазобедренных суставов. Она ощущала это как истечение крови жизни — образ израненности и излечения одновременно. Воплощая это в движении, она омыла этой кровью всю себя целиком, свое тело и внутренности, она пила ее, глотая, впитывая. Затем, вся в крови, она спустилась в какие-то пещеры. Ее таз был столь чувствительным, что вел за собой все ее тело. Ее таз излучал свет, позволявший ей видеть, куда она идет. На дне пещеры была лужа грязи. Она искупалась в грязи и почувствовала уверенность, целостность и безопасность.

Той ночью ей приснилось, что ее бабушка дала ей какую-то сумму денег в виде «ценных бумаг».

На следующей сессии все ее движения были сконцентрированы на тазовой инициации. В конце концов она просто села на пол, вытянув ноги, как будто она и земля стали единым целым. В том, как она сидела, чувствовалась первобытная сила и уверенность. Возникал медленный, но все более и более чарующий ритм. Ее руки, голова и туловище начали двигаться как единое целое, очерчивая полукруг в горизонтальном пространстве, справа налево, против часовой стрелки. Когда ее тело больше не могло двигаться в горизонтальной плоскости, оно перешло в латеральную, и она завершила еще один полукруг, на этот раз по часовой стрелке и слева направо, а движения над головой напоминали восход и заход солнца. Она снова и снова повторяла этот цикл мощных ритмических сдвигов и удивительно четкого пространственного намерения. Ее движение было интеграцией двух полукругов: одного против часовой стрелки и другого по часовой стрелке. Она также совместила обе плоскости и четыре направления, создав многомерный, циркулярный крест. Это было единством противоположностей в движении.

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОСИ ЭГО — САМОСТЬ

Танец/движение — один из самых прямых путей к нашим самым ранним детским переживаниям. Движущиеся часто ложатся на пол или движутся близко к земле. Уделяя внимание миру телесных ощущений, движущийся воссоздает ситуацию, которая во многом похожа на положение младенца, плавающего в сенсорно-двигательном мире. Присутствие аналитика/свидетеля позволяет заново воспроизвести и интегрировать самые ранние довербальные взаимоотношения. Именно здесь наиболее четко распознаются образы переноса и контрпереноса. На этом уровне затрагиваемый материал может восприниматься как токсичный, даже угрожающий жизни. Вполне вероятно, что когда-то это действительно было так. Однако именно на этом уровне мы обнаруживаем важнейшие ранние стадии здорового, нормального развития.

Пять символических событий, которые я опишу, относятся к тем, которые возникают снова и снова в процессе движения многих людей. На протяжении многих лет я осознавала силу этих паттернов, но не знала, как ими воспользоваться. Движущиеся не могли сказать о них практически ничего, но некоторые чувствовали, что они связаны с ранним развитием, с необходимостью сделать сейчас что-то очень важное для себя; то, что не было завершено тогда. Я также ощущала, что эти паттерны могут быть разыгрыванием или воспроизведением процессов, произошедших в детстве. Но основные теории развития, с которыми я была знакома в то время, делали акцент на патологии. Однако было очевидно, что эти паттерны имеют совершенно другую природу. Как я понимаю это теперь, они представляют собой стадии развития сознания в довербальном, досимволическом периоде развития в младенчестве, т.е. с рождения до примерно шестнадцати месяцев жизни ребенка (Stewart and Stewart, 1979). Я обозначила эти символические действия и взаимодействия в главе о детском развитии: 1) паттерны уроборического самоудерживания; 2) поиск лица свидетеля и улыбка узнавания, когда оно находится; 3) смех самоузнавания; 4) исчезновение и появление; 5) полная вовлеченность в символический процесс посредством свободного образного использования пантомимы. Я хочу обсудить, как каждая из этих тем проявляется в танце/движении.

УРОБОРИЧЕСКИЙ ЭТАП: ПАТТЕРНЫ САМОУДЕРЖИВАНИЯ

Движущиеся часто исследуют широкий круг движений уроборического самоудерживания: одна рука держит другую; сосание большого пальца; рука (-и) оборачивается вокруг торса, чтобы удерживать ребро (-а), локоть (-ти), бедро (-а), колено (-и), стопу (-ы). По-видимому, они напоминают тот самый ранний телесный опыт, когда мы вначале непреднамеренно находим, затем теряем, а затем опять находим что-то и постепенно открываем то, что необходимо держать и удерживать.

Когда движущийся погружается в самоудерживание, его глаза закрыты или имеют внутренний фокус. Как правило, движение представляет собой легкое раскачивание, покачивание или другой вид ритмичной пульсации. Обычно движение абсолютно самодостаточно. Если аналитик/свидетель открывается до состояния *participation mystique* (*мистического участия*), он может присоединиться к движущемуся в этом состоянии, где нет времени, и пережить такое же ощущение самодостаточности и самоконтентирования. Если аналитик/свидетель не входит в состояние *participation mystique* с движущимся, наблюдая за опытом такого интимного соединения движущегося со своей самостью, он может почувствовать отверженность, раздражение, дискомфорт или стыд, растерянность. Может возникнуть огромное количество самых разных реакций. При работе с такими ранними темами реакция контрпереноса служит источником важнейшей, жизненной информации об аналитике, анализанде и их взаимоотношениях.

Время от времени опыт носит иной, может быть даже более осознанный, характер. Когда руки движущегося открывают и исследуют форму собственного тела, возникает чувство удивления. Когда руки движущегося принимают форму выпуклостей и впадин, твердых костей и мягкой плоти, касаясь их, возникает глубокое чувство самоузнавания, как будто человек впервые встретился с самим собой. И движущийся, и свидетель часто чувствуют себя участниками древнего ритуального действия. Спустя многие годы наблюдения за тем, как женщины и мужчины спонтанно открывают форму своего тела при помощи рук, я узнала миф, который очень четко объясняет подобное возвращение к нашим уроборическим корням. Миф о Меняющейся Женщине, которая месит и лепит свое тело

по достижению совершеннолетия, до сих пор воспроизводится на всем американском юго-западе в форме церемонии инициации.

Церемонию инициации индейцы Навахо называют Кинаалда (Kinaaldá). Апачи называют ее Танцем Восхода Солнца (Quintero, 1980). Это сложный и тонкий ритуал, время веселья, ознаменовывающий начало менструации у девушки. О ее превращении в женщину объявляют всему сообществу во время яркой и волнующей церемонии, длящейся четыре дня и четыре ночи.

Меняющаяся Женщина родилась чудесным образом и достигла зрелости за четыре дня. В это время у нее наступил первый менструальный период. Тогда на земле жили святые люди, и они пришли к ней на церемонию и пели для нее песни. Она положила начало своему собственному ритуалу Кинаалда. Одной из самых важных этапов церемонии была лепка ее тела. Некоторые говорят, что в первом ритуале Меняющаяся Женщина слепила свое собственное тело. Процесс лепки осуществлялся в честь Солнца и Луны. Меняющаяся Женщина слепила себе прекрасную форму.

Когда первая из рожденных человеческих девочек достигла Кинаалды, Меняющаяся Женщина сделала то же самое для нее. Она мяла и лепила тело молодой женщины и таким образом наделяла ее красотой, мудростью, честью и самоуважением. Кинаалда — часть церемонии Благословения Пути. Сегодня церемония проводится точно так же, как и в глубокой древности (Frisbie, 1967; Henderson, 1985/1986; Sandner, 1979, p. 122–132; Quintero, 1980).

ПЕРВАЯ УЛЫБКА: УЗНАВАНИЕ ДРУГОГО (ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО ВТОРОЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ)

Процесс движения часто пробуждает особую улыбку, которая напоминает улыбку самого первого узнавания «другого» младенцем. Когда движение подходит к концу, после него практически всегда происходит концентрация на внутренних событиях — период естественного самоконтейнирования и самодостаточности, похожий на уроборические явления. Затем, когда движущийся переходит к обыденному сознанию, он словно бы постепенно пробуждается. Если его

глаза открыты, он, как правило, начинает искать глазами аналитика в комнате. Когда он находит лицо аналитика, возникает взаимное чувство воссоединения и чаще всего улыбка узнавания. Вероятно, движущийся только что пережил болезненные эмоции; его лицо может до сих пор быть мокрыми от слез. Но когда он постепенно возвращается к ежедневному миру и оглядывает комнату в поисках лица аналитика, происходит встреча, и в ясном взгляде мелькает улыбка.

ПЕРВЫЙ СМЕХ: УЗНАВАНИЕ СЕБЯ (ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА ТРЕТЬЕМ МЕСЯЦЕ ЖИЗНИ)

Время от времени, как правило, движущийся смеется. Существует много типов смеха. Этот смех выражает радость во всем изобилии телесных движений. Временами возникает определенный образ, и он начинает смеяться. Образ может возникнуть и в процессе движения, и в процессе покоя. Иногда движущийся приостанавливается; это может произойти еще и тогда, когда он чувствует себя в тупике. Но при смехе что-то изменяется. Когда я догадалась расспрашивать движущегося об этом смехе после процесса, довольно часто он снова начинал смеяться и рассказывать мне о котенке, щенке или другом животном. Иногда определенное животное (обычно домашнее) является одному и тому же движущемуся многократно. Когда мы научаемся слушать тело и следовать тому, что оно хочет делать, оказывается совершенно естественным, что наши животные инстинкты появляются в той форме, с которой мы можем жить,— и мы смеемся.

ИСЧЕЗНОВЕНИЕ И ПОЯВЛЕНИЕ: ПОСТОЯНСТВО ОБЪЕКТА (ПРИМЕРНО НА 9-М МЕСЯЦЕ)

Существует очень много способов, при помощи которых движущийся/анализанд прячется от свидетеля/аналитика и появляется снова. Структура танца/движения сама по себе есть игра в исчезновение и появление, когда его глаза закрываются и открываются снова. Но, двигаясь даже с закрытыми глазами, он может отвернуться и делать не-

большие замысловатые движения, которые свидетель не может видеть. Если свидетель прислушивается к своему любопытству и движется в ту часть комнаты, где можно разглядеть жесты, движущийся снова отворачивался, и цикл может повториться сначала. Часто, если свидетель остается на месте, движущийся снова поворачивается туда, откуда его видно. Иногда игра в прятки и другие игры на исчезновение возникают как открытые, центральные, осознанные темы танца/движения.

ИГРА ПОНАРОШКУ: ОТДЕЛЕНИЕ ОТ МИРОВЫХ РОДИТЕЛЕЙ (ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА 16-М МЕСЯЦЕ)

В жизни младенца этот переход к сознательному пониманию символического мира осуществляется не при помощи слова. Скорее он происходит посредством открытия невербальной, символической игры, т.е. ребенок открывает, что он может притворяться. В младенчестве, как и в анализе, это качество движения выражается действиями, подобными пантомиме. И здесь круг замыкается, так как я описывала подобное движение в самом начале. Мы как будто впервые встречаемся с сознательным, эго-направленным движением.

Я хочу отметить, что довербальные переходы, обсуждаемые нами, спонтанно выражаются как в танцевальной/двигательной импровизации, так и когда мы работаем, сидя в креслах. Например, паттерны самоудержания (self-holding) и самодостаточности (self-contained) в ритмической пульсации, о которых я рассказала в рамках описания уроборического этапа, могут быть частью любого опыта анализа, в котором происходит регрессия на такую раннюю стадию. Когда я вспоминаю подземку в Нью-Йорке, то мне кажется, что там тоже постоянно проходит уроборическое самоудерживание. Я пытаюсь сказать, что это не ограничивается только анализом. Похожим образом искренняя улыбка, которая узнает лицо другого, смех самоузнавания, все тонкости взаимодействий по типу детской игры в прятки («Ку-ку»), а также пантомима — это естественные способы самовыражения и общения. Эти невербальные выразительные действия часто лежат в основе спонтанного вербального диалога и беседы и служат знаками препинания в нем.

Глава 19

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

В первых главах я описывала, как стала танцовщицей и преподавателем танца, что привело меня к изучению танцевальной терапии и практической деятельности в этой области. Затем последовало непрерывное изучение психологии и практика в качестве юнгианского аналитика. Главным моментом в моем собственном развитии стало осознание тесного взаимодействия между телом, психикой и эмоциями. В середине и в заключении книги я остановилась на важности эмоций, представила теорию, на которую опираюсь в своей терапевтической работе и проиллюстрировала различные уровни психики, которые находят выражение в танце/движении. В последней главе я рассматриваю более широкий контекст — контекст психотерапии и анализа, уделяя особое внимание вопросам невербальной экспрессии. Я начну со взглядов Юнга на терапевтические взаимоотношения и этапы терапии, затем исследую, насколько важно в клинической практике хорошо понимать эмоции. В завершение я размышляю об опыте свидетеля.

ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ДИАЛЕКТИЧЕСКОЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЕ

Для Юнга психотерапия — реальные взаимоотношения между двумя человеческими существами. Он сидел напротив своих пациентов, чтобы они могли видеть его лицо и тело и знать, что он чувствует. В от-

личие от Юнга Фрейд пытался обезличить работу, сидя у изголовья кушетки, где пациенты не могли его видеть. Когда терапевт и пациент могут видеть друг друга, психотерапия воссоздает отзеркаливание, которое столь важно для ранних взаимоотношений «родитель–ребенок». Возникают естественные колебания между направленностью внимания внутрь себя и направленностью внимания на присутствие другого человека. Иногда и кушетка может оказаться полезной, но для погружения в свои фантазии ее наличие необязательно. В любое время пациент может откинуться на спинку кресла (или лечь на пол), закрыть глаза и говорить вслух, не подвергая себя цензуре.

ЭТАПЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Юнг различает четыре этапа психотерапии, для обозначения которых он использует «несколько необычные термины»: 1) исповедь, 2) объяснение, 3) обучение и 4) трансформация (Jung, 1931b, p. 55). Из своего опыта мы знаем, что разные люди имеют разные потребности в отношении психотерапии.

Первый этап, «исповедь», можно сравнить с исповедью в религиозной традиции. Юнг ссылается на «экстраординарную важность настоящей искренней исповеди — истины, которая, вероятно, была присуща всем обрядам инициации и мистическим культам древнего мира» (там же, p. 59). Когда такой культурный обычай оживает и наполняется значением, он функционирует как широкая, массовая психотерапевтическая система. Но когда он больше не работает, люди могут обратиться к психотерапии. Этап исповеди в психотерапии подразумевает участие пациента, который свободно рассказывает, и внимательно слушающего терапевта, который не вмешивается в рассказ. На уровне движения, пациент свободно движется в присутствии терапевта/свидетеля. Джанет Адлер описывает это качество аутентичного движения как мгновенное выражение чувств человека «в данный момент, спонтанное побуждение двигаться или не двигаться не проверяется, не осуждается, не критикуется и не взвешивается сознательным разумом» (Adler, 1973, p. 43).

Юнг отмечает, что, вероятно, для некоторых людей исповедь — единственное, в чем они нуждаются. Они чувствуют себя лучше, выражают вам свою благодарность, прощаются и идут дальше жить своей жизнью. Но для многих одной лишь исповеди недостаточно. Может понадобиться второй этап психотерапии, по Юнгу, — «объяснение». Юнг отмечает заслугу Фрейда в создании этой стадии. В основном этот этап заключается в работе по прояснению основных тем, которые возникают в переносе. Пациент начинает осознавать, что он проецирует всевозможные бессознательные комплексы на терапевта. С помощью терапевта он начинает понимать эти комплексы. В движении работа на этом уровне начинается, когда движущийся осознает, что ощущает скованность и не может свободно двигаться в присутствии свидетеля. Движущийся постепенно осознает свои фантазии, касающиеся того, что думает, чувствует или делает свидетель. Выражение фантазий и исследование их значения — важная часть работы. Также именно на этой стадии движущийся осознает репертуар своих движений, начинают возникать и повторяться специфические темы.

При помощи интерпретаций и воссоздания детских воспоминаний, которые были когда-то вытеснены, могут проясниться определенные скрытые проблемы, и пациент может захотеть закончить терапию. Однако даже осознав фундаментальные проблемы, многие люди чувствуют потребность продолжить работу на третьей стадии психотерапии, по Юнгу — «обучении». Юнг ссылается на работу Альфреда Адлера. Хотя Юнг и не озвучивает это, по всей видимости, он предполагает, что эта стадия направлена на развитие новой социальной установки, что, по мнению Адлера, было конечной целью психотерапии. Стадия «обучения» помогает человеку построить мост из психотерапии в жизнь. Акцент делается на подкреплении новых опытов. В движении похожий процесс включает открытие более широкого спектра двигательного опыта. При воспроизведении более широкого набора двигательных моделей поведения ставится задача связать эти новые ресурсы с ситуациями обычной жизни.

Первые три этапа психотерапии Юнга отражают более или менее традиционный психотерапевтический подход. В четкой, лаконичной работе Хильды Брух, предназначенной для ординаторов-психиатров и других обучающихся психотерапевтов, предлагаются три в чем-то схожих задачи, которые лежат в основе краткосрочной, а также долгосрочной терапии:

«В любой психотерапии одновременно и последовательно проходят несколько процессов: эффективно *слушая* то, что говорит пациент, вы даете ему почувствовать, что услышали и поняли его; резюмируя и *переформулируя* то, что вы услышали, вы, вероятно, помогаете ему сделать первые шаги к прояснению и уменьшению базового замешательства, которое усложняет его жизнь; наконец, при помощи более объективной оценки ресурсов и *представления альтернатив* вы можете помочь ему достигнуть точки, в которой он сможет начать действовать и не быть так беспомощно захваченным собственными тревогами и обстоятельствами, превращающими его в жертву».

(Bruch, 1974, p. IX)

Неважно, в какой форме проходит терапевтический процесс: как исповедь, объяснение, обучение или слушание, переформулирование, представление альтернатив — некоторые люди испытывают потребность в продолжении внутренней работы. Это четвертая стадия психотерапии Юнга — «трансформация». Выделение этого этапа — особый вклад Юнга в области психотерапии. Работа на этом уровне втягивает человека в творческий процесс длиною в жизнь, который называется индивидуацией. Индивидуация — это процесс, в котором человек становится самим собой посредством развития постоянной, саморефлексивной, психологической установки «Познай себя». Данный процесс может влиять не только на пациента, но и на терапевта. При трансформации как аналитик, так и анализанд погружаются в так называемый «суп», т.е. туда, где психика одного оказывает глубокое влияние на другого. Стадия трансформации в психотерапии Юнга — символический процесс, который возникает в контексте долгосрочных, индивидуальных психотерапевтических взаимоотношений. Она строится на предыдущей работе. По аналогии с алхимическим мифом, трансформация должна начинаться с *prima material (первичной материю)*, т.е. с груды презренного, отвергнутого, нежеланного психологического материала. Без него обойтись нельзя. Его помещают в прочный сосуд или контейнер, который может выдерживать жару аффектов снаружи и изнутри. Таким сосудом являются терапевтические взаимоотношения. Это суровое испытание, в котором и происходит алхимическая трансформация (Jung, 1946).

ПОЛНОЕ ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

Мы владеем сильной реакцией самозащиты, которая стремится отрицать эмоции, которые подчиняют нас. Как мы знаем, часто бывает сложно говорить о некоторых эмоциях непосредственно. Иногда мы даже не знаем, что мы чувствуем. Полное понимание эмоций представляет огромную ценность и для пациента, и для психотерапевта. Мы можем научиться узнавать аффекты. Один из наиболее эффективных способов — изучение типических проявлений базовых эмоций. Ценность этого метода для клинической практики показана в следующем примере, когда Юнг узнал, что скрывающие движения могут выражать стыд.

«СЛУЧАЙ 4. Молодая женщина, откровенно рассказывая мне свое сновидение, без какой-то очевидной причины внезапно спрятала свое лицо за занавеской в нарочитой манере. Анализ сна открыл сексуальное желание, которое полностью объяснило появление реакции стыда».

(Jung, 1907, p. 47)

Помимо узнавания выразительных действий, очень важно познакомиться с телесными иннервациями, которые являются частью определенного аффекта. Мы можем чувствовать их как внутренние ощущения, например сухость во рту при страхе или болезненное чувство тошноты при унижении. Когда я начала осознавать типичные паттерны базовых аффектов, я находила это очень занимательным. Но нам не нужно изобретать велосипед. Чудесным ресурсом в этом плане является классическое исследование Дарвина. Более современные исследования по этой теме включают работы Томкинса, Эйбл-Эйбесфельт, Экмана, Изарда и Стюарта. Через искусства, в частности через танец и театр, мы можем многое узнать об универсальных экспрессивных проявлениях эмоций.

Кроме того, научиться узнавать аффекты можно, наблюдая за младенцами и детьми. Наблюдение за младенцами обычно включает и наблюдение за родителем, поэтому возникает возможность исследовать взаимоотношения между родителем и младенцем. Однако хочу вас

предупредить. Очень важно осознавать свой собственный материал, чтобы не проецировать собственные бессознательные комплексы на младенцев, детей или родителей, за которыми мы наблюдаем. С этой проблемой может столкнуться любой, даже самый именитый исследователь. Например, Мелани Кляйн, которая внесла огромный вклад в глубинную психологию, пропагандируя детский психоанализ, стала жертвой подобной тенденции видеть в других свои собственные черты. Не имея информации о типических выразительных паттернах врожденных эмоций, она интерпретировала огромный интерес и возбуждение младенца в отношении кормления как алчность. Несомненно, алчность — это сложная семейная эмоция, которая развивается в жизни ребенка гораздо позже (Stewart, в печати).

На раннем этапе развития танцевальной терапии уже существовало ясное представление о том, что двигательные предпочтения наблюдателя влияют на ход его рассуждений и его рассказ. Например, наблюдатель, для движений которого характерны внезапность и быстрота, скорее всего, будет считать, что и у других людей быстрота является наиболее естественным отношением ко времени. Точно так же наблюдатель, предпочитающий медленный и непрерывный темп, склонен считать медленное качество нормальным, а более быстрые движения — акселерацией. Чтобы получить сбалансированный отчет о качествах движения для наблюдения одного и того же двигательного эпизода, необходимо привлечь, по крайней мере, трех экспертов. Эксперты выбираются так, чтобы было представлено как можно больше предпочтений типов в движении (Clunis, 1975, p. 33; Hunt, 1964).

Как наблюдатели в танцевальной терапии должны осознавать свои предпочтения в движении, так и наблюдающие за выражением эмоций должны как можно лучше осознавать собственные комплексы. На вводных курсах по танцу/движению как активному воображению одна из первых изучаемых тем — тенденция свидетеля проецировать свой «теневой» материал (т.е. эмоционально заряженные комплексы личного бессознательного) на движущегося. В студии студенты разбиваются на пары. Один становится движущимся, второй — свидетелем. После совместной разминки свидетель садится у кресла или у стены, в то время как движущийся находит для себя место, закрывает глаза и ждет, когда появится импульс движения. Каждый свидетель внимательно следит

только за своим движущимся. Однако изначальная задача свидетеля — относиться к движущемуся как к экрану для проекции. Когда после упражнения движущийся и свидетель беседуют, ожидается, что каждый из них будет делиться своим субъективным опытом. Изначально принимая, что опыт свидетеля субъективен, движущийся и свидетель начинают постепенный процесс сортировки чувств, которые возникли в процессе их совместной работы. Одно из основных правил в такой группе — то, что каждый участник размышляет об опыте и какое-то время обдумывает, что ему говорить, а что не говорить. Какая-то часть этого опыта «желает», чтобы ее выслушали, а какая-то часть стремится остаться сконтейнированной внутри. Чтобы поддержать это ощущение приватности, выделяется время для работы с дневником, художественными материалами и для спокойной рефлексии. Взаимоотношения движущегося и свидетеля могут стать ценным ресурсом в профессиональном обучении психотерапевтов и аналитиков.

В психотерапевтической практике я считаю полезным быть настроенной и зондировать четверичные кризисные эмоции: *печали, страха, гнева, презрения и стыда*. Чаще всех называются три кризисных аффекта; биполярный аффект *презрения/стыда*, как правило, бывает недостающим четвертым. По моему опыту, люди часто выражают свои воспоминания о горе, страхе и гнев, но о чувстве стыда они не говорят прямо, а используют эвфемистические термины типа «болезненный» или «лишенный поддержки». Другой способ избежать чувство стыда — это бояться чувствовать его и вместо него испытывать страх. Например, человек, страдающий от панических атак, осознал, что большая часть этой паники была страхом «выглядеть тупым». С осознанием этого нахлынул мощный поток постыдных воспоминаний и фантазий. По мере того как ужасные чувства стали выражаться непосредственно, начала уменьшаться частота и насыщенность панических атак. Стыд — эмоция, которую нам тяжелее всего позволить себе чувствовать.

Образы мира до Дня Творения, пустота, бездна, хаос и отчуждение — реальные переживания врожденных кризисных аффектов (*горя, страха, гнева, презрения/стыда*). Я обнаружила, что осознание этих образов очень полезно в клинической практике, особенно когда возникает диссоциация. Например, чувство, что ты «у самого края» и сердце

твое колотится, но ты не знаешь, почему так происходит, характерно для сидящего у края бездны. Я позволяю себе оставаться с образом, я могу начать испытывать ужас по отношению к этой бездонной яме. Другой образ — это отчуждение. Наблюдая за танцем/движением или сидя в кресле напротив пациента, иногда я чувствовала, что нахожусь за тысячу миль вдали от него. Иногда даже наши голоса становились отчужденными, словно в гроте с сильным эхо. Эти моменты приносят такой дискомфорт, что оставаться с ними очень тяжело. Но если я и пациент можем вынести все это, мы приходим к осознанию реалии нечеловеческого, чуждого. Мифологические образы могут включать космическое пространство или пустыню как дикое место. Согласно древней традиции, козла отпущения вынуждают уйти из сообщества в изгнание. Два других образа — хаос и пустота. Хаос — это настолько запутанное, беспорядочное место, что мы даже можем не узнать, что вступили в него. Ключ к осознанию — напряженные мышцы, мы группируемся, чтобы защитить себя от импульса ударить, пнуть или укусить. Если представить, как можно выразить эти чувства целиком и полностью, то это может помочь нам определить, в чем дело, и постепенно соприкоснуться с более упорядоченным, сознательным выражением гнева.

Наконец мы подошли к пустоте. В предыдущей главе я описывала диссоциацию, когда в моей голове стало совершенно пусто. Если мы можем оставаться с пустотой и начинаем фантазировать по поводу ее, мы можем начать чувствовать ее снова. Это полое, пустое чувство внутри и вокруг нас напоминает нам об утраченном. Удерживая эту связь, мы начинаем двигаться, погружаемся в печаль и проходим через нее.

ОПЫТ СВИДЕТЕЛЯ

Несмотря на переживание огромного разнообразия чувств, свидетель в какой-то мере всегда колеблется между любопытством и воображением. Любопытство составляет сущность Логоса или направленного сознания; воображение — сущность Эроса или фантазийного сознания

(Stewart, 1986, p. 190–194). В китайской философии эти два независимых состояния называются Янь и Инь. На протяжении всей истории человечества они были известны под многими именами. Например, алхимики говорили о мистическом браке Солнца и Луны. Давайте отвлечемся на минуту и представим, как один и тот же ландшафт изменяется в лунном и солнечном свете. Солнечный свет, или солнечная установка, дает нам ясность. Она позволяет нам выделять отдельные части того, что мы видим. Но когда солнце становится слишком ярким, все становится чересчур резким, ослепляющим и сухим. Когда солнце находится в зените, мы живем в мире без тени. Луна отражает мягкий свет. Она открывает томный, мерцающий ландшафт. Все сливается. В темноте мы обнаруживаем неожиданное единство.

Как это связано с наблюдением за движением? Свидетель колеблется между солнечным, четким, объективным, определенным типом наблюдения и лунным, сливающимся, субъективным, образным типом. Одно и то же движение можно увидеть и описать совершенно по-разному.

«Наблюдая, я вижу, как движущаяся склоняется низко к земле, пряча лицо. Только ее руки устремляются вперед, широко расставленные, они ладонями упираются в пол. Дыша все глубже и глубже, она медленно падает на колени и локти и в итоге соскальзывает животом на пол, вытянувшись во весь рост. Ее руки соединяются, образуя длинную узкую форму, и проскальзывают между телом и полом. Она отдыхает, глубоко дыша.

Наблюдая, я позволяю себе представить и вспомнить, как это — идти в глубь себя. Я знаю, что эту женщину в течение первых лет ее жизни постоянно игнорировали из-за череды болезней в семье. Наблюдая, я чувствую боль в горле, и мое сердце устремляется к ней. Теперь я вижу ее, как будто она очень маленький ребенок. Я воображаю, что держу ее, прижав к своему телу, мы раскачиваемся вперед-назад в едином ритме. Представляя себе, что держу и качаю ее, я медленно осознаю, что я и на самом деле слегка раскачиваюсь. Чуть позже я понимаю, что наше дыхание стало синхронным.

Когда она вдавливают свои руки в пол, я на секунду ощущаю растущее напряжение, я боюсь, что она будет давить все сильнее

и сильнее и внезапно взорвется. Но вместо этого она скользит вперед и ложится на живот. Теперь она так замкнулась, что практически не движется. Я отвлекаюсь. Я тереблю заусенец. Я чувствую раздражение на нее, затем чувствую вину и раздражаюсь на себя. Я представляю, что она сидит на вулкане. В любом случае так себя чувствую я: мои плечевые мышцы напряжены, моя челюсть стиснута, я практически не могу дышать. Мой разум невинно спрашивает, не могла ли я перенять что-то из поведения ее отца — циклических всплесков жестокости и последующего раскаяния. Или ее уход в себя слишком похож на мой собственный способ избегания гнева?

Когда она становится на колени, форма ее тела напоминает мне о мусульманском молитвенном ритуале. Возникает другой образ: одна из картин, которую Юнг нарисовал для своей Красной книги, изображает маленькую фигуру, которая низко склонилась, закрывая лицо руками. Громадный огненный столб извергается из земли прямо перед маленьким человеком. Он заполняет верхнюю половину картины алыми, оранжевыми, желтыми отблесками пламени причудливой формы».

(Chodorow, 1986, p. 95–96)

После движения первыми словами клиентки были: «Я чувствую, что готова взорваться». Затем она медленно села, глубоко вздохнула и начала рассказывать мне о насыщенных, но сдерживаемых чувствах.

В вышеизложенной истории я пытаюсь передать хоть какую-то часть опыта наблюдения. Даже незначительное по времени движение имеет долгую историю. Существует много разных уровней наблюдения. На одном уровне вы замечаете, что делает тело. Каковы движения на самом деле?

Какие части тела касаются земли? Каким образом движущийся переходит с одного уровня на другой? Что напрягается? Какие формы принимает тело и как они изменяются? Как дыхание соотносится с движением?

Но в то же время существует эмпатическая связь, эмоциональная сонастроенность. Если движущийся выражает состояние младенца, у свидетеля может возникнуть родительское, заботливое, опекающее

чувство. Или если движущийся в раннем детстве пережил отвержение или плохое обращение, могут проявиться и безразличные, раздраженные или отвергающие реакции контрпереноса. Однако возможно и такое, что свидетель слишком поздно лег спать и чувствует раздражение и безразличие из-за недосыпа. Или может случиться так, что движущийся начинает затрагивать материал, который пробуждает бессознательные комплексы свидетеля. Естественно, когда у свидетеля возникает сильная эмоциональная реакция, очень важно как можно лучше понять ее источник и значение.

Кроме того, есть целая реалья культурных ассоциаций и гипербол. Что движение этого человека напоминает вам в широкой перспективе культуры? Как эта установка или последовательность движений проявились в искусстве? Как они проявились в литературе или мифологии? Какие вспоминаются картины? Какие скульптуры? Какие стихи или музыка вспоминаются, когда я наблюдаю за движущимся человеком? Самый большой вопрос здесь: как человек выражает универсальный человеческий опыт?

По-видимому, естественно, что мы завершаем, получив больше вопросов, чем ответов. Сущность работы с танцем/движением в психотерапии и анализе — опыт движущегося, опыт свидетеля и взаимоотношения между ними, которые являются как контейнером для хранения, так и процессом. Опорой в работе служит понятие об индивидуации Юнга.

«Когда великий скачок переносит человека в мир символических мистерий, это ни к чему не приводит, это не может ни к чему привести до тех пор, пока эти мистерии не обретут связи с землей, до тех пор, пока человек не вернется в свое тело... Так и индивидуация может произойти, только если вы вначале вернетесь в свое тело, на свою землю; только тогда она становится реальной».

(Jung, 1930–1934, v. 2, p. 473)

Приложение I

ЭМОЦИИ И УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ИГРЫ

«Универсальные игры формируют эмоции или группы эмоций, которые уравниваются в процессе игры» (Stewart, 1987a, p. 37). Если мы посмотрим на структуру универсальных игр, то увидим, что они делятся на четыре категории: игры *физической силы*, игры *шанса*, *стратегические* игры и игры *центральной личности*. Игроки должны выдерживать, контейнировать и в итоге трансформировать такие чувства, как: разочарование (физическая сила), тревогу (шанс), фрустрацию (стратегия) и замешательство (центральная личность). Естественно, в процессе игры у различных людей формируется огромное количество самых разных аффектов и эмоциональных комплексов. Но измененные аффекты, показанные выше, непосредственно связаны со структурой и правилами каждой из четвертичных игр.

Игры физической силы, шанса, стратегии и центральной личности пробуждают аффективные динамизмы: *ритмическую гармонию*, *ритуал*, *рассудок* и *взаимоотношение* соответственно. Динамизмы — это видоизмененные и трансформированные аффекты, которые формируются в процессе игры.

Игры физической силы подкрепляют развитие ритмической гармонии. Однако ритмическая гармония имеет тенденцию появляться и исчезать. В одно мгновение у нас она есть, а в следующее мы ее теряем. В процессе игры мы учимся справляться с нашим собственным разочарованием, когда мы пытаемся поймать, но упускаем мяч. Вероятно, мы поймаем его в следующий раз. Те, кто любит играть в игры физической силы, как правило, имеют хорошую функцию ощущений; такие игры часто связаны с эстетической установкой.

Игры шанса подкрепляют развитие ритуала. Бросают ли дети кости, крутят ли взрослые колесо удачи, результат игры — в руках Бога: мы закрываем глаза, определенным образом держим кости (или колесо рулетки) и шепчем короткую молитву мадам Фортуне. Если мы выигрываем, то пытаемся вспомнить каждую деталь того, что мы сделали и как мы сделали это, чтобы в следующий раз повторить это тем же самым образом. Играя, мы учимся сдерживать, видоизменять и трансформировать страх, который формируется в этой встрече с неизвестностью. Те, кто любит играть в игры шанса, по-видимому, полагаются на собственное чувство интуиции. Кажется, что существует архаическая связь между играми шанса и религиозной установкой.

Игры стратегии усиливают развитие рассудка. Играем ли мы в шашки, шахматы и т.п., результат игры определяется рациональным выбором, который делает человек. Играя в игру, мы учимся полностью концентрировать свое внимание на чем-то в течение довольно долгого времени. Возникающие раздражающие импульсы имеют тенденцию направляться в игре в русло символической атаки. Те, кому нравится играть в стратегические игры, как правило, — хорошие мыслители, склонные к философской установке.

Игры центральной личности подпитывают взаимоотношения. В салках, прятках, «музыкальном кресле» или «волке под горой» — во всех играх центральной личности на определенный период выбирается ребенок, который становится «ЭТИМ». Являемся ли мы «ЭТИМ» несколько секунд или более долгое время, игра развивается как взаимодействие между центральным ребенком и всей группой как целым. Процесс подразумевает напряжение, связанное с тем, что мы не знаем, сколько сможем оставаться в игре до того, как нас «выбьют». Победителем, как правило, является последний оставшийся — тот, кто смог вытерпеть напряжение дольше всех. Как кажется, такие игры намеренно пробуждают опыт отвержения. Но правила игры настолько честные и игра приносит столько веселья, что эти болезненные переживания можно вытерпеть и даже интегрировать. У детей, которые получают удовольствие от игр центральной личности, по всей видимости, замечательно развивается способность чувствовать, а также социальная установка.

Многие игры состоят из элементов, принадлежащих более чем одной категории. Например, футбол охватывает как стратегию, так

и физические навыки. Но в старейших универсальных играх, как правило, проявляется одна категория и связанные с ней эмоциональная окраска и экспрессивный динамизм.

«Структура и правила многих всемирно популярных игр включают намеренное пробуждение одной или более специфических эмоций, которые, как, вероятно, и предполагается, трансформируются в процессе игры, что объясняет, почему они обрели имеющуюся форму игры и почему игра продолжает жить».

(Stewart, 1985, p. 93)

Приложение II

СИСТЕМА АРХЕТИПИЧЕСКИХ АФФЕКТОВ

От Источника (Первичная Самость) к Цели (Реализованная Самость)

РЕАЛИЗОВАННАЯ САМОСТЬ							
Категории воображения	Воображение мистерий	Воображение красоты	Воображение философского смысла	Воображение эмпатических взаимоотношений	Воображение целостности	Трансформирующая диалектика Игры и Любопытства	
1	2	3	4	5	6	7	8
ВЫСШИЕ ЦЕННОСТИ:	СВЯЩЕННОЕ	КРАСОТА	ИСТИНА	ДОБРО	ПОЗНАЙ СЕБЯ	ЭРОС	ЛОГОС
РАЗВИВШИЕСЯ ОБРАЗЫ:	СВЯТАЯ ГОРА	ИЗОБИЛИЕ И КРАСОТА ПРИРОДЫ	УПОРЯДОЧЕННЫЙ КОСМОС	УТОПИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО	МАНДАЛА	LUNA	SOL
ОРИЕНТИРУЮЩИЕ ФУНКЦИИ	ИНТУИЦИЯ	ОЩУЩЕНИЕ	МЫШЛЕНИЕ	ЧУВСТВО	ОРИЕНТАЦИЯ	Фантазия (Видение)	Исследование
СЛОЖНЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ЭМОЦИИ	Сложные семейные эмоции (Stewart, 1988, 1992) – комбинация, видоизменение и преобразование аффектов. Они развиваются в семье. Врожденные аффекты имеют ясные, типические выразительные паттерны. Наоборот, выразительное поведение при сложных эмоциях или настроениях чаще всего бывает тонким, неопределенным, идиосинкратичным. Сложные семейные эмоции включают ревность, зависть, жадность, месть, ненависть, подозрение, лживость, хитрость, вину, отчаяние, беспомощность, сильное стремление, жажду чего-то и, конечно, любовь, нежность, преданность, почтение, желание, уважение, щедрость, удовлетворение, благоговение, веру, восхищение, уважение, почитательность, сочувствие, милосердие и мн. др.						
СИМВОЛИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ:	РЕЛИГИОЗНАЯ	ЭСТЕТИЧЕСКАЯ	ФИЛОСОФСКАЯ	СОЦИАЛЬНАЯ	Саморефлективная психологическая установка	АНИМА и АНИМУС персонификации	
ЭКСПРЕССИВНЫЙ ДИНАМИЗМ	РИТУАЛ	РИТМ	РАЗУМ (рассуждения) Определи проблему и решай ее	ВЗАИМОТНОШЕНИЕ	РЕФЛЕКСИЯ	ИГРА	ЛЮБОпытСТВО

1	2	3	4	5	6	7	8
ПАТТЕРН ПОВЕДЕНИЯ	ДРОЖАНИЕ: неконтролируемые повторяющиеся действия	Раскачивание Всклипывания Плач Завывания	Угроза и атака, кусание, удар, рычание	Доминирование и подчинение, Иерархия подчинения	Секундное отшатывание, толчок изнутри, мгновенная готовность	Прыжки Подскоки Смех	Тела замедляются «дотянуться до луны»
ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА (см. Ekman)	Поднятые брови Сведенные брови Поднятые верхние веки Сжатые нижние веки Горизонтально растянутые губы	Скошенные брови Поднятые щеки Уголки рта опущены Влажные глаза	Нахмуренные брови Поднятые веки Зафиксированный взгляд Раздутые ноздри Рот открыт и видны зубы или закрытая, стиснутая челюсть	Брови и веки наморщены Сморщенный нос Губы искривлены	Брови подняты Глаза моргают Рот открыт	Глаза блесят Губы приоткрыты	Брови опущены Постоянная сосредоточенная концентрация Ясный взгляд
Ощущения на уровне тела	Сухой рот Расслабленные суставы, слабые колени Волосы дыбом	Тяжесть, пустота, болит сердце	Челюсти стиснуты Напряжение, взрывчатость Видят все в красном цвете	«Мутит» тошнотворные	Мгновенная потеря ориентации Шок	Океанические, блаженство Жизнерадостность Легкость в сердце	Медленно, плавно, в тонузе Прямой фокус Концентрация
Помогающие паттерны родительского поведения	Надежные, постоянные, легко понимать (считывать)	Доступные (Ainsworth)	Сотрудничающие (Ainsworth)	Принимающие (Ainsworth)	Чувствующие (Ainsworth)		
Проблемные паттерны родительского поведения	Неподдающиеся расшифровке (Stewart, 2001) «Опасные, ненадежные» Юнг (MDR, с.50) ¹	Игнорирующие (Ainsworth)	Вторгающиеся (Ainsworth)	Отвергающие (Ainsworth)	Нечувствующие (Ainsworth)		

1	2	3	4	5	6	7	8
Мучительные состояния, страдания	Вечное падение (Winnicott, 1962)	Нет отношений с телом (Winnicott, 1962)	Распад на кусочки (Winnicott, 1962)	Полная изоляция (Winnicott, 1963 via Stewart, 2001)	Потеря ориентации (Winnicott, 1962)	Отсутствие радости и отсутствия интереса по своей интенсивности похожи на описанные Винникоттом состояния первичных страданий	8
Степень интенсивности: от слабой до сильной	Предчувствие Беспокойство Тревога Страх Ужас Паника	Дистресс Печаль Горе Мука	Раздражительность Раздражение фрустрация Гнев Ярость	Пренебрежение Неприязнь Презрение Отвращение (отрицание, направленное на другого) Застенчивость Растерянность Стыд Унижение (отрицание себя)	Удивление Изумление Потрясение	Удовольствие Радость Экстаз	Интерес Возбуждение
ТЕМЫ ВРОЖДЕННЫХ АФФЕКТОВ	СТРАХ	ГОРЕ	ГНЕВ	ОТВРАЩЕНИЕ (ПРЕЗРЕНИЕ/СТЫД)	ИЗМЛЕНИЕ ИСПУГ	РАДОСТЬ	ИНТЕРЕС
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ:	НЕИЗВЕСТНОЕ	ПОТЕРЯ	ОГРАНИЧЕНИЕ АВТОНОМНОСТИ	ОТРИЦАНИЕ	НЕОЖИДАННОЕ	ЗНАКОМОЕ	НОВИЗНА
ВРОЖДЕННЫЕ ОБРАЗЫ — ИМПРИНТЫ:	БЕЗДНА	ПУСТОТА	ХАОС	ОТЧУЖДЕНИЕ	ТЬМА	РАССЕЯННЫЙ СВЕТ	НАПРАВЛЕННЫЙ СВЕТ (ОЗАРЕНИЕ)
ПЕРВИЧНАЯ САМОСТЬ							

Работа продолжается, она еще не завершена. (Джоан Ходоров, 2007 г.)

ЛИТЕРАТУРА

- ADLER J. (1973) Integrity of body and psyche: Some notes on work in process. *What is dance therapy, really?* Eds. B. Govine and J. Chodorow, pp. 42-53. Columbia, Maryland: American Dance Therapy Association.
- ADLER J. (1987) Who is the witness? *Contact Quarterly*, Winter 1987: 20-9.
- AINSWORTH M., et al. (1974) *Infant-Mother Attachment*, in *Integration of a Child into a Social World*, p. 106, MPM Richards (ed).
- ALLAN J. (1988) *Inscapes of the child's world*. Dallas: Spring Publications.
- ARISTOTLE (n.d.) *The politics*, trans. T.A. Sinclair. Baltimore: Penguin Books, 1962.
- AVSTREITH A. (1981) The emerging self: Psychoanalytic concepts of self development and their implications for dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 4/2: 21-32.
- AXLINE V. (1964) *Dibs in search of self*. New York: Ballantine Books, 1976. Barasch M. (1976) *Gestures of despair*. New York: New York University Press.
- BARTENIEFF I. (with Lewis D.) (1980) *Body movement: Coping with the environment*. New York: Gordon & Breach Science Publishers.
- BEEBE J. (1987) Discussion: Original morality. *The archetype of shadow in a split world*, ed. M.A. Mattoon, pp. 84-9. Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag.
- BERNSTEIN P.L. (1984) *Theoretical approaches in dance-movement therapy*, Volume II, Dubuque: Kendall/Hunt.
- BERNSTEIN P.L. (1985) Embodied transformational images in dance-movement therapy. *Journal of Mental Imagery*, 9/4: 1-8.
- BERNSTEIN P.L., Singer D.L. (1982) *The choreography of object relations*. Keene: Antioch New England Graduate School.
- BLACKMER J.D. (1989) *Acrobats of the gods: Dance and transformation*. Toronto: Inner City Books.
- BLOM L.A., Chaplin L.T. (1988) *The moment of movement-dance improvisation*. Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press.

- BOLEN J.S. (1984) *Goddesses in everywoman*. New York: Harper & Row.
- BOSANQUET C. (1970) Getting in touch. *Journal of Analytical Psychology*, 15/1: 42-58.
- BRUCH H. (1974) *Learning psychotherapy, rationale and ground rules*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- CAILLOIS R. (1958) *Man, play and games*. New York: Schocken Books, 1979.
- CAMPBELL J. (1949) *The hero with a thousand faces*. New York: Bollingen Foundation, Meridian Edition, 1956.
- CAMPBELL J. (1959) *The masks of God: Primitive mythology*. New York: The Viking Press, Penguin Books, 1977.
- CHACE M. (1953) Dance as an adjunctive therapy with hospitalized patients. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 17: 219-55.
- CHACE M. (1975) *Marian Chace: Her papers*. ed. H. Chaiklin. Columbia, Maryland: American Dance Therapy Association.
- CHAIKLIN S. (1975) Dance therapy. In *American handbook of psychiatry*, vol. 5, ed. S. Arieti, pp. 701-20. 2nd ed. New York: Basic Books.
- CHENEY G. (1989) *Basic concepts in modern dance*. 3rd edition. Princeton: Princeton Book Company.
- CHODOROW J. (1974) Philosophy and methods of individual work. In *Dance therapy: Focus on dance VII*, ed. K. Mason, pp. 24-6. Washington, D.C.: American Association for Health, Physical Education and Recreation.
- CHODOROW J. (1977) Dance therapy and the transcendent function. *American Journal of Dance Therapy*, 2/1: 16-23, 1978.
- CHODOROW J. (1982) Dance/movement and body experience in analysis. *Jungian analysis*, ed. M. Stein, pp. 192-203. La Salle: Open Court.
- CHODOROW J. (1984) To move and be moved. *Quadrant* 17/2: 39-48.
- CHODOROW J. (1986) The body as symbol: Dance/movement in analysis. *The body in analysis*, eds. N. Schwartz-Salant and M. Stein, pp. 87-108. Wilmette, Illinois: Chiron Publications.
- CHODOROW J. (n.d.) unpublished notes.
- CHODOROW J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. London and New York: Routledge.
- CHODOROW J., forthcoming. *Active Imagination: Healing from within*. College Station, TX: TAMU Press.

- CLUNIS D.M. (1975) *Expressive movement style affinities and personality characteristics*. Doctoral dissertation, University of California, Santa Barbara.
- DALLETT J. (1982) Active imagination in *practice*. *Jungian analysis*, ed. M. Stein, pp. 173-91. La Salle: Open Court.
- DANIELS J. (1974) *Dance-movement therapy*. Master's thesis, Goddard College, Vermont.
- DARWIN C. (1872) *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 1965, fifth impression, 1974.
- DAVIDSON D. (1966) Transference as a form of active imagination. *Journal of Analytical Psychology*, 11/2: 135-46.
- DE MILLE A. (1951) *Dance to the piper*. Boston: Little, Brown and Company.
- DOSAMANTES-ALPERSON E. (1987) Transference and countertransference issues in movement psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 14: 209-14.
- DREIFUSS G. (1987) Voice dialogue and holocaust. *The archetype of shadow in a split world*, ed. M.A. Mattoon, pp. 425-9. Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag.
- EDINGER E. (1974) *Ego and archetype*. Baltimore, Maryland: Penguin Books, Inc.
- EIBL-EIBESFELDT I. (1972) Similarities and differences between cultures in expressive movements. *Non-verbal communication*, ed. R.A. Hinde, pp. 297-314. London: Cambridge University Press, 1975.
- EKMAN P., ed. (1972) *Emotion in the human face*. 2nd edition. Cambridge: Cambridge University Press.
- EKMAN P. (1984) Expression and the nature of emotion. *Approaches to emotion*, eds. K. Scherer and P. Ekman, pp. 319-43. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- EKMAN P. (1989) The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. *Handbook of social psychophysiology*, eds. H. Wagner and A. Manstead, pp. 143-64. New York: John Wiley & Sons Ltd.
- EKMAN P. (2003). *Emotions Revealed*. New York: Times Books, Henry Holt and Company.
- ELIADE M. (1963) *Myth and reality*. New York: Harper and Row, 1975.
- ELIADE M. (1967) *From primitives to Zen: A thematic sourcebook of the history of religions*. New York: Harper & Row, 1977.
- ELLENBERGER H.F. (1970) *The discovery of the unconscious*. New York: Basic Books.

- ERIKSON ERIK H. (1963) *Childhood and society*. New York: W.W. Norton and Co., Inc.
- FAY C.G. (1977) *Movement and fantasy: A dance therapy model based on the psychology of C.G. Jung*. Master's Thesis, Goddard College, Vermont.
- FAY C.G. (1978) Five dance therapists whose life and work have been influenced by the psychology of C.G. Jung. *American Journal of Dance Therapy* 2/2: 17-18.
- FRANTZ G. (1972) An approach to the center: An interview with Mary Whitehouse. *Psychological Perspectives* 3: 37-46.
- FRANZ M.L. VON. (1964) The process of individuation. *Man and his symbols*, eds. C.G.Jung and M.L. von Franz, pp. 158-229. New York: Doubleday & Company Inc.
- FRANZ M.L. VON. (1978) *Interpretation of fairy tales*. Irving, Texas: Spring Publications.
- FREUD S. (1900) *The interpretation of dreams*. New York: Basic Books, 1955.
- FRISBIE C.J. (1967) *Kinaald : A study of the Navaho girl's puberty ceremony*. Wesleyan University Press.
- GOVINE B., BURTON C., CHODOROW J., FLETCHER D., FOX G., HAWKINS A., LOVELL S., VAN PELT P. (1973) Conceptual model. *What is dance therapy, really?*, eds. B. Govine and J. Chodorow, pp. 133-4. Columbia, Maryland: American Dance Therapy Association.
- GRAVES R., PATAI R. (1963) *Hebrew myths: The book of Genesis*. New York: McGraw-Hill, 1966.
- GREENE A. (1983) Giving the body its due. *Quadrant* 17/2: 9-24, 1984.
- GREENE A. (1987) Book review of E. Gendlin's «Let your body interpret your dreams». *Quadrant* 20/1: 104-8.
- GREENSPAN S.I., GREENSPAN N.T. (1985) *First feelings*. New York: Viking Penguin Inc.
- GROSS R.M. (1983) Steps toward feminine imagery of Deity in Jewish theology. *On being a Jewish feminist*, ed. S. Heschel, pp. 234-47. New York: Schocken Books.
- HALL J. (1977) *Clinical uses of dreams: Jungian interpretations and enactments*. New York: Grune & Stratton.
- HANNAH B. (1953) Some remarks on active imagination. *Spring*, pp. 38-58.
- HANNAH B. (1981) *Active imagination*. Santa Monica: Sigo Press.

- HAWKINS A. (1972) Work with patients. *Dance therapy: Roots and extensions*, ed. D. Cook, pp. 67-9. Columbia, Maryland: American Dance Therapy Association.
- HAWKINS A., CHODOROW J., for the conference committee. (1980) Call for presentations for the 1980 National Conference. Photocopy. Columbia, Maryland: American Dance Therapy Association.
- HAYNES S. (1984) *Authentic movement as one tool for redefining feminine identity in the Jungian active imagination process*. Doctoral dissertation, University of Massachusetts.
- HENDERSON J.L. (1962) The archetype of culture. *The archetype, proceedings of the 2nd international congress of Psychology, Zurich*. New York: S. Karger, 1964, pp. 3-15.
- HENDERSON J.L. (1964) Ancient myths and modern man. *Man and his symbols*, eds. C.G. Jung and M.L. von Franz, pp. 104-57. New York: Doubleday & Company Inc.
- HENDERSON J.L. (1967) *Thresholds of initiation*. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.
- HENDERSON, J.L. (1977) Individual lives in a changing society. *Psychological Perspectives* 8/2: 126-42.
- HENDERSON J.L. (1984) *Cultural attitudes in psychological perspective*. Toronto: Inner City Books.
- HENDERSON J.L. (1985) The origins of a theory of cultural attitudes. *Psychological Perspectives* 16/2: 210-20.
- HENDERSON J.L. (1985/1986) private conversation.
- HENDERSON J.L. (n.d.) The cultural unconscious. Manuscript, pp. 1-22.
- HENDRICKS G., HENDRICKS K. (1983) *The moving center: Exploring movement activities for the classroom*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- HILLMAN J. (1961) *Emotion, A comprehensive phenomenology of theories and their meanings for therapy*. Evanston: Northwestern University Press.
- HILLMAN J. (1976) *Suicide and the soul*. Zurich: Spring Publications.
- HILLMAN J. (1983) Active imagination: The healing art. *Healing Fiction*, pp. 78-81. Barrytown, New York: Station Hill Press.
- HUBBACK J. (1988) *People who do things to each other: Essays in analytical psychology*. Wilmette, Illinois: Chiron Publications.
- HUMBERT E. (1971) Active imagination: Theory and practice. *Spring* 1971: 101-14.

- HUNT V. (1964) Movement behavior: A model for action. *Quest*, Monograph № 2, pp. 69-91.
- IZARD C.E. (1977) *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- JUNG C.G. (1902) On the psychology and pathology of so-called occult phenomena. *Collected works 1*, 1-88. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1907) The psychology of dementia praecox. *Collected works 3*, pp. 1-151. Princeton: Princeton University Press, 1972.
- JUNG C.G. (1911) On the doctrine of complexes. *Collected works 2*, pp. 598-604. Princeton: Princeton University Press, 1973.
- JUNG C.G. (1912a) Two kinds of thinking. *Collected works 5*, pp. 7-33. Princeton: Princeton University Press, 1967.
- JUNG C.G. (1912b) The concept of libido. *Collected works 5*, pp. 132-41. Princeton: Princeton University Press, 1967.
- JUNG C.G. (1912c) The transformation of libido. *Collected works 5*, pp. 142-70. Princeton: Princeton University Press, 1967.
- JUNG C.G. (1912/1928) On psychic energy. *Collected works 8*, pp. 3-66. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1916) The transcendent function. *Collected works 8*, pp. 67-91. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1917) (1917/1926/1943) On the psychology of the unconscious. *Collected works 7*, pp. 1-119. Princeton: Princeton University Press, 1966.
- JUNG C.G. (1919) Instinct and the unconscious. *Collected works 8*, pp. 129-38. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1920) The psychological foundations of belief in spirits. *Collected works 8*, pp. 300-18. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1921) Psychological types. *Collected works 6*, Princeton: Princeton University Press, 1977.
- JUNG C.G. (1927) The structure of the psyche. *Collected works 8*, pp. 139-58. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG, C.G. (1928a) The relations between the ego and the unconscious. *Collected works 7*, pp. 121-241. Princeton: Princeton University Press, 1966.
- JUNG C.G. (1928b) The spiritual problem of modern man. *Collected works 10*, pp. 74-94. 2nd ed. Princeton: Princeton University Press, 1970.
- JUNG C.G. (1929) Commentary on «The secret of the golden flower». *Collected works 13*, pp. 1-56. Princeton: Princeton University Press, 1976.

- JUNG C.G. (1930s) *Zarathustra Seminars*, Volume One, unpublished.
- JUNG C.G. (1930-34) *The Visions Seminars*. From the complete notes of Mary Foote, Books One and Two. Zurich: Spring Publications, 1976.
- JUNG C.G. (1931a) The aims of psychotherapy. *Collected works 16*, pp. 36-52. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1931b) Problems of modern psychotherapy. *Collected works 16*, pp. 53-75. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1933) Brother Klaus. *Collected works 11*, pp. 316-23. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1934a) A review of the complex theory. *Collected works 8*, pp. 92-104. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1934b) A study in the process of individuation. *Collected works 9/1*, pp. 290-354. Princeton: Princeton University Press, 1977.
- JUNG C.G. (1935) The Tavistock lectures: On the theory and practice of analytical psychology. *Collected works 18*, pp. 5-182. Princeton: Princeton University Press, 1976.
- JUNG C.G. (1936a) Individual dream symbolism in relation to alchemy. *Collected works 12*, pp. 41-223. Princeton: Princeton University Press, 1974.
- JUNG C.G. (1936b) The concept of the collective unconscious. *Collected works 9/1*, pp. 42-53. Princeton: Princeton University Press, 1977.
- JUNG C.G. (1936c) Yoga and the West. *Collected works 11*, pp. 529-37. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1938a) Psychological aspects of the mother archetype. *Collected works 9, part I*, pp. 75-110. Princeton: Princeton University Press, 2nd edition, 1968.
- JUNG C.G. (1938b) *Dream analysis*, ed. W. McGuire. Princeton: Princeton University Press, 1984.
- JUNG C.G. (1940) The psychology of the child archetype. *Collected works, 9/1*, pp. 151-81. Princeton: Princeton University Press, 1977.
- JUNG C.G. (1945) The phenomenology of the spirit in fairytales. *Collected works 9/1*, pp. 207-54. Princeton: Princeton University Press, 1977.
- JUNG C.G. (1946) The psychology of the transference. *Collected works 16*, pp. 163-323. Princeton: Princeton University Press, 1975.
- JUNG C.G. (1947) On the nature of the psyche. *Collected works 8*, pp. 159-234. Princeton: Princeton University Press, 1975.

- JUNG C.G. (1951) *Aion: Researches into the phenomenology of the Self. Collected works 9, part II*. Princeton: Princeton University Press, 1968.
- JUNG C.G. (1961a) *Memories, dreams, reflections*. New York: Random House - Vintage Books, 1965.
- JUNG C.G. (1961b) Symbols and the interpretation of dreams. *Collected works 18*, pp. 185-266. Princeton: Princeton University Press, 1976.
- JUNG C.G. (1963) *Mysterium coniunctionis*. Princeton: Princeton University Press, 1974.
- JUNG C.G. (1973) *Letters*. Vol. 1. Princeton: Princeton University Press.
- JUNG C.G. (1975) *Letters*. Vol. 2. Princeton: Princeton University Press.
- KALFF D. (1962) The archetype as a healing factor. *The archetype, Proceedings of the 2nd international congress of Analytical Psychology, Zurich*, pp. 182-200. Basel/New York: S. Karger, 1964.
- KALFF D. (1971) Experiences with far eastern philosophers. *The analytic process*, ed. J.B. Wheelwright, pp. 56-67. New York: Putnam.
- KALFF D. (1980) *Sandplay*. Santa Monica: Sigo Press.
- KOLLWITZ K. (1988) *The diary and letters of Kaethe Kollwitz*, ed. H. Kollwitz. Evanston, Illinois: Northwestern University Press.
- LABAN R. (1971) *The mastery of movement*. Third edition. London: MacDonald & Evans.
- LEVY F. (1988) *Dance movement therapy—a healing art*. Reston, Virginia: National Dance Association, AAHPERD.
- LOCKHART R. (1983) *Words as eggs*. Dallas: Spring Publications.
- LOPEZ-PEDRAZA R. (1977) *Hermes and his children*. Zurich: Spring Publications.
- LYND H. (1958) *On shame and the search for identity*. New York: Harcourt, Brace.
- MACHTIGER H.G. (1984) Reactions on the transference and countertransference process with borderline patients. *Chiron 1984*, pp. 101-29, eds. N. Schwartz-Salant and M. Stein.
- McNEELY D.A. (1987) *Touching: Body therapy and depth psychology*. Toronto: Inner City Books.
- MINDELL A. (1982) *Dreambody*. Los Angeles: Sigo Press.
- MINDELL A. (1985) *Working with the dreambody*. Boston: Routedge & Kegan Paul.
- NATHANSON D.L., ed. (1987) *The many faces of shame*. New York: The Guilford Press.

- NEUMANN E. (1954) The separation of the world parents: The principle of opposites. In *The origins and history of consciousness*, pp. 102-27. Princeton: Princeton University Press, 1973.
- NEUMANN E. (1966) Narcissism, normal self-formation, and the primary relation to the mother. *Spring* 1966, pp. 81-106.
- NEUMANN E. (1973) *The child*. Boston: Shambala Publications, 1990.
- OPPIKOFER R. (1976/77) *A journey to «my land»*. Master's thesis, Goddard College, Vermont.
- OSTERMAN E. (1965) The tendency toward patterning and order in matter and in the psyche. *The reality of the psyche*, ed. J.B. Wheelwright, pp. 14-27. New York: G.P. Putnam's Sons, 1968.
- OTTO RUDOLF. (1923) *The idea of the holy*. Oxford/New York: Oxford University Press, 1981.
- PERERA S.B. (1981) *Descent to the Goddess*. Toronto: Inner City Books.
- PERERA S.B. (1986) *The scapegoat complex: Toward a mythology of shadow and guilt*. Toronto: Inner City Books.
- PIAGET J. (1952) *The origins of intelligence in children*. New York: W.W.Norton & Co., Inc., 1963.
- PIAGET J. (1954) *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books, Inc., 1971.
- PIAGET J. (1962) *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: W.W. Norton & Co., Inc.
- PROUST M. (1928) *The past recaptured*. New York: Random House, 1932 and renewed 1959.
- QUINTERO N. (1980) Coming of age. *National Geographic*, 157/2: 262-71.
- ROBBINS A., with contributors. (1980) *Expressive therapy*. New York: Human Sciences Press.
- ROBERTS J., SUTTON-SMITH B. (1970) The cross-cultural and psychological study of games. *The cross-cultural analysis of games*, ed. G. Luschen, pp. 100-8. Champaign, Illinois: Stipes.
- ROSSI E.L. (1986) *The psychobiology of mind-body healing*. New York: W.W. Norton & Co., Inc.
- RUTTER P. (1989) *Sex in the forbidden zone: When men in power — therapists, doctors, clergy, teachers, and others — betray women's trust*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc.
- SACHS C. (1937) *World history of the dance*. New York: Norton & Co.

- SAMUELS A. (1985) *Jung and the post-Jungians*. London and New York: Roudedge & Kegan Paul.
- SAMUELS A. (1987) Original morality in a depressed culture. *The archetype of shadow in a split world*, ed. M.A. Mattoon, pp. 69-83. Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag.
- SAMUELS A. (1989) *The plural psyche*. London and New York: Roudedge.
- SAMUELS A., SHORTER B., PLAUT F. (1986) *A critical dictionary of Jungian analysis*. London: Roudedge & Kegan Paul.
- SANDNER D. (1979) *Navaho symbols of healing*. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, Inc.
- SCHAYA L. (1971) *The universal meaning of the Kaballah*. Baltimore: Penguin Books, Inc., 1973.
- SCHMAIS C. (1974) Dance therapy in perspective. *Dance therapy: Focus on dance VII*, ed. K. Mason, pp. 7-12. Washington D.C.: American Association for Health, Physical Education and Recreation.
- SCHOOP T. (with P. Mitchell). (1974) *Won't you join the dance?* Palo Alto: National Press Books.
- SCHOOP T. (with P. Mitchell). (1983) Comments in response to «A Tribute to Trudi Schoop». Presented at the 18th Annual Conference of the American Dance Therapy Association. Asilomar, California: October 1983.
- SCHWARTZ-SALANT N. (1982) *Narcissism and character transformation*. Toronto: Inner City Books.
- SCHWARTZ-SALANT N. (1984) Review of Jungian analysis. *The San Francisco Institute Library Journal*, 5/2: 14-27.
- SIEGEL E. (1984) *Dance-movement therapy: Mirror of ourselves*. New York: Human Sciences Press.
- SINGER J. (1972) *Boundaries of the soul*. Garden City, New York: Doubleday & Co., Inc.
- SINGER J. (1976) *Androgyny*. Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday.
- STEIN, M. (1983) Power, shamanism, and maieutics in the counter-transference. *Chiron*, 1984, eds. N. Schwartz-Salant and M. Stein.
- STERN D.N. (1985) *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books, Inc.
- STEVENS A. (1983) *Archetypes: A natural history of the self*. New York: Quill.
- STEWART C. (2001). *The Symbolic Impetus: How Creative Fantasy Motivates Development*. London: Free Assoc. Books.

- STEWART C.T. (1981) Developmental psychology of sandplay. *Sandplay studies: Origins, theory and practice*, ed. G. Hill, pp. 39-92. San Francisco: C.G. Jung Institute of San Francisco.
- STEWART C.T., STEWART L.H. (1981) Play, games and stages of development: A contribution toward a comprehensive theory of play. Presented at the 7th annual conference of The Association for the Anthropological Study of Play (TAASP). Fort Worth, April 1981.
- STEWART L.H. (1976) Kinship libido: Toward an archetype of the family. *Proceedings of the Annual conference of Jungian analysts of the United States*, pp. 168-82. San Francisco: C.G. Jung Institute of San Francisco.
- STEWART L.H. (1977) Sand Play therapy: Jungian technique. *International encyclopedia of psychiatry, psychology, psychoanalysis and neurology*, ed. B. Wolman, pp. 9-11. New York: Aesculapius Publishers.
- STEWART L.H. (1978) Gaston Bachelard and the poetics of reverie. *The shaman from Elko*, ed. G. Hill, et al. San Francisco: C.G. Jung Institute of San Francisco.
- STEWART L.H. (1981a) Play and sandplay. *Sandplay studies: Origins, theory and practice*, ed. G. Hill, pp. 21-37. San Francisco: C.G. Jung Institute of San Francisco.
- STEWART L.H. (1981b) The play-dream continuum and the categories of the imagination. Presented at the 7th annual conference of the Association for the Anthropological Study of Play. Fort Worth: April 1981.
- STEWART L.H. (1982) Sandplay and analysis. *Jungian analysis*, ed. M. Stein, pp. 204-18. La Salle: Open Court Publishing Co.
- STEWART L.H. (1984) Play-eros, in Affects and archetypes II. Paper presented at active imagination seminar in Geneva, Switzerland in August 1984.
- STEWART L.H. (1985) Affect and archetype: A contribution to a comprehensive theory of the structure of the psyche. In the *Proceedings of the 1985 California Spring Conference*, pp. 89-120. San Francisco: C.G. Jung Institute.
- STEWART L.H. (1986) Work in progress: Affect and archetype. *The body in analysis*, eds. N. Schwartz-Salant and M. Stein, pp. 183-203. Wilmette, Illinois: Chiron Publications.
- STEWART L.H. (1987a) A brief report: Affect and archetype. *Journal of Analytical Psychology* 32/1: 35-46.
- STEWART L.H. (1987b) Affect and archetype in analysis. *Archetypal processes in psychotherapy*, eds. N. Schwartz-Salant and M. Stein, pp. 131-62. Wilmette, Illinois: Chiron Publications.

- STEWART L.H. (1987c) private conversation.
- STEWART L.H. (1987d) Kinship libido: Shadow in marriage and family. *The archetype of shadow in a split world*, ed. M.A. Mattoon, pp. 387-99. Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag.
- STEWART L.H. (1990) Foreword, in new edition of E. Neumann's *The child*. Boston: Shambhala Publications.
- STEWART L.H. (in press) Jealousy and envy: Complex family emotions. *The family: Personal, cultural and archetypal dimensions*, eds. L.H. Stewart and J. Chodorow. Boston: Sigo Press.
- STEWART L.H., STEWART C.T. (1979) Play, games and affects: A contribution toward a comprehensive theory of play. In *Play as context*, ed. A.T. Cheska, pp. 42-52. *Proceedings of The Association for the Anthropological Study of Play* (TAASP). Westpoint, N.Y.: Leisure Press, 1981.
- STEWART L., STEWART C. (1979). *Play, Games and the Affects in Play as Context*, TAASP Proceedings.
- STEWART L. (1992). *Changemakers: A Jungian Perspective on Sibling Position and Family*. London: Routledge.
- SULLWOLD E. (1971) Eagle eye. *The well tended tree*, ed. H. Kirsch, pp. 235-52. New York: Putnam.
- SUTTON-SMITH B. (1975) Play as adaptive potentiation. *Sportwissenschaft* 5: 103-18.
- SUTTON-SMITH B. (1978) *The dialectics of play*. Schorndorf, West Germany: Verlag Karl Hofman.
- TOMKINS S. (1962) *Affect imagery consciousness*, Volume I. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- TOMKINS S. (1963) *Affect imagery consciousness*, Volume II. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- TOMKINS S. (1982) Affect theory. *Emotion in the human face*, 2nd edition, ed. P. Ekman, pp. 353-95. Cambridge: Cambridge University Press.
- ULANOV A. (1982) Transference/countertransference. *Jungian analysis*, ed. M. Stein, pp. 68-85. La Salle, Illinois, and London: Open Court.
- VAN DER POST L. (1979) World unrest as a loss of meaning. C.G. Jung Cassette Library. Los Angeles Jung Institute.
- WATKINS M. (1976) *Waking dreams*. New York: Harper & Row, 1977.
- WEISS U. (1982) *Movement and dance therapy: My personal quest*. Unpublished manuscript.

- WHITEHOUSE M. (1958) The Tao of the body. Paper presented at the Analytical Psychology Club of Los Angeles.
- WHITEHOUSE M. (1963) Physical movement and personality. Paper presented at the Analytical Psychology Club of Los Angeles, 1963.
- WHITEHOUSE M. (1968a) Reflections on a metamorphosis. *A well of living waters – Festschrift for Hilda Kirsch*, ed. R. Head, et al., pp. 272-7. Los Angeles: C.G.Jung Institute, 1977.
- WHITEHOUSE M. (1968b) Introduction of videotape: Individual dance and verbal therapy session. *Workshop in dance therapy: Its research potentials*, ed. B. Bird, pp. 20-2. New York: Committee on research in dance.
- WHITEHOUSE M. (1977) The transference and dance therapy. *American Journal of Dance Therapy* 1/1: 3-7.
- WHITEHOUSE M. (1978) Conversation with Mary Whitehouse and Frieda Sherman. *American Journal of Dance Therapy* 2/2: 3-4.
- WHITEHOUSE M. (1979) C.G. Jung and dance therapy. *Eight theoretical approaches in dance-movement therapy*, ed. P.L. Bernstein, pp. 51-70. Dubuque: Kendall/Hunt.
- WHITEHOUSE M. (forthcoming) *The moving self: Dance to dance therapy*.
- WHITEHOUSE M. (n.d.) Creative expression in physical movement is language without words. Unpublished manuscript.
- WHITEHOUSE M. (n.d.) Some thoughts on movement, dance and the integration of the personality. Unpublished notes.
- WHITMONT E. (1972) Body experience and psychological awareness. *Quadrant* 12: 5-16.
- WHITMONT D.W. (1975) *Through paediatrics to psycho-analysis*. New York: Basic Books.
- WHITMONT D.W. (1977) *The Piggie: An account of the psychoanalytic treatment of a little girl*. Ed. I. Ramzy. New York: International Universities Press, Inc., 1979.
- WINNICOTT D.W. (1962) *Ego Integration in Child Development* in *Maturational Processes*, p. 58.
- WINNICOTT D.W. (1963) *Fear of Breakdown* in *Psychoanalytic Explorations*, pp. 89-90.
- WOODMAN, M. (1980) *The owl was a baker's daughter*. Toronto: Inner City Books.
- WOODMAN M. (1982) *Addiction to perfection*. Toronto: Inner City Books.

ЛИТЕРАТУРА

- WOODMAN M. (1983) Psyche/soma awareness. *Quadrant* 17/2: 25-37.
- WYMAN W. (1978) *Merging and differentiating: A concept basic to growth and therapeutic process*. Master's thesis in dance, University of California at Los Angeles.
- YOUNG E. (1965) *The nursery school program for culturally different children*. Menlo Park: Pacific Coast Publishers.
- ZENOFF N. (1986) *The mother's experience after the sudden death of a child: Personal and transpersonal perspectives*. Doctoral dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, Menlo Park, California.
- ZENOFF N. (1986) An interview with Joan Chodorow. *American Journal of Dance Therapy*, 9: 6-22.

Научное издание

Джоан Ходоров

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ДВИЖУЩЕЕ ВООБРАЖЕНИЕ**

Редактор — *О.В. Шапошникова*

Корректор — *Л.В. Бармина*

Обложка — *А. Пожарский*

Компьютерная верстка — *А. Пожарский*

Сдано в набор 20.06.08. Подписано в печать 30.07.08.

Формат 60x90/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Petersburg. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 13,1 (+0,75 вклейка). Уч.-изд. л. 8,2. Тираж 2000 экз. Заказ

Издательство «Когито-Центр»

129366, Москва, ул. Ярославская, 13

Тел./факс: (495) 682-6102

E-mail: post@cogito-centre.com

cogito@bk.ru

<http://www.cogito-centre.com>

Интернет-магазин «Психологическая книга»:

www.cogito-shop.com

e-mail: post@cogito-shop.com

Отпечатано с готовых диапозитивов в ППП Типография «Наука»
121099, Москва, Шубинский пер., 6