



**РОБЕРТ БОСНАК**

**ВОПЛОЩЕНИЕ: ТВОРЧЕСКОЕ  
АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ,  
ИСКУССТВЕ И ПУТЕШЕСТВИЯХ**

Роберт Боснак

**ВОПЛОЩЕНИЕ: ТВОРЧЕСКОЕ АКТИВНОЕ  
ВООБРАЖЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ,  
ИСКУССТВЕ И ПУТЕШЕСТВИЯХ**

Памяти Анри Корбена.  
Посвящаю эту книгу моему учителю и ученикам.

Касталия



2021

**УДК 133.5:54**  
**ББК 84.6**

**Роберт Боснак.**

**Воплощение: творческое активное воображение в медицине, искусстве и путешествиях.. — М: «Касталия», 2021. — 232 с.**

*Воплощение: творческое активное воображение в медицине, искусстве и путешествиях* раскрывает практику воплощенного воображения Роберта Боснака и описывает настоящие случаи работы в группах со сновидениями и воспоминаниями. В книге обсуждаются различные подходы к снам, телу и воображению, с точки зрения юнгианского, нейробиологического, культурного анализа и анализа отношений. Восхищение автора снами, самой абсолютной формой воплощенного воображения, заставило его объехать весь мир. В своем исследовании он приходит к выводу, что во сне все и всегда воспринимают то, что им снится, как воплощенное событие во времени и пространстве, при этом сновидец всегда убежден, что он бодрствует; только после того, как мы просыпаемся и включается культурно обусловленное понимание того, что такое сны, мы начинаем относиться к ним по-разному. Взяв в качестве основной модели реальность сновидения, а не то, как мы ее интерпретируем, когда бодрствуем, эта книга меняет парадигму и дает метод, который может быть использован в самом широком спектре культурных условий.

**ISBN 978-5-521-15866-9**

© Роберт Боснак

© Илья Штуц, перевод, 2020

© Анна Корнякова, редакция, 2020

© Андрей Кичо, оформление, обложка, оригинал-макет, 2020

© «Касталия» (Москва), 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	5
Прелюдия .....	7
В пещере .....	9
Глава 1. Радикальная смена перспективы.....	18
Глава 2. Воплощающийся образ .....	37
Глава 3. Демонстрация метода.....	48
Глава 4. Спящий мозг и одновременная множественность в пространстве.....	59
Глава 5. Метаболизируя травму.....	70
Глава 6. Эндогенная исцеляющая сила .....	81
Глава 7. Капитуляция и диссоциация.....	99
Глава 8. Виды воображения.....	112
Глава 9. Первоматерия и тинктура, окрашивающий агент.....	123
Глава 10. Инкубация, искусство и сон для другого .....	144
Глава 11. Воплощенное состояние .....	175
Приложение. Практическое руководство по технике .....	189

# БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить многих людей. Прежде всего мою семью — Анну, Дин, Лирку, Дэвида и Нии Айти, разделяющих со мной мою жизнь, которая порой бывает беспорядочной.

Людей, упомянутых в этой книге, которые великодушно позволили использовать материал их образов в публичных целях.

Моих соратников. Джилл Фишер, без которой я бы не был в состоянии исполнять половину своих обязанностей, особенно онлайн. Джанет Соненберг, которая постоянно углубляет мою связь с театром; Ханакко Хамаду, открывшую для меня Японию; Хейонга Шена, сделавшему то же в отношении Китая; Джоан Прайс Рахав из Нью-Йорка за щедрость; Норифуми Кисимото за наши многочисленные приключения в области медицины; И Стива Айзенштата, который смело мечтает.

Моего друга Дэвида Давидовица, великого ученого, никогда не теряющего своей любознательности; Ивонну Тон за то, что она есть; Регину Ван Гелдерен, мою коллегу, с которой мы дружим с детства; Джима Лапьера, давнего соседа; моих друзей Джона Липски Барбару Ли, Ларри Исааксона, Пэта Джерсика и Джоанну Оуссорен, по-настоящему оригинальную душу.

Некоторых из моих учителей: Виллема Нагеля, С. И. Дессаура, Аниэлу Яффе, Джеймса Хиллмана, Адольфа Гуггенбуля, Тони Фрая, Марио Джакоби, Рудольфа Ритсема. Всех, кого я когда-либо слушал в Эраносе, а также тех, о ком я иногда думаю в другие моменты, но не могу подумать прямо сейчас.

Некоторых моих коллег: Крису Робинсон, Флориана Ланжеггера, Нор Халл, Мэри Уоткинс, Патрисию Берри, Рут Барнхаус, Майкла Ванной Адамса, Джоан Сигель, Майкла Ортис Хилла,

Анн Нунан, Крейга СанРока, Андре де Конинга, Терри МакБрайда, Патрика Бернетта, Сьюзан Мерфи, Линду Фриман, Эндрю Сэмюэlsa, Филипа Бромберга за его постоянную поддержку и многих других, кого я не называю.

Хаяо Каваи и Кацухико Хигучи, которые привезли меня в Японию. Ясухиро Яманаку, пригласившего меня в университет Токио.

Кена Дзено, который сделал меня сотрудником своего Института Тела, Разума и Духовности в университете Лесли, где я могу представлять и обсуждать некоторые работы.

Майкла Бойда, который пошел на риск опробовать в Стратфорде новую технику работы и помог довести ее до ума.

Ральфа Голдштейна, предоставившего средства лондонского фонда Омега для научного исследования воплощенного воображения и иммунной системы; Ричарда Крейдина, который проводил эти исследования в Массачусетском Госпитале общего профиля в Бостоне; и Кана Чена, который занимался частью исследований в Гуанджоу и Шанхае.

Доннела Стерна, опубликовавшего части этой книги в Современном Психоанализе, некоторые из них были частью моего президентского обращения к Международной Ассоциации Исследования Сновидений в 2002 г.

И, наконец, партнера моей жизни Анну Стопфорд, за нашу любовь и ее неукротимый дух.

*Сидней, май 2006.*

# ПРЕЛЮДИЯ

Тот странный мир, в который вы вот-вот войдете, полный чуждых перспектив и ... — на самом деле самый обыкновенный мир. Это мир многих самостей в постоянном взаимодействии. Некоторые из них физические, это население нашего бодрствующего, дневного мира. Другие, такие, как фигуры, которые мы встречаем во сне, не менее реально присутствуют в нашем восприятии, но их природа остается фундаментально неясной. Они существуют в мире, где воображение проявляется в теле. Именно об этом мире пойдет речь в этой книге, о мире «воплощенного воображения». Эти присутствия воспринимаются «другими», словно бы они имели свое собственное существование, независимое от нашего. Некоторые наши культурные установки говорят нам, что эти «существа сновидения» — наши суб-личности и являются частью нас самих; другие — что это «предки», или духи из метафизического царства, тогда как с третьей стороны они могут видеться просто искаженными фрагментами воспоминаний, случайно всплывающими в бредящем мозге. Ни одно из этих утверждений — психологическое, духовное или научно-позитивистское — не имеет ничего общего с феноменом, на описание которого они претендуют, они только воспроизводят собственные культурно обусловленные предрассудки. Однако, когда мы встречаем фигуры в воплощенном воображении, например, во сне, они представляются нам реальными. Мы нутром чувствуем, что встречаем другого. Любое другое описание — это культурно обусловленная интерпретация, не основанная на непосредственно воспринимаемом феномене.

Во сне мы воспринимаем себя в определенном месте, которое не является нашим творением. Мы его не изобретаем, оно появля-

ется само, независимо от нашей воли. Миры, воспринимаемые как реальные, появляются в мгновение ока и исчезают без следа.

Мы стоим на пороге созидания.

# В ПЕЩЕРЕ

Глубоко изнутри доисторической пещеры мир выглядит иначе. Внезапно мы обнаруживаем на себе равнодушные взгляды мамонтов, которым 13 000 лет. Они глядят на сталактиты, свисающие, как каменные сосульки, с потолка за нашими спинами. Бивни одного из мамонтов, задумчивого и шерстистого, непропорционально длинные, словно они все эти тысячи лет не переставали расти. Его называют Патриархом. Он вырезан в камне так искусно, что его шерсть кажется настоящей. Царапины, которые образуют его форму, напоминают другие царапины, оставленные на стенах позади нас пещерным медведем, точившим свои когти. Но к тому времени, как в этой пещере неподалеку от Руффиньяка, в Перигоре, регионе той земли, что сегодня называется Францией, появились наши предки, 13 000 лет назад, пещерные медведи уже давно вымерли.

Я представляю себе, как наш предок входит сюда и видит царапины, оставленные медведем. Должно быть, он думает — вот так нужно представляться этой стене. Поэтому сначала он делает похожие царапины своими пальцами, в подражание предку-медведю, который устраивал в этой пещере свою зимнюю резиденцию десятки тысяч лет. Так это делали наши предки, и с этого же должны начать мы, воздавая им честь как основе, на которую будут накладываться другие впечатления. Патриарх стоит, глядя по направлению ко входу в пещеру, который отсюда в нескольких километрах, вырезанный поверх сетки царапин. Четыре пальца — это матрица, как когти медведя. Немного правее мы видим два стада мамонтов, лицом друг к другу. Фриз следует контурам стены. Это огромные силы, во всем великолепии своей природы. Они встретились лицом к лицу, возможно, вполне мирно, два племени великих духов. Это

самый большой из сохранившихся рисунков. Это пещера, где дух мамонта встречается сам с собой, осознает себя.

Возле стены я вижу нашего предка, ползущего на животе через проход не больше двух футов высотой. Он готов к посвящению в мир духов, огромных мамонтов. Он вползает в большой зал, полметра высотой, где, лежа на спине, рисует на потолке великих духов, среди которых он живет, иные существа, которые больше, сильнее и гибче, чем он сам, для того, чтобы почтить их дух, приобщиться их силы.

У него нет возможности посмотреть на то, что он делает, со стороны, и он рисует животных в натуральную величину, точно соблюдая пропорции, как если бы, входя в их тело, он мог чувствовать их контуры, когда рисует. Маленький жировой светильник — все его освещение, я вижу его в этом свете лицом к лицу с темными страхами, с его ужасом перед Большими. Встреча лицом к лицу, противоположные направления, и Большие показывают путь.

Мы покидаем первобытный коридор, удобно сидя в игрушечном поезде, который поможет нам преодолеть километры обустроенной пещеры, потакая нашему современному вкусу к немедленным впечатлениям, и привезет нас к выходу, где мы можем купить открытки на память.

В воображении мы встречаемся с мамонтами, вырезанными на основе бытия. Они предшествуют нам, они делают нас ничтожно маленькими и, скорее всего, им нет до нас никакого дела. Воображение дает нам возможность узнать их.

Это путешествие — эксперимент, которого никто до сих пор не устраивал. Маленькой группой из 17 человек мы собираемся прожить некоторое время в убежище в скале на берегу Везера, в котором более полумиллиона лет жили люди и их предки, разбить здесь лагерь и сновидеть вместе, чтобы путем воображения обрести знание. В пещерах, иногда похожих на гигантский собор, в котором

даже есть гигантский орган из сталактитовых колонн, освещенных мерцающими огоньками, духи животных появляются прямо перед вами из сердца скалы, и вы точно знаете, что здесь присутствует дух места. Воображение здесь работает не так, как на Таймс-сквер. Мы инстинктивно чувствуем разницу. В глубоких отверстиях в земле сознание работает не так, как в залитом неоновым светом оживленном сердце Нью-Йорка. Эти места возбуждают нас по-разному. Через некоторое время сердце начинает биться в одном ритме с духом места, уйти от этого невозможно.

Наш лагерь разбит в La Madelaine, в одном из мест, где не было раскопок, но рядом с тем самым, где был найден доисторический клад, обеспечивший экспонатами множество музеев и давший имя целой эпохе, Мадленской культуре, существовавшей 13—30000 лет назад. Владельцы этого места позволили нам остановиться здесь, так что нам даже не пришлось просить разрешения у жандармерии, главного авторитета во всем, что касается доисторических мест. Наш лагерь вне закона, вне времени и вне национальных границ, в нем участвуют люди из шести стран с четырех континентов. Мы питаемся тем же, чем питались наши предки — конечно, с неизбежным исключением в виде пасты, мы спим на песке под скалистым навесом, который укрывал Homo Erectus, прачеловека, который бродил по этой земле задолго до нас, Homo Sapiens. Я вижу внутренним взором, как группа высоких Homo Erectus с барабанами и примитивными трубами, словно из фильма Music Man, снятого в доисторических декорациях, приближается от дальнего края скалистого убежища, чтобы поприветствовать нас, кроманьонцев (людей Мадленской культуры, генетически идентичных нам), новичков в этом месте.

Вот уже неделя, как мы направляем силу сновидения на наши персональные проблемы, на печаль и радость быть вот этой особенной личностью, такого-то возраста и живущей в такое-то время. Но сновидение начинает менять...

Асука из Японии сидит у нашего костра с подветренной стороны (ветер поменял направление с тех пор, как мы начали нашу двухчасовую сессию работы со сновидением). Она настолько сконцентрирована на мире сновидения, что не обращает внимания на лезущий в лицо дым. Она чувствует свою изолированность от группы. Она хорошо владеет английским, но почему-то, когда речь заходит о снах, она не может следить за тем, что говорится. Это напоминает мне о моих собственных трудностях с пониманием английского в песнях. Сидя возле нашего небольшого костра, Асука рассказывает свой сон, в котором сидела у другого костра, с очень высокими языками пламени. Другая женщина из группы, разрушая ее изолированность, нежно прикасается к ней и спрашивает, как она себя чувствует. Внезапно Асука чувствует, что за огнем скрыто присутствие камня. Она говорит нам, что в Японии есть камни, в которых живут духи, они называются *kami*. Она чувствует присутствие такого камня. Усилия группы помогают сконцентрироваться, и теперь Асука действительно возвращается в свое сновидение. Она снова сидит перед огромным костром, чувствуя огромную печаль и одиночество. Сначала, говорит она нам, эта печаль сухая, но потом она увлажняется потоком слез. Я тоже плачу, мне хорошо знакома эта особенная японская версия боли быть исключенным из группы, как из источника бытия. Чем лучше она чувствует поднимающиеся языки пламени, тем сильнее становятся ее печаль и одиночество. Она говорит, что ее кожа кажется скорлупой яйца, под которой пустота. Когда женщина из группы, по имени Шелли, касается ее, Асука чувствует, что скорлупа треснула. Она подносит палец к щеке, между краем носа и глазом, указывая на маленькое отверстие, благодаря которому давление выравнивается, и она больше не чувствует себя пустой внутри, отрезанной от полноты снаружи. Ее жесты очень изысканны. Реальность снова оживает. Именно в этот момент она чувствует камень, скрытый в огне. Сфокусировавшись на нем, она

внезапно оказывается втянута в него ногами вперед. Камень оказывается порталом, как в мире Гарри Поттера, ведущим в глубину иного мира. Асуке кажется, что она может двигаться внутри камня бесконечно. Как ни странно, ее туловище не втягивается в глубину, только ноги. Ноги обретают собственное сознание, они чувствительны и полны решимости нащупать ядро. В то же время она чувствует, что гигантские языки пламени толкают ее вверх, поднимая к небу. Как струна, Асука болезненно растянута между небесами и подземным миром. Но в этой боли она больше не чувствует себя изолированной от группы.

Это пространство или протяженность между мирами, между разными состояниями сознания западные алхимики называли душой. Душа, говорили они, растянута между смертностью и вечностью. Существовало выражение *anima media natura*, обозначавшее душу, растянутую между противоположными состояниями нашего сознания, встречу срока отдельной жизни и Вечности. В нашем скалистом убежище полмиллиона лет жизни человечества, окружающие нас, встретились с современностью.

Уна — типичная ирландка. Ее второе имя практически не произносимо для всех, кто не говорит по-гэльски, оно вертится вокруг странных гласных и спотыкается на неожиданных согласных. В ее голубых глазах — искорки юмора, страсть и способность к тщательному наблюдению, она ученый по профессии. Все, что она может вспомнить из сна, который снился ей этой ночью — это фриз рисунков доисторических животных на стене пещеры. Воспоминание очень смутное, после работы со сном Асуки она даже не хотела вносить его в общий мешок снов этой ночи. Однако наша маленькая группа вокруг костра погружается в концентрацию, и вот уже Уна снова стоит перед фризом. Среди всех животных выделяется бизон. Кажется, Уна принесла с собой в переживание дневной свет — животные освещены, как днем, хотя вся остальная пещера погруже-

на во мрак. Свет не выходит за пределы картины. Понемногу мир животных, собравшихся на стене, становится более явным для нее. Среда, в которой они существуют, кажется такой плотной, словно молекулы в этом мире больше, чем те, из которых состоит наш мир бодрствования. Она размышляет над моментом пробуждения и описывает переход от мира снов к миру полной пробужденности. Это движение из такого медленного мира, что время движется в нем иначе, чем в нашем современном быстром и неглубоком мире. Наш мир более острый, резкий, мир животных на стене — более округлый и медленный, как если бы они двигались в толще воды, или сквозь среду, состоящую из более крупных частиц. Глаза Уны закрыты руками, словно она видит мир животных на стене внутри своих ладоней. Мы чувствуем, что она описывает мир, где время течет иначе, это другой мир, отличающийся от нашего. Это качественное время, в отличие от нашего количественного времени, которое можно измерить песочными часами. Археолог из группы задает Уне вопросы об этом мире. Уна отвечает с уверенностью человека, описывающего то, что видит вокруг. Она хорошо знает этот мир фриза доисторических животных на стене, освещенного дневным светом. Ясность ее ответов убеждает нас: воображение — это способ познания. Прежде, чем она покидает этот медленный мир больших молекул, животные собираются вокруг нее, чтобы попрощаться, потом они возвращаются обратно на стену и исчезают из поля зрения, наши миры снова ничего не связывает.

Во время этого путешествия для меня было большим удовольствием иметь возможность поговорить на моем родном нидерландском с Бертой. Она выглядит молодо, миловидно, кажется одновременно застенчивой и чувственной. Из той же ночи, что и сон Уны, Берта вынесла воспоминание о быке, бегущем в конце поля за дальним краем нашего лагеря. Бык разворачивается, нацеливаясь на скалу, которая нависает над нами. Берта просыпается

от беспокойства, что бык разобьет себе череп. Снова встретившись с быком, воплощенным коллективной концентрацией нашего клана у костра, Берта автоматически втягивается в сцену, теперь она видит величественное животное очень близко. Его спина выгнута дугой, его голова опущена, рога очень мощные. К древесному запаху костра примешивается аромат мускуса, в потрескивании огня чувствуется сексуальное желание. Я глубоко вдыхаю.

Мы направляем внимание Берты на изогнутую спину быка и силу его шеи, и она постепенно начинает чувствовать эту силу лучше и лучше. Присутствие быка становится все более явным, мы почти слышим стук его копыт. Внезапно бык замирает. Берта еще приближается, она почти касается его кожи, слышит его дыхание, она может почувствовать, как воздух входит в его ноздри. «Я хочу быть быком» — восклицает она в шаманском самозабвении. Однако шаманы специально учились тому, чтобы в экстазе терять все следы обычного «я», так чтобы бык являл себя, а не обычное «я» становилось быком. Если Берта «станет» быком, она набросит на контуры быка сеть собственных привычек, это закончится либо инфляцией, либо разрывом связи. Западный человек, неподготовленный к тому, чтобы потерять себя в экстазе, погружаясь в шаманизм, обычно настолько бывает напуган силой переживания, что все заканчивается регрессией Эго, и никакой пользы из этого опыта он не выносит. Воплощенное воображение, которое я практикую, соединяет воплощенное «я» Берты и присутствие быка. Берта должна остаться в двойном сознании, бык должен быть полностью воплощен в ней, но при этом она должна хорошо сознавать, что бык — это другой, она не бык.

Теперь она может чувствовать в своем теле огромную тянущую силу быка в то время, как он нацеливается на скалу. Ее перспектива меняется, и она вдруг может смотреть глазами другого, быка, и видит, что стена пористая, в ней много отверстий. Она чувствует, как

бык вбегает в стену и становится частью ее, вся энергия из состояния экстаза переходит в противоположную точку, стазис. Теперь вместе с быком Берта знает, что он колеблется между зараженностью экстатической энергией и статическим ожиданием в качестве картинки на стене.

Кажется, что наскальная живопись палеолита позволила духам животных зарядить стену своей энергией в ожидании прихода наблюдателя, который способен воплотить их своим воображением, почувствовать их энергию, и снова превратить их стазис в экстаз. Экстаз Берты — это эпифания быка.

Полихромные бизоны над нами, в пещере Фон-де-Гом, великолепны. Мы можем видеть их заряд, как видела Берта в ее сне. На полу перед нами — металлическая петля, в которую нам надо встать. Мы смотрим в благоговении.

В последнюю ночь в нашем скалистом убежище, Асука видела это во сне, только в ее сне вся пещера была оплетена проволочной сетью и она только смутно могла чувствовать дух пещеры за ней. Она назвала свой сон «*kami* пещеры в современном мире».

В тот день, когда мы должны были вернуться из пещер в наши современные дома, Берта видела такой сон:

«Мы стоим у входа в пещеру, которая никогда не была исследована. Никаких туристов, билетов, проводников — просто пещера. Теперь мы видим сны иначе, с другим чувством — не только визуально, но и со звуком и ощущением движения. С и К, двое членов группы, рассказывают свои сны. С рассказывает сон, приглашая нас в пещеру. Мы исследуем пещеру посредством его сна — наши сны служат нам проводником. Сон и окружающая среда — одно и то же, однако разница все же есть. К внимательно слушает; сны ее и С тесно переплетены, как и все наши сны теперь, это почти единое целое.

К слушает, пытаюсь понять, может ли ее сон дать дополнительную информацию»

Наша группа стала единым приемником, внутри которого каждый из нас, посредством воображения, чувствует разные движения духа места.

На какое-то время мы стали племенем.

# ГЛАВА 1

## РАДИКАЛЬНАЯ СМЕНА ПЕРСПЕКТИВЫ

Сновидение — самая абсолютная и непосредственная форма воплощенного воображения. Оно моментально погружает вас в целостный мир, настолько реальный, что вы убеждены — вы бодрствуете. Вы не просто так думаете, вы знаете, что все реально точно так же, как вы знаете это сейчас, когда читаете эту книгу. Сколько я помню себя, меня всегда восхищало это постоянное миротворение, вокруг этого простого инсайта организована вся моя жизнь. Я думаю, что этот постоянный акт созидания — чудо, сравнимое с созданием самой Вселенной. Благодаря этому интересу я объездил весь мир, исследуя, как другие люди видят сны. Всеобъемлющая сила сновидения работает одинаково для всех, с кем мне довелось разговаривать об этом: когда мы спим, то, что нас окружает, настолько реально, что мы можем назвать это сном, только проснувшись. Просыпаемся мы в определенный культурный контекст, и именно он определяет, какой смысл мы вкладываем в слова, что видели сон. Ученый-позитивист просыпается с убеждением, что опыт, которые он только что получил — совершенно бессмысленная попытка мозга извлечь смысл из случайной электрической активности нервной системы, австралийский абориген просыпается с посланием от предков, психолог может считать, что получил зашифрованное символическое послание, касающееся повседневной жизни или вытесненных эпизодов прошлого, нуждающееся в декодировании. Но каковы бы ни были их бодрствующие убеждения и культурный контекст, перед тем, как проснуться, все они испытывали одно и то же: они нахо-

дились в реальном, физически воспринимаемом мире, населенном другими существами, обладающими собственной волей, и они испытывали физические ощущения (сердцебиение, дыхание) иногда достаточно интенсивные, чтобы от них проснуться.

Я называю эту миро-созидающую силу воплощенное воображение. Она проявляется не только во снах. Но везде в этой книге, когда я говорю о травме, физическом и психическом здоровье, духе места, театре или философии, именно сновидение, а не бодрствование остается моей парадигмой для творческого активного воображения.

С точки зрения сновидческого восприятия, образ — это место, окружение, в котором мы находимся. Когда мы спим, это окружение представляется нам физически существующим, но когда сновидение заканчивается, при пробуждении, эта «реальность» тает. Таким образом, образы сновидения имеют квази-материальную природу, мы их воспринимаем так же, как воспринимаем нечто в материальном мире. Тело реагирует на это квази-материальное окружение, таким образом получают воплощенные состояния. В мире творческого активного воображения мы встречаем квази-материальные присутствия, часто в виде людей, которых мы знаем. С точки зрения сновидения, они ведут себя, как существа, обладающие собственной волей, они совершенно самостоятельны.

У меня есть несколько причин, чтобы называть этот набор феноменов воплощенным воображением. Прежде всего, как я указал выше, творческое воображение на уровне сновидения обычно имеет квази-материальное качество. Когда во сне кто-либо входит в комнату, и комната, и человек, который в нее входит, воспринимаются как материальные. Это воплощенные присутствия. Этот факт совершенно непостижим, и в то же время это чрезвычайно просто и очевидно каждому, чье внимание вы на это обратите.

Во-вторых, воображение воспринимается телом. Не-воплощенное воображение может существовать, но, даже встречаясь с ним,

мы находимся в теле, так что у нас просто нет возможности воспринимать его в полностью развоплощенном виде.

В третьих, важно, что воображение воплощается в нас, что оно таким образом получает физическое тело. Взгляните на сутулую походку человека, который постоянно чувствует мир серым, унылым и мрачным, каковы бы ни были его текущие обстоятельства. Такой человек постоянно живет в воображаемом окружении настолько же реальном, как сновидение, и оно сокрушает его. В конце концов его спина сгибается навсегда, и этот изгиб становится воплощением унылости и мрачности.

Последний, самый удивительный момент, в том, что образы — воплощение их собственного ума<sup>1</sup>. Это не так очевидно, как предыдущие пункты. На самом деле, мне понадобились десятилетия, чтобы начать понимать это. Идея независимого разума присутствующих образов, не в качестве субличностей сновидца, но на правах независимых созданий, медленно начала зарождаться во мне в беседах с Анри Корбеном на берегах озера Лаго-Маджоре в Швейцарии, где я жил в начале 70-х, примерно тогда, когда родились мои дети. Он страстно говорил о катаклизме, постигшем западную культуру 800 лет назад, и я инстинктивно сравнивал его с космической драмой, которая привела к исчезновению динозавров. Корбону тогда было за 70, и он был признанным на Западе авторитетом в области ирано-исламской философии. Мне было едва за двадцать, я только что окончил юридический факультет, мой ум был полон вдохновенной наркотиками мудрости хиппи, но какие-либо следы эрудиции в нем трудно было отыскать. Поэтому большая часть того, что говорил Анри, улетала мимо моих ушей напрямик в прекрас-

---

<sup>1</sup> Боснак употребляет выражение *Independent intelligence of images*. Очень хочется перевести это как «независимое сознание», но, если бы он хотел сказать «сознание», он бы употребил слово *consciousness*. *Intelligence* — это именно ум или интеллект. В дальнейшем, там, где Боснак употребляет слово *mind*, я буду писать «ум», а *Intelligence* переводить, в зависимости от конкретного контекста, как сознание, разум или интеллект.

ные закаты над озером. Но, по всей видимости, его привлекали моя юность и свежее-проснувшаяся жажда интеллектуального познания, и он благоволил ко мне. Мне было очевидно, что разум — человеческое свойство, что он локализован преимущественно в мозге, и мы используем его для того, чтобы придавать смысл окружающему миру. Вся разумная деятельность исходит от нас, в наших бесконечных попытках загнать вселенную в рамки человеческого понимания. Но в присутствии Корбена мой разум давал трещины, и я начал допускать возможность того, что мы окружены независимыми интеллектами, которые являют нам свои тела, как делают это фигуры сновидения во сне. Когда через много лет после его смерти я читал его работы<sup>1</sup>, я слышал в голове эхо его слов, обращенных ко мне: «Мы только что обратили внимание на метафизическую трагедию, вовлеченную, с этой точки зрения, в исчезновение мира... независимых образов, органом познания которого было активное воображение». Я помню его страсть, печаль и ярость, относящиеся к исчезновению этого мира из западного сознания, но на то, чтобы получить непосредственный опыт контакта с этим миром и на самом деле понять, о чем он говорил, у меня ушло много лет.

Что же это за самостоятельные образы, воплощающие свой собственный активный интеллект? Это не вымыслы, не фрагменты реконструированных воспоминаний, не следы дневных впечатлений, хотя иногда они способны принимать облик событий минувшего дня. Как я уже сказал, это не субличности. Визионеры, работы которых изучал Корбен, считали эти образы формой интеллекта, которая являет себя в качестве независимого существа творческому активному воображению как органу восприятия. Мир независимых образов считался таким же реальным, как физический мир, воспринимаемый чувствами, и как выход за пределы этого чувственного опыта при по-

---

<sup>1</sup> Henry Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi*, Princeton, Princeton University Press, 1969, pp. 13±14.

мощи размышления, или формальная красота структур, рожденных умами математиков. Это реальный мир, находящийся *между* материей и духом, между телом и умом, реальный мир творческого воображения, который на западе перестали осознавать около 13-го века, в результате чего за восемь веков воображение превратилось в противоположность «реальности». Эта книга — страстная попытка внести вклад в восстановление осознания реального существования этого мира независимых разумов, воспринимаемых творческим воображением — *воплощенных образов, обладающих собственным сознанием*, и показать, что наша привычная перспектива, с точки зрения которой есть только один интеллект, гораздо беднее. Я не прошу вас поверить в летающие блюда, но если мне удастся пробудить в вас чувствительность к этой промежуточной реальности независимых воплощенных разумов, которая не является ни физическим телом, ни умственной аллегорией, вы сможете уловить отблеск места, которое находится *вне дихотомии тело-ум*, как это случилось со мной в разговорах с Корбенем. Возможно, как и в моем случае, это приведет к тому, что вы обнаружите себя в незнакомом мире, не в том, в котором мозг — единственный носитель разума, и не в том, который создан невидимым Богом. Таким образом, эта книга принадлежит к психоаналитической традиции, которая с самого начала была проектом по отстранению предмета путем помещения его в окружение бессознательного. Психоаналитические школы при этом пытались сделать предмет снова узнаваемым, разрабатывая тщательные описания того, как именно устроено королевство бессознательного, заявляя на него свои права, в лучших традициях западной колониальной мысли. Разные психоаналитические школы при этом играли роль конкурирующих наций-колонизаторов. Однако, так или иначе, сначала нужно избавиться от привычных представлений и забыть все, что мы знаем о предмете, только так обычное сознание может расширяться в достаточной степени, чтобы вместить новое понимание.

Я рассматриваю наше привычное сознание как приобретенный набор феноменов. В юности я выучил, что я сын моих родителей, брат моего брата, мужчина-еврей с определенным положением в голландском обществе, не вполне уверенный в себе, амбициозный, полный чувства неполноценности, которое нуждается в гиперкомпенсации, в теле, образ которого сложился благодаря зеркалу и тому, что обо мне говорят другие. Это один из моих многочисленных выученных паттернов сознания, который я неявно идентифицирую с собой, когда произношу слово «я» или показываю пальцем на свое тело.

Всякий раз, когда я использую слова «я» и «другой», мне приходится прибегать к общеупотребимому способу говорить. Я употребляю эти слова в контексте «наивного жанра», уподобляясь художнику-примитивисту, который работает в намеренно упрощенном стиле. Я рассматриваю это обычное «я» как вторичный феномен. Оно возникает благодаря нашей врожденной способности к идентификации. То, что мы обычно называем *своим* «я», я понимаю как базовую идентификацию с определенным набором привычек сознания.

Какого же нового понимания может ожидать читатель, приветствующий такой сдвиг парадигмы и готовый последовать за мной в моем более чем 30-летнем квесте по исследованию мира независимых воплощенных интеллектов? На самом деле, хорошим результатом будет отсутствие понимания. Мы начинаем понимать все меньше и меньше, оставляя место эпифании, продолжающемуся самораскрытию иных реальностей уму, не имеющему предрассудков, только такой подход позволит нам испытать «Визионерский опыт, момент инициации... мир, находящийся между материальным и духовным состояниями, орган познания которого — активное воображение<sup>1</sup>». Для меня это противостояние чуждым сознаниям, эта возможность встре-

---

<sup>1</sup> Ibid., p. 47

чи и диалога с квази-физическим телом, обладающим собственным умом, оказались устрашающим и глубоко удовлетворяющим опытом.

В течение тех десятилетий, когда я пытался как-то переварить (возможно, неправильно интерпретировав) свои диалоги с Корбе-ном, я разработал, в духе К. Г. Юнга и при помощи моих аналитиков Аниэлы Яффе и Джеймса Хиллмана (а также многих других учителей) метод исследования воплощенного воображения.

Чтобы оказаться в поле воплощенного воображения, я начну еще раз сначала, и отдам должное царяпинам на стенах времени, остав-ленных моими предшественниками и современниками, помещая свою работу таким образом в рамки традиции.

В начале был Фрейд, работы которого оставили четкое впечат-ление неограниченной важности снов в психотерапии. Подобно своему вымышленному современнику, Шерлоку Холмсу, он был сыщиком, который подошел к сновидческому воображению как к гигантской загадке, которую нужно разгадать. Подход, который он разделял с героями его любимой истории, умным Эдипом и загадывающим загадки Сфинксом. Насколько я понимаю, он предположил, что сновидение и бодрствование связаны, как входная и выходная пе-ременная математической функции, и, что эту функцию можно вы-числить при помощи ассоциативных паттернов, которые могут нам помочь понять, что образы сновидения означают для бодрствующего самосознания. От Фрейда я унаследовал тесную связь между вооб-ражением сновидения и остатками дневных событий, — моментами дневной памяти, переработанными сновидением. Из этого родилась моя идея намеренного сновидения, техники, которая используется для стимуляции творческого воображения, о которой я буду под-робно рассказывать в 10 главе, посвященной театру. Я не разделяю подход Фрейда, согласно которому сновидение рассматривается как искажение чего-то более базового. Для меня сны — такие же самостоятельные явления, как деревья, дома или мир, в котором мы

обитаем. Нет ничего, что бы скрывал сон, как нет ничего, что скрывает пространство.

Фрейд анализировал свои собственные сны. Первый, работу над которым он описывает в «Интерпретации сновидений» (1899/1900) — знаменитый сон об инъекции Ирме. В нем пациентка говорит Фрейд, что ее лечение потерпело неудачу и ее состояние сильно ухудшилось. Мне это говорит о том, что воплощенное воображение реагирует на нашу работу с людьми, создавая поле векторов, которое в одних кругах называют переносом/контрпереносом, а в других отношениями. Гарольд Сирлс очень помог мне в понимании этих динамик. Меня также утешает тот факт, что когда Фрейд сталкивался со снами, он испытывал полную потерю контроля. Я часто описывал испытываемое Фрейдом чувство неполноценности в начале столкновения со сновидением как «панику встречи со сновидением», состояние полной беспомощности в момент входа в мир неконтролируемого бессознательного.

Я не принимаю точку зрения, ни Фрейда, ни чью-либо еще, что мета-психология объясняет феномены. В моем видении, феномены, при достаточно тщательном наблюдении, являют свой смысл сами, мы при этом не должны точно знать, что они означают. Я рассматриваю мета-психологию как паттерн для концептуального представления образов, которые могут усилить изначальный сигнал, представленный наблюдаемым феноменом, этот принцип называется «амплификацией», и это приводит нас к Юнгу.

До тех пор, пока Юнг не растворяется в буквальности своей собственной мета-психологии, к которой я отношусь так же, как к мета-психологии Фрейда, он способен не говорить в терминах «это-значит-то». Иногда он говорит на языке главного технологического достижения его времени, радиопередатчика. Он говорит, что бессознательные образы излучают слабый сигнал, который не преодолевает порога сознательного восприятия. Этот слабый сигнал

может быть усилен, так что сознание может принять его, если воспоминания об образах сновидения сталкиваются с коллективно существующими культурными структурами образов, которые можно найти в мифах, ритуалах искусстве и т. д.

В моей жизни прекрасным усилителем служили путешествия, они помогали воспринимать множество сигналов, которые иначе остались бы незамеченными. Путешествие, предпринятое с целью на самом деле встретиться с чуждой культурой, служит как мембрана, усиливающая сигнал; поэтому в подзаголовке этой книги есть слово «путешествия». Когда вы некоторое время находитесь в незнакомом месте, начинает происходить нечто вроде осмоса. Медленно незнакомый мир вокруг начинает прорасти внутри вас. Вы не можете описать это словами, это просто происходит, окружение становится более понятным, и вы это чувствуете. Новое место делает вас чувствительным к другим способам восприятия, отличным от тех, что были вам привычны ранее, и то, что казалось непреодолимым барьером, исчезает. Вы должны ждать, пока незнакомое место не прорастет внутри вас так, чтобы ваша встреча действительно произошла. И когда это случается, вы начинаете слышать частоты, которые не различали ранее.

Аmplификация не обязательно ведет к прямому пониманию, скорее она запускает процесс ферментации, благодаря которому подсознательные сигналы-образы становятся сильнее, и в конце концов преодолевают порог сознательного восприятия. Юнг был страстным собирателем амплифицирующих образов. Он исследовал культуры, мифы, истории и ритуалы как профессиональный путешественник, становясь мастером во всем, что касается коллективно разделяемых образов. Однако в одной области он стал поистине великим мастером — в алхимии. Юнговские исследования алхимии, которые он начал, когда ему было 50, в 1925, и продолжал до самой своей смерти в 86 лет в 1961, повлияли на меня чрезвычайно сильно. Несмотря

на то, что Фрейд тоже использовал некоторые алхимические термины, такие, как сублимация или конденсация, он никогда не рассматривал эту древнюю технологию как метафорическую систему, относящуюся к его работе с образами коллективного бессознательного. Юнг вложил в это всю свою страсть. В этой книге вы встретите отсылки к алхимии как к метафорической системе, появляющиеся в творческом воображении, когда оно сталкивается с алхимической задачей трансмутации природы металлов. Глава 9 полностью посвящена метафорам цвета в алхимическом процессе. Алхимия кажется мне наиболее подходящим культурным фоном для амплификации при нашем современном столкновении с воплощенными образами в психотерапии, медицине и искусстве. Она позволяет нам услышать неразличимые иначе сигналы, изучаемые материалом.

Юнг, кроме того, был моим гидом в поле, которое он сам называл «активным воображением», активном сознательном взаимодействии со спонтанными воплощенными присутствиями творческого воображения. Он рассматривал воплощенные образы, спонтанно вторгающиеся в сознание в состоянии между сном и бодрствованием, как автономные компоненты сущности, которую он называл душой, или анимой. Эти присутствия в его представлении были несводимы к концептуальной схеме. В этом смысле он был феноменалистом, и мне это нравится. Конечно, я использую слова «феноменалист» и «феноменальный» в прямом значении: «относящийся к феномену, нечто, постигаемое чувствами, а не умом».

Я частично согласен с Юнгом, когда он говорит о Самости с большой буквы С, как о центральном организующем принципе души. Влияние, которое в конце концов увело меня в сторону от юнговской Самости исходит от моего учителя и аналитика, Джеймса Хиллмана. Я думаю, что книга Хиллмана «Пересмотр психологии», изданная в 1975, была его главной работой. Но, может быть, мне так кажется потому, что я был рядом с ним, когда она создавалась. Хил-

лман приезжал из Цюриха на Лаго-Маджоре, чтобы остановиться в Эраносе, маленьком очаровательном конференц-центре, где, начиная с 1933 многие идеи обсуждались ведущими европейскими интеллектуалами двадцатого столетия. Он останавливался в своей комнате в Каса Габриэла, в то время мы с семьей жили по соседству, в Каса Шанти. Наши пути часто пересекались и помимо довольно частых психоаналитических сессий, обычно в большой кухне конференц-зала, где он потакал своей любви к чечевичному супу. Это все происходило между 1972 и 1975 годами, когда он готовился к тому, чтобы прочитать лекции Терри в Йельском университете в 1972 и к последовавшему затем изданию книги в 1975. Он тогда был высоким худощавым элегантным джентльменом чуть старше 40, с хищным лицом, как у ястреба, с огромными очками и пронизательным взглядом светлых глаз и жилистым стройным телом, каким вряд ли могли похвастаться большинство аналитиков, которых можно было встретить на августовской конференции. Когда он жил в Каса Габриэла, мы часто плавали вместе в озере. Многие идеи пришли в голову во время этих заплывов, прямо в воде или когда мы забирались на буй, покачивавшийся на водах этого огромного горного озера, расположенного в южных Альпах, в итальянской части Швейцарии.

Хиллман возражал против юнговской концепции Самости, считая, что Юнг придавал слишком большое значение всего лишь одному из возможных структурообразующих голосов. Для Хиллмана это был монотеизм в психологическом одеянии. Он был сторонником противоположного, децентрализующего процесса, который он называл распадом, что, конечно, многих отпугивало. Хиллман, как горячий поклонник Ренессансной Италии и, в особенности, Флоренции, был инстинктивным политеистом. Он верил, что психика населена сонмом тех, кого ренессансный ученый мог бы назвать божественными существами, и феноменологический подход мо-

жет вызвать воплощение образов. Эти образы проживают в одно и то же время множество историй, не имея единого организующего центра. Хиллман рассматривал опыт монотеистического центрирования, примером которого является мандала, всего лишь одной из возможных историй, которые могут быть прожиты в мире образов. Он предупреждал, что ошибочно делать из того факта, что монотеистические центрирующие образы существуют вывод, что такое центральная ось обязательно должна существовать. Вследствие этой ошибки, юнговская преувеличенная Самость захватила власть над психикой, которая и так полна полярных представлений — добро и зло, Бог и Дьявол, мужское и женское, свет и тьма, сознательное действие и бессознательная компенсация — все это противоположные силы, которыми управляет закон баланса. В своем ревизионистском гимне Хиллман говорит об этой ошибке, предлагая взамен рассматривать психику как лоскутное одеяло из самостоятельных городов-государств, не объединенных в единую империю. В 1981 году Хиллман был награжден медалью сообщества Флоренции.

Институт Санта-Фе в Калифорнии — одно из примечательных мест на американском научном ландшафте. В этом институте была разработана гипотеза существования самоорганизующихся спонтанно возникающих сложных систем живых организмов, существующих без какого-либо единого организующего центра. Я был согласен с Хиллманом по поводу отсутствия в психике центрального организующего начала — я всегда с недоверием относился к восхвалению империй, — но в то же время мне было очевидно, что массив образов, с которым я имею дело день за днем, определенным образом самопроизвольно структурируется, это происходит самопроизвольно и внезапно. Хиллмановский распад — это интересная возможность, но какие еще организующие принципы, кроме юнговского балансирования вокруг метафизической Самости могут быть воз-

можно? Здесь как раз мне приходит на подмогу теория сложности, разработанная в институте Санта-Фе в 1980—90. Теория сложности утверждает, что на границе между порядком и хаосом — когда все готово выйти из-под контроля, но пока не выходит, — в столь разных областях, как биология, математика, физика, экономика и искусственный интеллект можно наблюдать самоорганизацию процессов. Когда элементы системы испытывают одновременно две противоположные тенденции, — с одной стороны, тенденция дезинтеграции и потери баланса, с другой стороны, тенденция к упорядочиванию, — они внезапно образуют относительно стабильные паттерны на более высоком уровне сложности, чем тот, которым система обладала прежде без какого-либо вмешательства со стороны. Это послужило теоретической основой моей практики одновременного удерживания в сознании экстрагированных из воплощенного воображения состояний тела, которое приводит к реорганизации конфликтующих элементов в более сложный паттерн, который создает более эластичный медиум. Линии напряжения, которые грозили разрушением системе, исчезают, и система обретает большую устойчивость. Говоря в математических терминах, проблема, решение которой невозможно найти в двух измерениях, в трех легко может быть разрешена. Увеличение сложности вблизи точки распада структуры добавляет еще одно измерение, что приводит к более многостороннему чувству самости; я пишу самость с маленькой буквы, чтобы подчеркнуть отсутствие организующего центра.

Я стал придавать особое значение телу после того, как со мной случилась серьезная болезнь, изменившая мою жизнь. Работа с телом стала значить для меня еще больше, когда моей женой стала Дин Лемле Боснак, танцевально-двигательный терапевт. Она обучалась танцу и расслаблению у Милтона Фехера в Нью-Йорке. Когда я пишу эти строки, ему за 90, но он все еще продолжает обучать движению и танцу. Дин начала свою терапевтическую практику

в отделении двигательной терапии в клинике Цюрихберг, психиатрической больнице юнгианской направленности, в которой мы оба получали клинический опыт. Я даже не могу оценить, до какой степени я подвергся ее влиянию.

Кроме того, моим учителем была Илана Рубенфельд, дирижер, она училась у Фрица Перлза и стала гештальт-терапевтом и преподавателем техники Александра. Из моей практической работы с ней стало ясно, что множество эмоционально заряженных телесных состояний могут существовать одновременно. Я учился тому, как можно идентифицироваться с этими состояниями. Однако, как будет видно в дальнейшем, мой подход отличается от гештальт-терапии. Я предпочитаю феноменологический подход к проявлениям присутствий воображения, я не могу сказать, являются ли они субличностями, частями всеобъемлющей личности, как утверждает гештальт-психология. Перлз, как и Юнг, считал все элементы сновидения проявлениями самого сновидца. Я не знаю, так это или нет. Из того, как сами феномены являют себя в воплощенном воображении, такой вывод сделать невозможно. Я считаю перлзовские «субличности» мета-психологическим культурно-специфическим осмыслением, которое вовсе не обязательно имеет отношение к самому наблюдаемому феномену.

В начале 70-х я прошел интенсивный курс психодрамы Морено. На нем я узнал, как персонажи могут действовать через тело. Я начал чувствовать в моем теле жажду персонажа проявить себя, и это сделало глубже любовь к театру, которую я испытывал всю жизнь. В тоже время я видел, что в классе происходит что-то неправильное. Недостаток актерских способностей участников не позволял им как следует выразить персонажей воображения. Особенно это было очевидно, когда надо было изобразить нечеловеческие сущности. Нетренированным телам не хватало пластичности для трансформации в персонажей, которые желали воплотиться. С годами

мне удалось уменьшить амплитуду движений желающих воплощения персонажей и научиться чувствовать их импульсы в намеренно неподвижном теле, так, чтобы тонкие воплощенные импульсы могли проявить себя полностью, не будучи искаженными недостатком телесной пластичности.

В книге исследователя театра Майкла Тауссига «Подражание и изменчивость» я встретил идею, что, если персонаж желает обрести существование, с этим всегда связано компульсивное стремление стать *как другие*, подчиняющая сила, проявление которой легко наблюдать на обезьянах, у нас есть даже глагол «обезьянничать» в языке. Эта сила появилась раньше, чем появились млекопитающие, величайший мастер подражания — это рептилия, хамелеон. Тауссиг заимствовал эту идею о компульсивном стремлении подражать, мимикрии, у Вальтера Беньямина, великого литературного критика 30-х, который видел это компульсивное подражание, смотря в окно — там Нацистская Германия дружно печатала шаг. Когда мы начинаем подражать персонажам, которых мы встречаем в воплощенном воображении, эта компульсивная сила втягивает наше сознание в них, мы как бы становимся ими. Мимикрия включает бессознательный рефлекс идентификации, который заставляет нас испытывать присутствие воплощенного образа так же как, как до того мы идентифицировались с повседневным сознанием, с обычным «я». Это делает возможным непосредственное переживание воплощенных образов во всей их инаковости. Если бы мы *становились* этими присутствиями, — как Берта быком, — их инаковость терялась бы, и мы уже не были бы верны наблюдаемому феномену, потому что эта инаковость, его отличие от обычного «я» — его неотъемлемая часть.

Я никогда не читал работ Юджина Гендлина, видимо, это упущение. Но некоторые из его студентов приходили учиться моему методу работы со снами, и они приносили с собой тонкие методы

фокусировки Гендлина. С их помощью можно проследить испытываемые в теле ощущения до тех пор, пока они не локализируются в одном конкретном месте. Это напоминает мое внимание к точкам в теле, где чувствуемый опыт локализуется в виде сенсорных ощущений, которые могут быть вызваны немедленно переключением внимания к этой точке. Мое отличие от Гендлина, — насколько я понял его методы из того, что делали его студенты, — в том, что я удерживаю во внимании множество разных контрастирующих состояний, локализованных в разных частях тела, концентрируюсь на их взаимодействии, вместо того, чтобы концентрироваться на каком-либо одном определенном состоянии.

Понятие сенсорной памяти впервые было введено ранее в двадцатом столетии пионером театра Константином Станиславским. Позднее это развилось в то, что в США называется «Методом», хорошим примером последователя этого подхода является Марлон Брандо. Метод основывается на том, что с помощью чувственного исследования памяти можно испытать воплощенное состояние, включающее все чувства. В главе 5, рассказывая про свои идеи, касающиеся внезапных ре-переживаний, я буду говорить об этом подробнее.

Мой коллега однажды рассказал мне историю об одной из своих пациенток, у которой был рецидив физического симптома. Ее правая рука краснела, как только разговор касался определенных тем. После долгих исследований стало понятно, что эта краснеющая рука воплощает воспоминание, которое стерлось из сознания, в котором она, будучи маленьким ребенком, была принуждена трогать этой рукой нечто непроезжимое. Воплощенные воспоминания привязаны к месту в теле, это хранилища чувственного опыта, часто недоступного сознанию. Я широко применяю воплощенные чувственные воспоминания в своей работе, находя способы искусственно имплантировать их в тело в качестве психоактивных импульсов.

К этому моменту читателю должно быть очевидно, что я стремлюсь придерживаться феноменологического подхода. Инстинктивно мой склад ума напоминает радикальный агностицизм Сократа. Как Сократ, я постоянно стою перед лицом факта, что я ничего не знаю. Я полагаюсь на свои чувства, но я не имею представления о том, что стоит за феноменами, которые они позволяют мне воспринимать, и я не верю, что мой опыт доказывает некие метафизические истины, некую мета-психологию. В формулировке такой позиции мне очень помог Морис Мерло-Понти, в его работе «Первичность восприятия». Он напоминает нам, что до того, как концептуализировать что-либо, мы воспринимаем все чувствами самым наивным образом. Феномены, нечто, воспринимаемое чувствами, всегда предшествуют интерпретациям. Все ментальные действия основаны на них, всем обязаны им. Замечание Мерло-Понти, что феномены, воспринимаемые чувствами, даже при тщательном наблюдении являют себя частично, подтверждается моим собственным опытом. Феномены никогда не раскрываются целиком, но лишь частично, феноменальное знание всегда неполно.

Поэтому давайте наблюдать феномены.

Воплощенные образы, если смотреть на них с точки зрения сновидения — это окружение, в котором мы обнаруживаем себя. Такой образ-окружение — это место. На следующих страницах я покажу, что воплощенные образы ведут себя как экосистемы. Каждый элемент такого образа-места зависит от другого, точно так же, как это бывает в настоящих физических местах. Каждая частица говорит нечто о целой системе, как в рисунках на песке австралийских аборигенов. Мы видим на красном песке следы предков, спускающиеся из левого верхнего угла к очагу, где женщины сидят, держа в руках свои палки-копалки, образуя круги, составленные из полукругов рядом с продолговатыми формами. В то же время, предки-змеи приближаются со всех сторон, вооружаясь к битве. В другом месте мы

видим следы другого предка, который совершил набег и украл еду. Повсюду следы хозяина еды, который преследовал его. Все это заключено в подобие ландшафта. Все это происходит одновременно в одном и том же месте, мы смотрим сверху на всю картину целиком.

На фронтиспис своей книги «Творческое активное воображение в суфизме Аль-Араби» Корбен поместил миниатюру 14 века, изображающую Каабу в Мекке. Она весьма напоминает рисунки аборигенов, это тоже вид сверху, заключающий в себе одновременно каждый элемент места и истории. Корбен комментирует<sup>1</sup>: «... созерцать их значит войти в мир, обладающий множеством измерений... И целое образует единство качественного времени, в котором прошлое и будущее присутствуют одновременно *в настоящем*. Такая иконография не имеет ничего общего с перспективой исторического сознания».

Я в дальнейшем покажу очень детально, что метод воплощенного воображения дает доступ к этому царству качественного времени, в котором в одном и том же месте одновременно происходит несколько историй. Такое восприятие идет в разрез с нашим привычным пониманием истории, которое сводит более поздние события к предыдущим, это перспектива наиболее современной психологии.

В нашем методе такое место, где сходятся многие истории — это тело. Мне напомнили об этой одновременности событий в мире воплощенного воображения, когда мы были приглашены в соломенную хижину зулусской сангомы в Южной Африке, целительницы, которая рассказывала нам, что с ней происходило в трансе. Все духи явились одновременно. Они вошли в нее, и ее тело тряслось. Иногда она теряла сознание. Духи входят в нее, используя ее тело, чтобы иметь моментальный доступ к физическому присутствию, все одновременно. Качественное время мира образов являет себя в странных

---

<sup>1</sup> Ibid., p. 91, footnote 34

движениях ее тела. В нашей работе с воплощенным воображением я наблюдал подобные движения тела, происходящие при попытке удержать одновременно различные конфликтующие импульсы, извлеченные из сновидения.

## ГЛАВА 2

### ВОПЛОЩАЮЩИЙСЯ ОБРАЗ

Чем ближе Берта к быку, тем больше его сила проникает в ее тело. Бык становится похож на бурный вихрь, это напоминает прогулку в шторм. Чем ближе мы к образу-присутствию, тем больше он превращается в окружение, в котором мы обнаруживаем себя. Присутствие втягивает нас и становится средой. Это прямое значение слова *ekstasis*, движение из себя, изменение нашего состояния<sup>1</sup>. Такое движение изнутри наружу погружает нас в незнакомый мир. Мы попадаем в мир воплощенных присутствий — как сангома. В воплощенном воображении понятия внутри и снаружи меняются местами. Мы, люди западной культуры, уверены, что у нас есть внутренняя жизнь, и она действительно происходит внутри нас, как, например, передача нервных импульсов внутри мозга. Это кажется очевидным. Но когда Берта приближается к быку, ее втягивает в *его* мир. С точки зрения центральной парадигмы этой книги, сновидческого восприятия, не бык находится внутри Берты, но она втягивается в его мир. Бык не находится *внутри* по отношению к Берте, во *внутреннем* пространстве. Захватывая внимание полностью, бык *меняет саму природу пространства*, в котором находится Берта. То, что кажется ей внутренней жизнью, на самом деле есть участие в присутствии быка. Этот сбивающий с толку факт был лучше всего описан Анри Корбеном в его фундаментальной для изучения во-

---

<sup>1</sup> Henry Corbin (1972) 'Mundus Imaginalis, or the Imaginary and the Imaginal,' (Ruth Horine, trans.) Spring, An annual of Archetypal Psychology and Jungian Thought, p. 18.

площенного воображения статье<sup>1</sup>. Корбен писал: «...где происходит инверсия отношения «нахождения внутри», выражаемого предлогом *в*, «внутри чего-то». Духовные тела или духовные объекты не находятся ни в каком-то мире, ни в своём мире — в отличие от материального тела, занимающего своё место или находящегося внутри другого тела. Напротив, их мир находится в них... каждый духовный объект, пребывает «во всей сфере своего Неба».

Прежде всего, я ещё раз должен подчеркнуть, что мой подход полностью феноменологичен; я не метафизик. Я не знаю, какова природа быка Берты, из чего он сделан. Материален он или нет — мне не ведомо. Все, что я знаю — что он присутствует. С феноменологической точки зрения бык — встретившееся Берте воплощенное присутствие, ведущее себя так, словно оно обладает собственным сознанием. Все, что я знаю о нем — что он представляется Берте живым существом, и, что, когда Берта приближается достаточно близко, бык втягивает ее в свой, другой мир. Субстанция быка воплощается в нее, и она встречается с ним в его собственной автономной среде, где действуют специфические законы. Можно сказать, что она познала быка в библейском смысле: телесном, эротичном, инициатическом, эпифаническом, меняющем ее природу. В том же самом смысле, в каком сны, феноменологически говоря, являются мирами, в которых мы живем, а не находятся в каком-то мире за пределами сна, когда мы тесно взаимодействуем с независимым образом, мы перевоплощаемся в него, становимся им. Бык не существует в воображении в том смысле, в каком обычный, материальный бык пасется на лугу. Когда мы перевоплощаемся в него, когда он захватывает нас, мы обнаруживаем, что контуры его сферы меняют нашу форму. Он становится субстанцией, в которой мы находимся в качественном времени этой истории. Вихрь потенции, напора,

---

<sup>1</sup> Ibid., p. 10.

жара и страсти нападающего быка — его собственные. Вступая в контакт с таким присутствием, мы испытываем воздействие поля, которое влияет на наши тела. Дыхание Берты учащается, сердце бьется быстрее, из глаз льются слезы и, возможно, если бы она была подключена к электроэнцефалографу или аппарату МРТ, мы бы могли увидеть изменение ритмов мозга. Ее тело, без сомнения, вовлечено в процесс. Атакующий бык овладел ей.

Когда образ овладевает нами, когда мы попадаем под действие его чар, атакующий бык воплощается. Наше тело становится частью мира быка, так же как телом зулусской сангомы овладевают духи мертвых. Однако, такое воплощение независимых образов — не самовыражение какой-либо части *нашей* индивидуальности. Бык воплощается в Берте. Ее состояние изменяется, она испытывает *экстаз*. Воплощенный образ оживает, захватывая нас. Будучи втянутыми в его среду, мы сами становимся средством *его* эпифании. Тело Берты становится центром манифестации атакующего быка. Но, конечно, на то, как проявляется бык, влияют особенности именно ее тела, и, таким образом, *воплощенный образ — это интерфейс между «я» и «другим»*. Какой-то отрезок времени Берты делит свое тело с быком, совсем как сангома. Когда мы встречаемся с воплощенным воображением, я и другой выворачиваются наизнанку, и тело становится общим.

До тех пор, пока мы считаем воплощенные образы частью *себя*, мы не понимаем эту инверсию. Когда в нас вселяется чуждое сознание, оно начинает проявлять себя оригинальным образом. Общее сознание открывает новые, неизвестные возможности. Однако, если мы моделируем воплощенное воображение в парадигме физического пространства, внутри которого находятся существа, мы остаемся привязаны к обычному миру, в котором «бык является частью меня». Не говоря о том, что это идет вразрез с тем, как воспринимается наблюдаемый феномен, я настаиваю на том, что, оставаясь

на такой точке зрения, мы никогда не будем способны исследовать сущность тех образов, с которыми мы встречаемся в воплощенном воображении, разделять их реальность, переживать отличие их сознания и их способа существования от нашего, и таким образом мы никогда не выйдем за рамки привычного «я». Сущность атакующего быка захватывает Берту, и он воплощается в нее, а она в него. Атакующий бык выходит через Берту изнутри наружу, и с Бертой происходит то же самое.

Почему это важно?

Если мы считаем, что бык *на самом деле* часть личности Берты, вроде субличности, мы упускаем его поистине иную природу, проявляющуюся во время сна. С феноменологической точки зрения, мы теряем центральный аспект быка как автономного присутствия, его независимость. Главное послание этой книги в том, что воплощенное воображение — это настоящая встреча с независимыми сознаниями, которые могут захватывать наш субъективный образ тела и оказывать влияние на наше физическое тело. Уверенность в том, что все воображаемые присутствия — часть нашей собственной личности, я рассматриваю как воплощение колониального Эго 19-го века, захватившего власть над психикой в целом, которое лежало в истоке психоаналитического дискурса (как сказал Фрейд, «Где было Ид, там будет Эго»). Однако само колонизирующее Эго также есть независимый образ, который воплощен в нас, оно завладевает нашим умом, заставляет нас желать подчинять и властвовать. Понимать атакующего быка как одну из субличностей Берты означает оказывать ему такое же неуважение, какое всегда во всех колониальных дискурсах колонизаторы оказывают тем, кого они подчинили. Это не оставляет шанса узнать, чем на самом деле является колонизированное чуждое сознание.

Воплощенное воображение изображает множество миров. Наши воплощенные состояния отражают множество субстанций: бы-

ков, ками, бизона, дядюшку Джона, соседский автомобиль. Даже в спящем состоянии, как доисторические рисунки на скале, они присутствуют как множество потенциальных сущностей, ждущих воображения, которое позволит им воплотиться. Для сновидческой модели воплощенного воображения множество субъективностей это норма, а не патология. Нет единого субъекта, но некоторое количество независимых сознаний, каждое из которых проявляет собственную субъективность, используя для этого наши физические тела. Мое обычное «я» — одно из таких независимых присутствий, одна из возможных потенциальных идентификаций. Как телесные конвульсии, которые вызывают духи у сангомы, воплощения ментально вызывают физические проявления множественных «я», которые обитают в нашем физическом теле и формируют его. С этой перспективы главная задача имагинальной работы — *помочь множеству независимых «я» осознать присутствие друг друга, соединяя их в единую сеть силой воображения.* С точки зрения этой модели то, что раньше принято было называть «множественным расстройством личности» есть неспособность понять естественность множества воплощенных образов и, как следствие, необходимость воплощать их последовательно и забывать об одновременном сосуществовании других «я», которые в это время существуют в спящем, потенциальном состоянии, как рисунки на стене пещеры, ждущие своего времени, чтобы получить тело.

Воплощенное воображение демонстрирует множество субъективностей, которые загадочным образом связываются в единое целое, которое и лежит в основе чувства «я». Как это происходит? Почему все это не превращается в полный хаос?

Именно на этот вопрос отвечает теория сложности, которая применяется в нескольких областях научного знания — как на границе между порядком и хаосом множественные элементы имеют тенденцию самоорганизовываться в адаптивные гибкие структуры. Я при-

шел к теории сложности окольным путем — как всегда бывает, когда от одной работы переходишь к другой, обычно по нюху. В 1988 в ретритном домике, среди кустов зеленого чая в Сусоно, у подножия горы Фудзи, впервые начались встречи группы Мапа (что по-японски означает «истинное имя»). К тому моменту философия моей работы основывалась на юнговском дуалистическом взгляде, который в наиболее сжатой форме был изложен в его работе 1917 года «Трансцендентная функция». Несмотря на то, что в своей практике я уже начал исследовать воплощение, уходя в сторону от анализа, которому меня учили, воздействие теории Юнга на меня все еще было очень сильно. Он утверждал, что психические функции — сложная система противоположно направленных сил. Часто противоположная полярность таких сил приводит к конфликту. Юнг утверждал, что если удерживать в сознании противоположно направленные силы, одинаковые по величине, и сопротивляться искушению сделать выбор в пользу одной из сторон, такое напряжение психической энергии приведет осознание к скрытым корням конфликта, где берут исток обе этих силы. Однако полярности существуют только с привычной перспективы, когда есть полюса и противоположные концы. Несвязанные сущности могут быть совершенно разными, как яблоко и мотоцикл, но они не являются противоположностями, как являются ими день и ночь. Если сознательно удерживать противоположные энергии от слияния, напряжение приведет к пробуждению скрытых ранее их общих истоков, которое приводит к воплощению нового, оригинального состояния, в котором конфликт разрешается. Это измененное состояние, идущее от корней конфликта, включает в себя каждую клетку тела. Я приводил несколько примеров такого состояния в моей книге 1996 года «Следы в пустыне сновидений»

В том году в Сусоно внезапно работа над одним из снов пошла не так, как обычно. Хирург видел во сне, что он делает операцию. Сначала мы прорабатывали сон с точки зрения «я» хирурга, а потом

решили попробовать посмотреть, как это выглядело с точки зрения пациента, который, насколько я помню, не находился под общим наркозом. Мы получили сильное напряжение противоположных точек зрения, хирурга и пациента, и я уже собирался усиливать это напряжение, чтобы стимулировать включение юнговской трансцендентной функции, когда хирург внезапно идентифицировался с духом операционной комнаты в целом, включив в себя всю сцену так, как театральная постановка включает в себя пьесу. Теперь нужно было одновременно удерживать три состояния, это было менее драматичное состояние, чем в обычной поляризованной работе, но более тонкое. С того момента мы начали экспериментировать, постоянно увеличивая количество одновременно удерживаемых в сознании состояний, главной задачей привычного «я» при этом оставалось отслеживание всего процесса. Это привело в конце концов к точке, в которой сознание пыталось удерживать одновременно так много разных состояний, что все превратилось в неконтролируемый хаос, и дальнейшая работа стала невозможна. После этого я начал экспериментировать с оптимальной сложностью сети одновременно удерживаемых состояний.

Согласно теории сложности, экосистемы, обладая некоторой сложностью и внутренней связностью, имеют тенденцию самоорганизовываться. Теория сложности, основываясь на наблюдениях за химическими процессами, утверждает, что в неустойчивом состоянии между хаосом и порядком может быть достигнуто оптимальное отношение между силами хаоса и силами порядка, подвижностью беспорядочно перемещающихся молекул и стабильностью структурной решетки.

Работа над связыванием подвижных независимых «я» приводит к увеличению стабильности «решетки» связей. Чем больше связей между разными воплощенными состояниями, тем сильнее тенденции к самоорганизации структуры как целого, и тем меньше

шанс, что воплощенные присутствия эти связи утратят и система рассыплется на отдельные кластеры. Экосистема в целом становится весьма адаптивной. Однако, когда связи становятся слишком жесткими, когда баланс смещается от точки сложности в сторону упорядоченности, система костенеет, становится ригидной. Наиболее продуктивная организация включает в себя постоянную импровизацию танцующих «я». Вскоре я понял, что проблема, с которой я столкнулся, работая с множеством состояний, — необходимость найти оптимальную степень связности процесса трансформации, при которой он остается настолько творческим во всех тончайших гранях, насколько это возможно так, чтобы это не приводило к хаосу, — это та же самая проблема, с которой имели дело создатели теории сложности.

«Если связей слишком мало, сеть замораживается и не происходит никаких изменений, а если связей слишком много, стабильность не возникает и хаос не превращается в структуру<sup>1</sup>. На границе между слишком большим и слишком маленьким количеством связей, происходит «спонтанное появление самоподдерживающихся структур» — пишет Марк Тейлор<sup>2</sup>, цитируя биолога Стюарта Кауфманна.

«Когда система или сеть достигает такого состояния, в котором количество связей оптимально, происходит «комбинаторный взрыв». Это критическое превращение происходит в той точке, когда количественное изменение внезапно переходит в качественное». Джон Холланд из института Санта-Фе, один из первых ученых, занимавшихся теорией сложности, которого некоторые называют «мистер Возникновение», объясняет<sup>3</sup>: «Возникновение (новой структуры)...

<sup>1</sup> Автор цитирует Марка Тейлора, и в других источниках, в том числе в книге самого Тейлора, эта цитата приводится в том же виде, но похоже, что здесь какая-то путаница: в предыдущем абзаце Боснак утверждает ровно противоположное, что кажется более логичным (прим. переводчика).

<sup>2</sup> Mark C. Taylor, *The Moment of Complexity: Emerging Network Culture*, Chicago, University of Chicago University Press, 2001, pp. 147±8.

<sup>3</sup> *Ibid.*, p. 147.

происходит только когда активность частей не просто суммируется, но все они ведут себя как единое целое». Отличный пример такого самопроизвольного возникновения приводит Митчелл Уолдроп в своей книге, посвященной истории разработки теории сложности в Санта-Фе<sup>1</sup>:

«Крейг Рейнольдс заявил, что его программа показывает, как птицы сбиваются в стаю, или овцы в стадо, или рыбы в косяк... Рейнольдсу пришло в голову поместить множество объектов, изображающих «птиц» — «бойдов» — в двумерное пространство, полное стен и препятствий. Поведение каждого бойда подчинялось трем простым правилам:

1. Стремиться сохранять минимальную дистанцию от всех элементов окружения, включая другие бойды;
2. Соотносить скорость движения с соседними бойдами;
3. Двигаться по направлению к воспринимаемому центру массы бойдов, расположенных поблизости.

Ни одно из этих правил прямо не говорило «образуйте стаю». Наоборот, каждое правило было локальным, оно касалось только того, как каждый отдельный бойд может реагировать на свое непосредственное окружение. Если в таком случае возникает стая, это процесс, направленный снизу — вверх, это самоорганизующийся феномен. И действительно, каждый раз элементы образовывали стаю. Перед запуском программы Рейнольдс располагал бойды на экране совершенно хаотически, но потом они спонтанно самоорганизовывались в стаю, которая в своем движении очень естественным образом «обтекала» препят-

---

<sup>1</sup> M. Mitchell Waldrop, Complexity, New York, Touchstone, 1992, p. 241.

ствия. Иногда она даже разделялась на две отдельные группы, которые двигались по обеим сторонам от препятствия, соединяясь на другом конце, словно это было запланировано».

Таким же образом, в «точке комбинаторной оптимизации», множество воплощенных состояний, обитающих в одном теле, начинают действовать так, что возникает единый паттерн, они начинают вести себя как единая стая, самоподдерживающаяся сеть, качественно отличающаяся от простой арифметической суммы ее составляющих. Я не знаю, образуется ли такая сеть в теле сангомы, когда в нее вселяются духи, но это определенно происходит с человеком, который испытывает множество различных импульсов воплощенного воображения, как я опишу это в следующей главе. Метод заключается в создании сети воплощенных состояний, которая распространяет чувство связности по всему телу. Связность распространяется как капля масла в воде, это живой опыт расширенной реальности.

Вместо западной колониальной модели Ид-Эго девятнадцатого века, согласно которой сильное рациональное Эго контролирует и сортирует иррациональные бессознательные импульсы, воплощенное воображение предполагает коммуникативный подход. Задачей бодрствующего «я» становится создание инфраструктуры для воплощенных присутствий, и одновременно сопротивление привычной тенденции сделать эту структуру жесткой. Искусство самопознания должно включать элемент незнания того, кем или чем вы являетесь, а также способность жить с неуверенностью, которая от этого возникает. Развивающиеся отношения между обычным «я» и другими присутствиями всегда слегка выбивают нас из баланса, мы находимся на грани потери контроля, где-то между хаотической изменчивостью и стабильностью «я».

Глубоко в великолепной пещере Пеш-Мерль с божественно прекрасными сталактитами, в круглом естественном алькове, образован-

ным желтовато-белым песчаником, есть фриз рисунков, сделанных углем, изображающих лошадей, бизонов, и мамонтов. Эти рисунки были сделаны в ледниковую фазу Магдаленского периода, около 16000 лет назад. Одно животное нарисовано поверх другого так, что в целом вся картина выглядит хаотическим нагромождением существ, это похоже на то, как на стене подземки накладываются поколения граффити. Если смотреть на это некоторое время, кажется, что множество существ выпрыгивают на меня одновременно. Этот фриз — сплав миров, где лошадь, бизон и мамонт возникают из мешанины черных спагетти; пересекающиеся независимые образы, каждый из которых содержит в себе собственный мир, ведут себя как самоорганизующаяся сеть архаических присутствий. Из песчаникового стазиса щедрый вихрь их «я» воплощается в меня. Моя голова идет кругом.

## ГЛАВА 3

### ДЕМОНСТРАЦИЯ МЕТОДА

На скользкой дороге вниз женщина, организовавшая наше пребывание в японских Альпах, указывает на дно небольшого каньона. Мы слышим звук бегущей воды. Все, о чем я сейчас могу думать — это сколько усилий понадобится, чтобы забраться обратно. Я только что прилетел из Австралии и сравниваю сочную растительность японского лета с австралийской зимой — красными скалами, редким кустарником, кривыми деревьями, — еще несколько часов назад я наблюдал все это, окутанное легким туманом, в Голубых горах неподалеку от Сиднея. Мне кажется, что моя душа отказывается находиться здесь, она все еще бродит среди эвкалиптов. Я почти слышу их запах. Я яростно трясу головой в попытке быть там, где я нахожусь сейчас. Мои японские коллеги смотрят на меня искося — выглядит все так, словно меня беспокоит какое-то насекомое.

Осторожно выбирая, куда поставить ноги, мы спускаемся к водопаду. Нас окружают бабочки. Переход через простой мостик — и вот мы на месте.

Вода падает на большие валуны со звуком, похожим на барабанный бой, ритм такой быстрый, что он сливается в непрерывный гул. Но если проследить за отдельной струей, движение останавливается, и она превращается в моментальную скульптуру. Воздух здесь охлаждается естественным образом именно так, как мы хотели бы симитировать в наших офисах и домах, но не можем сделать этого. Мото-сан, стройный 24-летний психолог, с резкими чертами на крупном лице замечает, после некоторого размышления, что ка-

мень, на котором он сидит, кажется холодным, но на самом деле он теплый. Тепло и холод странным образом смешались. Мы садимся и позволяем духу места, *kami*, подействовать на нас. Звук падающей воды возвращает мою душу ко мне. Я здесь, наконец.

В конце 1980-х мы с психотерапевтом из Токио Ханако Хамадой создали в Японии группу для работы со снами, которая в конце концов была названа Мапа, «истинное имя» по японски. Выше я уже писал, что именно с работы в этой группе началось мое переключение с полярности на удерживание нескольких одновременных состояний. На тот момент, когда происходила описываемая здесь история, группа существовала уже около 15 лет, и некоторые ее участники имели более чем десятилетний стаж работы.

Неподалеку от водопада — домики лесоводческой школы, в них мы и расположились, окруженные мотыльками, неистово летящими на свет. Мы сидим в большой комнате с крутой металлической крышей, я ввел группу в гипнагогический транс, — осознанное нахождение в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием, я буду говорить об этом подробнее в следующей главе, — для начала мы как можно живее воссоздаем воспоминание о водопаде и потом каждый концентрируется на своей проблеме.

Мото-сан — новичок в группе, он пока не знаком с методом воплощенного воображения. Он концентрируется на том, что он четыре месяца назад закончил университет, получил диплом клинического психолога, но у него недостаточно мотивации, чтобы начать искать работу. Он не вполне уверен, что знает, что он собирается делать со своей жизнью, и продолжает тянуть время. Он уверен, что его интересует работа со снами, но как сделать карьеру в этой области, совершенно непонятно. Должно ли это быть научное изучение снов, нейрофизиология? Или это должно быть использование снов в психотерапевтической практике? Или вообще что-то совершенно другое? Мото-сан парализован нерешительностью.

Прошлой ночью эти семена выросли в сон, который мне переводят с японского:

«Со мной человек моего возраста, одетый в серый костюм. В действительности он немного старше, но во сне кажется моложе. Мы были друзьями в колледже и университете, хотя он учился на несколько курсов старше. Я дразнюсь, тычу в него раздвижной указкой. Потом мы решаем пойти в кафе выпить чаю.

Теперь мы сидим за круглым столом. Если представить, что это циферблат часов, то мой друг сидит у цифры 3, я у цифры 6, и еще один наш сокурсник, одетый в зеленое, у цифры 9. Нам уже принесли еду, и стоило это недешево, 3000 йен (около 25 US \$). В меню только одно блюдо. Более того, кажется, осталась последняя порция. Нам принесли одно блюдо на четверых. На тарелке лежит макрель, жареная с солью и какими-то зелеными овощами. Это слишком простое блюдо для ресторана. К тому же я не люблю соленую рыбу. Она слишком жирная. Я удивлен и мне кажется, что цена слишком высока. Я гляжу в глаза приятелю слева, потом тому, кто справа, предполагая, что мы должны приступить к еде, потому что она на столе. Напротив, меня, у цифры 12, сидит стройная сорокалетняя женщина в белой блузке. Кажется, она — владелица ресторана».

Слушая сон в первый раз, после того, как Мото-сан рассказал нам о концентрации на своих затруднениях в выборе будущего, мы все смеемся, когда он говорит, что в меню нет выбора, только одно блюдо, которое уже подано на стол, и оно слишком простое, дорогое и невкусное. Кажется, что сон прямо отвечает на заданный вопрос.

Однако я помню слова, которые часто повторял Джеймс Хиллман: «Во сне Эго обычно заблуждается». (Причина этого в том, что

во сне привычное «я» — это гибридный персонаж, частью состоящий из бодрствующего «я», частью из «я», живущего в сновидениях, поэтому реальность сновидения очень легко интерпретировать неправильно).

Мы сидим снаружи, на веранде, окруженной деревьями. Небо голубое, с легкими облачками. Упрямая светло-коричневая бабочка, с круглыми глазами на крыльях, раз за разом садится на мою левую руку. Она ищет нектар, но находит соль — в точности, как Мото-сан. Мои руки потеют, воздух очень влажный. Участники группы сидят на подушках, с закрытыми глазами, в гипнагогической концентрации на внутреннем видении.

Сначала мы помогаем Мото-сану сконцентрироваться на его друге в сером костюме. Он рад увидеть друга еще раз. Он чувствует сильное желание дразниться и начинает тыкать его указкой в правый бок и в спину. Я чувствую в этой указке нечто сексуальное — помимо всего, она раздвижная, способна увеличиваться. Когда Мото-сан фокусирует внимание на указке в левой руке, он чувствует ее холод. В самой руке нет никакого ощущения, никакой циркуляции вокруг того места, где зажата указка. Все его внимание сосредоточено на полосках серого пиджака. Фокусируясь таким образом, Мото-сан начинает замечать позу своего друга. Он сгорблен, грудь кажется пустой, плечи опущены. Чем больше он смотрит на пустую грудь, тем сильнее чувствует печаль, которую испытывает его друг. Появляются слезы, слезы печали и, как кажется мне, фрустрации. В плечах своего друга Мото-сан чувствует отвращение, проявляющееся в виде раздраженного напряжения. Как было с Бертой и быком, независимый образ друга в сером костюме воплощается в Мото-сана, и тот полностью втягивается в его мир, чувствует то, что чувствует тело серого костюма, идентифицируется с ним. Серый костюм чувствует то, что чувствует Мото-сан каждый раз, когда осознает необходимость поиска ра-

боты: отвращение к себе и печаль о своей судьбе. Мы помогаем ему сконцентрироваться на пустоте в груди и опущенных плечах, чтобы воплощенное состояние отвращения к себе и пустоты хорошо отпечаталось в памяти Мото-сана. Чтобы закорить эти проявления этих эмоций в груди и плечах, требуется некоторое время, поэтому мы терпеливо ждем. Потом они станут триггерными точками, и нам будет достаточно упомянуть их, чтобы немедленно вернуть состояние, воплощенное в них. Во время паузы я погружаюсь в собственные сомнения, связанные с надвигающимся переездом в Австралию и в страхи относительно собственного финансового благополучия. Иногда голоса дразнят меня, говоря, что ничего из этого не выйдет, что моя указка не раскроется, останется маленькой и неэффективной. Добавьте к этому еще мою неуверенность в сексуальной потенции, я уже в том возрасте, когда думаешь о виагре... Мы на одной волне, Мото-сан с его холодной указкой и я.

Теперь, когда мы полностью погрузились в воплощенную атмосферу, окружающую друга в сером костюме в полоску, — униформа японского клерка, бегущего по улицам Токио, которого можно увидеть после десяти утра в офисе, если вы проезжаете мимо на поезде, и который добирается с работы два часа, чтобы быть дома в девять вечера, мы уже не вспоминаем сон, но находимся сами за круглым столиком в ресторане.

Сначала Мото-сан обращает внимание на одноклассника в зеленом, который сидит у цифры 9. Он тут же замечает, что его рука, сжатая в кулак, лежит на столе. Руки очень выразительны, поэтому я сразу начинаю исследовать этот кулак. Он сжат крепко, говорит Мото-сан. Чувство крепко сжатого кулака позволяет нам погрузиться в реальность одноклассника. Зеленый друг думает о будущем. Он уже находится в своем будущем, он строит планы (год спустя Мото-сан рассказал мне, что этот его приятель действительно пе-

ребрался жить в Лондон). Чувствуя сжатый кулак, Мото-сан обращает внимание на то, какие у его приятеля сильные ноги. В ногах зеленого человека пружины.

Начинает моросить дождь. Вчера, когда мы работали на природе, он тоже шел, поэтому мы продолжаем, надеясь, что он скоро закончится. Я спрашиваю Мото-сана о ногах. Он говорит, что ноги Зеленого человека готовы в любой момент встать и идти, готовы к действию. В этот момент начинается ливень, и мы вынуждены встать и поспешить в дом. Один из участников группы ведет Мото-сана, одновременно продолжая расспрашивать его о том, что он видит, чтобы он оставался в среде образа, в то время как остальные собирают татами и заносят их внутрь. Позже мы отметим это замечательное совпадение — мы говорили о ногах, готовых встать и идти, и нам действительно пришлось встать и пойти. В гипнагогическом состоянии такие совпадения кажутся наполненными смыслом. После того, как Икуно-сан вводит Мото-сана внутрь, помогая ему продолжать концентрироваться на ногах Зеленого человека, тот начинает плакать. Она спрашивает, почему он плачет. Когда мы все рассаживаемся внутри, под высокой покатой крышей, по которой ливень барабанит так, что кажется, будто это Ниагара, Икуно-сан рассказывает нам, что Мото-сан ответил — когда он сказал себе «пора двигаться», он испытал катарсис. Мы некоторое время молча сидим, пока по щекам Мото-сана катятся слезы, чувствуя ноги, готовые встать, и слушая шум дождя. Чтобы слышать как следует, все участники группы как можно ближе придвинулись к Мото-сану. В этом моменте чувствуется интимность. Через некоторое время я спрашиваю, как Зеленый человек относится к блюду, которое так не понравилось Мото-сану. Для Зеленого человека оно в самый раз. Никаких проблем. Он весь в будущем. Закрепив как следует этот набор ощущений в ногах, Мото-сан начинает смещаться к своей обычной перспективе, ощущая недовольство собой за то, что он

не может уйти, хотя цена кажется ему слишком высокой, просто потому что он уже сидит за столом, а блюдо стоит на столе. Он чувствует гнев в шее и между плечами. Мы даем ему время погрузиться в ощущения. Чувство, что он не может действовать, ощущается как боль в коленной чашечке левой ноги. В то же время его печалит то, что он чувствует эту неспособность двигаться. Он ненавидит в себе эту слабость. Не хочет чувствовать это. Стыд обволакивает его, полностью изолируя.

Здесь требуется мое энергичное вмешательство. Стыд и ненависть к себе могут привести к тому, что чувства, которые они скрывают, исчезнут. Мы больше не слышим все тонкие чувства, потому что стыд заглушает их, он слишком «громкий». Я говорю ему, хотя бы на мгновение, отставить в сторону самоуничтожение и снова вернуться к чувству печали от того, что он не может двигаться. Оно расположено в груди. Там оно отзывается болью. Опять мы ждем какое-то время, чтобы возник якорь.

Наконец, мы фокусируемся на женщине, хозяйке ресторана, которая сидит напротив. Мото-сан не может видеть ее, он только осознает, что она в белой блузе. Мы просим его описать эту блузу. Она из плотного материала, у нее круглый вырез. При этом материал достаточно легкий, чтобы спокойно пропускать воздух. Когда Мото-сан начинает чувствовать, как воздух проходит сквозь ткань белой блузы, он вдруг осознает, какая у женщины сильная спина. Внутренняя сила хозяйки ресторана охватывает Мото-сана. Я ощущаю, как моя спина распрямляется и крепнет, и чувствую внезапную уверенность в будущем. Теперь, когда мы смогли посмотреть на ситуацию с нескольких перспектив, настало время *композиции*. Теперь мы собираемся помочь Мото-сану собрать все воплощенные состояния, которые он чувствовал во время работы, в единую сеть. Группа начинает систематически напоминать ему о триггерных точках, распределенных по его телу, которые содержат воплощенную

память состояний, которые он проживал в течение двух последних часов. Мы начинаем с ног.

В правой ноге возможность быстро встать и идти  
В коленной чашечке левой слабость и неспособность двигаться  
В позвоночнике внутренняя сила  
В груди печаль  
Обращение к себе в пустоте грудной клетки  
В шее и между плечами яростный гнев  
Чувство будущего в сжатом кулаке  
Слезы катарсиса от момента «Пора двигаться» в глазах

Мото-сан удерживает эту сеть воплощенных состояний две минуты, в то время как мы напоминаем об этих точках. В какой-то момент все ощущения присутствуют одновременно, как в рисунках австралийских аборигенов, в которых одновременно рассказывается несколько историй. Это ощущается, как жар, распространяющийся по всем клеткам тела. Но вдруг что-то происходит.

«Все исчезло» — говорит Мото-сан. «Я ничего не чувствую».

Мы кажемся растерянными — неужели вся работа была проделана зря?

Вдруг Аримото-сан спрашивает: «Как ощущается это «ничего»? Я замечаю, что затаил дыхание.

«Когда вы меня спросили об этом, — отвечает Мото-сан, — я почувствовал, что на меня снизошел защитник. Он вошел в мои плечи и грудь». Мы слышим, что его голос изменился. Он исходит из более широкой груди, из более массивного тела. «Я чувствую, что с этим защитником я могу влиять на мир».

Я обращаю внимание на то, что его голос изменился. Слышали ли это другие? Все согласно кивают.

«Я не узнаю это тело», — отмечает Мото-сан, с удивлением в голосе. «Оно стало больше, плечи расширились, торс увеличился».

Я спрашиваю: «Можешь ли ты в этом теле войти в ситуацию, на которой ты концентрировался в начале, в проблемы с поисками работы?»

Мото-сан делает вращательное движение руками, словно фиксируя что-то перед собой. «Если я хочу что-то изменить, я могу сделать это. И отступить тоже смогу, если надо. С этим защитником я могу сильнее влиять на мир вокруг. Я более эффективен. Но я не чувствую это тело своим. Оно ощущается как *заемное тело*, тело, которое мне не подходит».

Я предлагаю ему побыть некоторое время в этом заемном теле. После этого я советую ему проводить в этом большем теле несколько минут в день, пока он не начнет чувствовать, что оно ему подходит. В то же время, замечая я, неплохо было бы начать работать над тем, чтобы физическое тело тоже увеличилось. Мото-сан очень тонкий, похож на струну. Таким образом, он может работать не только с субъективным ощущением тела, но и с объективным физическим телом. То, что чувствовалось как заемное тело, станет, при помощи постоянных повторений, постоянным воплощением, *расширяя репертуар воплощений Мото-сана*.

Два года спустя стало очевидно, что Мото-сан действительно приобрел «заемное тело»: он стал увлеченным пловцом, его торс вырос в объеме и приобрел коническую форму, и его психологическая карьера вполне его удовлетворяет.

Рассказ о множественности воплощений бросает вызов нашей привычной идентификации с одним «я», которое мы называем собственной идентичностью. У нас есть удостоверения личности, доказывающие, кто мы есть — одно лицо, одна персона. С самого рождения мы учимся находиться в одном неизменном образе тела,

основанном на контурах физического тела. Нас учат, что у каждого есть только одно тело, и это оно отражается в зеркале и носит определенное имя. Мото-сана учили, что он мужчина, японец. В культурном смысле это означает, что японский мужчина определенного возраста, живущий в наши дни, испытывает ограниченный набор эмоций и выбор действий, которые он совершает, также детерминирован. Таким образом создаются привычки осознания, которые привязывают его к одной определенной идентификации. В то же время он — часть воображения, которое постоянно воплощает в него самостоятельные образы, мимолетные присутствия, которые мгновенно обретают существование в творческом импульсе, и которые продолжают существовать до тех пор, пока мы не просыпаемся из их царства. Мы можем стать учениками независимых интеллектов самостоятельных образов, репетировать их, как актер репетирует роль, до тех пор, пока они не вращаются в наши тела настолько, что мы откроем новые способы существования в мире. В то время, как растворяется фиксация привычек, гибкость и неоднозначность возрастают, и новые воплощения проявляются, как Мото-сан в большем теле, которое чувствовалось одолженным. Нужно повторять новое состояние для того, чтобы оно стало постоянным, иначе оно развеется, как сон с первыми утренними лучами.

Независимые образы мимолетны по природе, в то время как живые тела воспринимаются как имеющие некоторое постоянство, Мерло-Понти нашел для этого удачный термин «крепкое тело»<sup>1</sup>. Повторение независимых присутствий делает их частью постоянного репертуара воплощения «крепкого тела».

После завершения работы Хамада-сан, моя помощница, сказала, что в конце, когда все погрузилось во тьму, она впала в панику,

---

<sup>1</sup> robust body; к сожалению, Боснак не указывает, в какой именно работе Мерло-Понти появляется этот термин, или хотя бы как он выглядит в оригинале, по-французски, так что остается только гадать

почувствовав, что вся работа пошла насмарку. Кто-то спросил Аримото-сан, участницу группы с десятилетним стажем, что заставило ее задать свой решающий вопрос, «как чувствуется «ничего»?»

Она ответила: я замечала в нашей работе прежде, что иногда в конце все становится темным, все чувства исчезают. И это бывает непосредственно перед тем моментом, когда происходит изменение. Вот поэтому я задала свой вопрос».

Я никогда об этом не думал, но действительно, часто экран гаснет на какое-то время после того, как компоненты собираются в единое целое. Я всегда объяснял это для себя тем, что система не справляется со столькими одновременными состояниями, происходит «перезагрузка». Но вмешательство Аримото-сан указывает на другую возможность. Может быть, темный экран — это то, что в гештальт-психологии называется моментом смены фигуры и фона, когда то, что было фоном, выходит на передний план и из тишины, скрывающейся за громким шумом опыта, проявляется скрытое состояние.

Это «ничего» может быть моментом, о котором говорит теория сложности, утверждая, что, когда система, сбалансированная на грани хаоса и порядка, становится слишком сложной, чтобы сохранять текущее состояние, она достигает точки опрокидывания, и в этот момент лавинообразно возникает качественно иное состояние из сложной сети предыдущих состояний. Это новое состояние может заключать в себе предыдущий уровень сложности так же, как трехмерный куб включает в себя то, чего не может содержать двумерный чертеж.

Или же «ничего» Мото-сана может быть моментом аннигиляции, когда он совершенно перестает понимать, кто он такой, сбрасывая знакомое «я», как грязную одежду.

## ГЛАВА 4

# СПЯЩИЙ МОЗГ И ОДНОВРЕМЕННАЯ МНОЖЕСТВЕННОСТЬ В ПРОСТРАНСТВЕ

В точечных рисунках аборигенов центральной Австралии множество историй одновременно записаны в одном и том же месте. Мне рассказывали, что эти рисунки, теперь известные во всем мире, произошли от татуировок, которые превращали тело в историю, это похоже на заемное тело Мото-сана, которое меняет сюжет личной истории. В воплощенном воображении, судя по всему, множество историй являют себя одномоментно в одном и том же пространстве. Самые могущественные истории, касающиеся снов, которые мы все время рассказываем друг другу — это истории о мозге. Для наших современных умов мозг стал местом эпифании, сны «находятся» в нем. Если бы мы могли указать на места в мозгу, в которых происходят сны, научный разум мог бы локализовать их и рассказывать эти истории в терминах нейронауки. В этой главе я расскажу о научных исследованиях спящего мозга на примере работы двух ведущих специалистов, Дж. Аллана Хобсона и Марка Солмса.

Начнем с Хобсона, который утверждает, что «сознательный опыт есть осознание умом-мозгом собственного физиологического состояния»<sup>1</sup>. Субъективно воспринимаемый опыт в его системе координат вторичен, он лишь производная от физического состояния.

---

<sup>1</sup> J.A. Hobson (1999) 'The new neuropsychology of sleep: implications for psychoanalysis,' *Neuropsychology: An Interdisciplinary Journal for Psychoanalysis and the Neurosciences*, 1(2): 159.

Услышав, как говорит профессор психиатрии в Гарварде Дж. Аллан Хобсон, можно немедленно вдохновиться тем огромным восхищением, которое он испытывает к миру сновидений. И все же Хобсон утверждает, что сновидения — это «эпифеномен, фундаментальная биологическая адаптация, проявляющаяся в REM-фазе, таких процессов, как контроль температуры тела и поддержания функционирования иммунной системы». (Эпифеномены — это нечто вторичное по отношению к первичным феноменам, как, например, жар от лампы накаливания по отношению к свету, который она излучает, или свет тепловой лампы по отношению к выделяемому теплу). В этой истории — сновидения — это попытка коры головного мозга извлечь смысл из шума, в котором нет никакого смысла. Кора «делает всю возможную работу, чтобы создать хотя бы частично связное сновидение из интерпретации случайных сигналов, посылаемых мозговым стволом»<sup>1</sup>. Это напоминает мне одну байку, которую мне рассказал один поэт, выросший на юге США в 50-е. В их сельскую местность только-только пришло телевидение. Когда отец принес домой телевизор, дети не знали, что трансляция в их районе еще не запущена, и, не имея понятия, для чего нужен этот прибор и как им пользоваться, часами сидели перед его экраном, глядя на узор, создаваемый статическим шумом, и рассказывая бесконечные истории. Согласно тому, что говорит Хобсон, сновидение само по себе совершенно бессмысленно, а сны, которые мы запоминаем — это истории, которые наш интеллигентный кортекс рассказывает нам в попытках извлечь смысл из чистого белого шума, создаваемого активностью низших систем мозга, которая не имеет никакого отношения к осмысленной деятельности.

---

<sup>1</sup> J.A. Hobson & R. W. McCarley (1977) 'The brain as a dream state generator: an activation-synthesis hypothesis of the dream process,' *American Journal of Psychiatry*, 134: 1347.

Нейропсихолог Марк Солмс утверждает нечто иное<sup>1</sup>:

«Согласно открытиям, сделанным исследователями фазы быстрых движений глаз (REM) Асеринским и Кляйтманом в 50-е было принято считать, что физиологическое состояние, известное как «быстрый» сон, и субъективное состояние, известное как «сновидение», были одним и тем же феноменом, описываемым с разных точек зрения. Из этого утверждения следовало, что нейрофизиологические механизмы, вызывающие фазу быстрых движений глаз, — это те же самые механизмы, которые вызывают сновидение. Все эти модели приписывают ключевую роль в регуляции циклов глубокого и быстрого сна глубочайшему ядру ствола головного мозга и ... субъективно испытываемые сновидения активности мозгового ствола в то время, как кора головного мозга отдыхает».

Это указание важно, поскольку мозговой ствол, активности которого приписывали сновидения, из-за приравнивания физического состояния фазы REM к субъективному состоянию сновидения, управляет физиологическими процессами. Согласно этой академически-общепринятой точке зрения, которую разделяет и Хобсон, сновидения — побочный эффект первичных физиологических процессов, создание смысла из шума.

Солмс продолжает (курсив мой, Р.Б.):

«на самом деле никогда не было доказано, что прекращение фазы REM означает субъективное окончание опыта сновидения. И, напротив, было неоднократно показано, что прекращение сновидения вполне совместимо с продолжением

---

<sup>1</sup> Mark Solms, *The Neuropsychology of Dreams: A Clinico-Anatomical Study*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1997, pp. 54±5

фазы REM. Несмотря на то, что существует статистическая корреляция между физиологическим состоянием быстрого сна и состоянием сознания, которое мы называем сновидение, последнее не обязательно зависит от первого... *физиологические механизмы, производящие сновидения независимы от тех, что производят фазу REM*».

Это решающий момент в истории Солмса, поскольку большинство заключений о нейрофизиологии сновидений были основаны на исследованиях фазы быстрого сна на кошках и грызунах, но не на людях. Если фаза REM не идентична состоянию сновидения, тогда исследования этой фазы на животных остаются именно исследованиями этого физиологического состояния, но никак не исследованиями сновидения. Во время фазы быстрого сна, — приводит аргумент Хобсон, — мозг находится в таком же нейрохимическом состоянии, как во время бреда, и таким образом сны — это и есть бред, в них нет никакого смысла. Однако исследования показали, что «в целых 70 процентах пробуждений в начале сна [в гипнагогическом состоянии, когда человек уже заснул, но механизмы REM еще не запущены] испытуемые рассказывают, что видели галлюцинаторные сновидения... неотличимые от опыта REM фазы<sup>1</sup> (пояснения между квадратными скобками мои — Р.Б.)

Соглашаясь с Солмсом, Хобсон позже изменил свою позицию по поводу «шума», добавив к ней утверждение, что мозг воображает данные REM, показывая (курсив мой — Р.Б.) «избирательную активацию лимбических и паралимбических областей переднего мозга, [означающую] что эмоции, испытываемые в сне, могут играть

---

<sup>1</sup> Mark Solms (1999) 'Commentary on the new neuropsychology of sleep,' *Neuropsychanalysis: An Interdisciplinary Journal for Psychoanalysis and the Neurosciences*, 1(2): 186.

первичную роль в его формировании»<sup>1</sup>. Это означает, что сновидение может содержать в себе эмоциональный интеллект. Он также утверждает, что во время сна активируются области мозга, отвечающие за пространственное воображение. Наши дружественные противники согласны, что сновидение имеет отношение к переживанию пространственного опыта.

В чем же фундаментальная разница этих двух историй?

Если сновидение вызвано исключительно активностью мозгового ствола, обслуживающего биологические процессы, оно должно быть вторичным феноменом рудиментарного процесса на уровне иммунной системы или терморегуляции, и оно не предназначено для передачи каких-либо осмысленных образов. Если же сновидения являются также результатом деятельности высшей нервной системы, их образы могут быть осмыслены, потому что в их создании участвует кора головного мозга. Тогда как в истории Хобсона смысл извлекается из экрана, заполненного шумом, в рассказе Солмса смысло-образование может принадлежать самому сновидению. Вспомним историю южного поэта: в варианте Солмса дети могли бы сидеть и фантазировать, глядя на экран с настоящей передачей. В этом случае сновидение может быть передачей осмысленной информации. Эта осмысленная информация может быть структурирована вокруг аффекта, поскольку в процесс достаточно сильно вовлечена лимбическая система. Поскольку вовлечены также области мозга, отвечающие за пространственное воображение, это аффективное состояние представляет собой развертывание связной пространственной информации корой головного мозга.

По вопросу, являются ли сны прямым следствием фазы REM (Хобсон), или отношения между ними носят чисто статистический

---

<sup>1</sup> J.A. Hobson (1999) *op. cit.*, p. 166.

характер (Солмс), все еще гремят дебаты, и страсти кипят с обеих сторон. Простое ли это трясение мозгового ствола (Хобсон) или физиологический процесс REM всего лишь будильник, пробуждающий мозг к сновидениям (Солмс)<sup>1</sup>?

Я инстинктивно стою на стороне Солмса, считая, что причинной связи между сновидениями и физиологическим состоянием фазы быстрого сна нет, потому что в этом случае нейрофизиология сна становится чем-то большим, чем просто изучение бессмысленной активности мозгового ствола. Для меня имело бы смысл, если бы сны были архаическим процессом продолжительного воплощенного воображения, тесно связанным с гомеостазом и самозащитой («температурный контроль и поддержание функционирования иммунной системы»), пропущенным через фильтр областей коры, ответственных за аффективную познавательную способность — первичные импульсы, усложняющиеся в коре. Солмс делает свои заключения на основе исследований, в которых приняло участие много испытуемых-людей, которые страдали от поверхностных повреждений мозга, для того, чтобы выяснить, как различные мозговые повреждения влияют на субъективный опыт сновидения, отличаются ли их сновидения от обычных. Солмс открыл шесть зон в мозгу, которые в случае их повреждения серьезно нарушают нашу способность видеть сны, причем повреждение трех из них ведет к полному прекращению субъективного опыта сновидений. Солмс делает вывод, что эти зоны участвуют в процессе формирования сна. Далее он исследовал к каким еще симптомам, кроме нарушения сна, ведет повреждение этих областей<sup>2</sup> Здесь уже возникает клиническая кар-

<sup>1</sup> Больше информации в книге *Sleep and Dreaming; Scientific Advances and Reconsiderations*, edited by Edward F. Pace-Smith, Mark Solms, Mark Blagrove and Stevan Harnad, Cambridge, Cambridge University Press, 2003. Она открывается статьей Хобсона и содержит размышления более 50 ведущих специалистов в области исследования сновидений, по поводу отношений между сновидениями и фазой быстрого сна, эволюцией, обучением и другими связанными темами.

<sup>2</sup> Karen Kaplan-Solms & Mark Solms, *Clinical Studies in Neuro-psychoanalysis*, London & New York, Karnac Books, 2000, pp. 46 ff.

тина, синдром, поле психологических факторов, имеющих отношение к этим областям мозга, ответственным за формирование сновидений.

Первый синдром, который он упоминает, при котором человек полностью перестает видеть сны, связан с участком коры мозга, который отвечает за «способность извлекать абстрактные концепции из пространственно-ориентированной информации». Хобсон полностью согласен. При повреждениях этой области — левой теменной доли — человек теряет способность отличать правое от левого, или делать различие между пальцами на руке. Таким образом, сновидения связаны с ориентацией в пространстве. Солмс продолжает (курсив мой — Р.Б.): «Ментальные процессы в этой области скорее можно представить в виде *одновременных паттернов, чем в виде последовательных процессов*.

Похожая история со вторым синдромом Солмса, который возникает из-за повреждения правой теменной доли, одним из последствий которого также является полное лишение субъективного опыта сновидений. При таком поражении мозга страдает визуально-пространственная память, «способность *удерживать в сознании воспринимаемое в виде одновременных визуально-пространственных паттернов*».

На этом фундаментальном уровне, коротко говоря, сновидение воспринимается как *возникновение одновременно существующих пространственных паттернов и ориентация в них*.

Начав рассказывать эту историю с доисторических пещер, я уже писал о связи пространства и сновидения. Сновидение как проявление познавательной способности имеет отношение к уверенности Солмса в том, что в формировании сновидения участвует кора головного мозга.

*Одновременность* пространственных паттернов приводит нас к продолжению исследования. Из опыта сновидений очевидно, что они разворачиваются по линии нарратива. Помимо того, что мы во-

обще склонны рассказывать истории (вспомните детей, глядящих в экран неработающего телевизора), я настаиваю, что эти нарративы также являются перечислениями воплощенных состояний, существующих одновременно в системах пространственных связей, которые сновидец воспринимает последовательно. Это было продемонстрировано на примере работы со сном Мото-сана. История, происшедшая во сне, которую он рассказывал последовательно, могла бы также существовать в виде *рецепта* рагу, с одновременным присутствием в нем необходимых компонентов. Когда мы варим их вместе, кастрюля превращается в большее тело. Это резонирует с моим пониманием образов как экосистем, в которых все элементы существуют одновременно в системе связей с другими элементами. С этой экологической перспективы, я принимаю синдромы правой и левой теменных долей Солмса как центральную нейрофизиологическую историю и рассматриваю воплощенное воображение как последовательное представление одновременно существующих в пространстве паттернов. Добавляя момент, в котором согласны Солмс и Хобсон (а именно, что мозг, воображающий данные REM, показывает «предпочтительную активацию лимбических и паралимбических областей переднего мозга, что означает, что эмоциональное состояние, переживаемое во сне, может играть первичную роль в формировании сновидения», я прихожу к выводу, что эти одновременно существующие паттерны имеют эмоциональную природу.

«Когда возникает эмоция» — говорит нам Антонио Дамасио<sup>1</sup>, — «некоторые области мозга посылают команды другим областям мозга, а также прочим частям тела. Команды посылаются двумя путями. Один — это кровяной поток, с ним команды передаются в виде химических молекул, действующих

---

<sup>1</sup> Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens*, New York, Harcourt, 1999, p. 67.

на клеточные рецепторы, которые содержатся в тканях тела. Второй путь — это нейронная сеть, и в ней команды передаются в виде электрохимических сигналов.»

Эмоции — это полностью воплощенные состояния, существующие в физическом теле. Если добавить это к другим историям, рассказываемым нейро-наукой, получаем, что сновидение — это *одновременное пространственное переживание множества воплощенных эмоций.*

Как можно увидеть из работы с Мото-саном, такая перспектива влечет за собой далеко идущие последствия в работе с воплощенными образами. Если мы рассматриваем сновидение, нашу парадигму для воплощенного воображения, как множество одновременно воплощенных эмоциональных состояний, могло бы быть полезным, если бы сама работа с воплощенными состояниями соответствовала состоянию сновидения. В таком случае она бы была сознательным опытом множественности одновременных состояний, что мы и наблюдали в случае Мото-сана.

Состояние сознания, в котором в практике воплощенного воображения можно достичь такого опыта множественности отдельных воплощенностей, называется бодрствующим гипнагогическим состоянием, мы испытываем его естественным образом, когда начинаем засыпать. На лабораторном жаргоне эта начальная фаза сна называется *sleep onset*. Обычно за бодрствующим гипнагогическим состоянием незаметно наступает спящее гипнагогическое состояние, или неглубокий сон без REM. В бодрствующем гипнагогическом состоянии нас окружают образы, хотя они обычно более зыбкие, чем основательные квази-физические присутствия, с которыми мы встречаемся во сне. Частично эта зыбкость объясняется тем, что в гипнагогическом состоянии сознание раздваивается: одна часть занята окружающими образами, в то время как вторая часть осоз-

нает, что грезит. В обычном сне сознание присутствует целиком, мы полностью переживаем окружение как реальность. Обращая внимание на детали образов, аффекты и физические ощущения, можно искусственно усилить естественное бодрствующее гипнагогическое состояние так, что изначально зыбкая среда образов становится более плотной, воспринимаемой иногда по-настоящему реальной, так же, как во сне. В то же самое время усиливается бодрствующее осознание. Испытывая естественное бодрствующее гипнагогическое состояние, мы часто моментально засыпаем, бодрствующее осознание моментально исчезает, и память об этом стирается сонной амнезией. В искусственно усиленном при помощи фокусировки гипнагогическом состоянии двойное сознание поляризуется — мы одновременно более осознанны, и ощущаем окружение образов как более плотное, чем в естественном гипнагогическом состоянии, при этом память о происходящем сохраняется. Поскольку окружающие образы являют себя при этом более реально, становятся все более физически явными, наши физические реакции становятся более ощутимыми, как в кино, когда кто-то полностью отождествляется с каким-нибудь персонажем. Наше дыхание подстраивается под окружающие образы, активируются двигательные центры, изменяется сердцебиение. Мы перестаем строго идентифицироваться с привычным «я», и идентифицируемся с образами, населяющими место, где мы находимся. Мы воспринимаем мир посредством них. Как мы видели в случае с Мото-саном, в практике воплощенного воображения эта возможность освобождения идентификации в бодрствующем гипнагогическом состоянии используется для того, чтобы идентифицирующая способность переключалась с обычного «я» на другие присутствующие образы. Мы, таким образом, испытываем воображение с различных точек зрения. Каждая из них принадлежит разным воплощенным сознаниям, все вместе они создают сложную сеть воплощенных состояний, что может привести к введению в систему

как целое радикально новых воплощенных метафор, наподобие за-емного тела Мото-сана.

Если мы смотрим на сновидение, как на нарративное разворачивание одновременных воплощенных состояний, мы можем изобразить его в виде горизонтального движения вдоль линии времени; это обычный способ рассказывать сны. Если мы объединяем образы в сеть, мы поворачиваем горизонтальную структуру на 90 градусов, сжимая время в один момент, в котором все воплощенные образы присутствуют одновременно. Горизонтальная линия превращается в ось, связывающую множество воплощенных состояний в единое целое, как можем мы видеть геологические слои в горах, там, где земля сдвинулась, делая множество отложившихся в ней историй видимым одновременно. Это понимание соответствует нашим находкам, сделанным в работах с травмами; воплощенные образы — это экосистема, в которой цельность сети определяет качество атмосферы. Стоит убрать один элемент и атмосфера меняется.

# ГЛАВА 5

## МЕТАБОЛИЗИРУЯ ТРАВМУ

Приняв сновидение за основную парадигму воплощенного воображения, я определил воплощенные образы как *окружающие, воображенные, квази-физические среды и присутствия, среди которых мы находим себя, которые воспринимаются нами как самоочевидно реальные, и такое восприятие включает в себя основные физиологические процессы.*

Во сне мы находимся в квази-физической среде, которая полностью нас окружает. Это окружение представляется до такой степени реальным физически, что мы уверены, что все происходит наяву. Этот воплощенный мир дан нам в живом опыте. То же самое можно сказать про травматические воспоминания.

Я уже писал выше, что воплощенный образ — это экосистема, в котором каждый элемент связан с другими, и все силы находятся в постоянном взаимодействии. Изменение одного элемента приводит к трансформации всей системы. Экологический подход к воплощенному воображению легко продемонстрировать на исцелении травмы.

«Если бросишь меня, я тебя убью, узнаю, где ты, и убью. Я потрачу каждый цент на то, чтобы убить тебя, а центов у меня много». Он был криминальным типом, тесно связанным с русской мафией на Брайтон-бич, одной из самых могущественных банд в мире. Его слова не были пустой угрозой, он мог легко привести ее в исполнение. Наташа узнала, кто он такой, *после* того, как приехала в Нью-Йорк из Москвы по туристической визе, *после* его недолгого ухаживания и *после* того, как родился ребенок.

Она боялась Николая до смерти. Сперва это было бесконечное круговращение водки и побоев, потом, когда родился Борис, он однажды уронил ребенка в пьяном ступоре, хвастаясь своим мастерством бойца, который может вырубить человека. Николай не бросал слов на ветер. Он был «хорош» для своего мира, там, где дело касалось насилия. Она планировала сбежать, уехать в Калифорнию на автобусе, но он нашел заначенную пачку денег и догадался, для чего она. Именно тогда он произнес эти слова, и страх тогда так захлестнул Наташу, что она не могла дышать. Все же через несколько лет она была вынуждена бежать. Она поселилась в маленькой квартирке на тихой улице, и через две недели Николай, широко улыбаясь, въезжал в дом на другой стороне улицы, напротив нее. Борис тогда был еще маленький. На момент нашей работы ему было уже 18, а Наташа все еще страдала от проявлений различных симптомов пост-травматического стрессового расстройства (ПТСР). Ей удалось развестись с Николаем и остаться живой, но она все еще боялась его. Он так и жил через дорогу.

Семинар, на котором происходила эту работа, был одним из моих регулярных североамериканских семинаров, и Наташа уже бывала на них раньше и была знакома с методом и с тем, как он работает. На этот раз я объяснял отношения между воплощенным воображением и травмой, в лекции, которую я назвал «Метаболизируя травму». В последний годы я разработал несколько стратегий исцеления травмы, базирующиеся на техниках, производных от воплощенного воображения, которые показали себя весьма успешными.

Один из этих подходов основан на находке Эрнеста Хартманна, психиатра, психоаналитика и лабораторного исследователя сновидений, который обнаружил, что одной из естественных функций сновидений является интегрирование травматического опыта в систему психики в целом. Он продемонстрировал это, проследив за тем, как пост-травматические сны здорового человека (не страдающе-

го от ПТСР) постепенно меняются, и травмирующий опыт переживается заново уже по-другому. Хартманн сравнил это с опытом пациентов с ПТСР. Он говорит: «Сон, даже если он происходит всего несколькими днями позже, часто включает в себе воспоминание о травме, но всегда происходят какие-либо искажения или изменения, привносится материал из других частей жизненного опыта пациента, в отличие от повторяющихся снов пациентов с ПТСР, в которых травма всегда воспроизводится совершенно одинаково<sup>1</sup>. Хартманн цитирует писательницу Дорис Лессинг<sup>2</sup>, которая описывала воспоминания о войне своего отца как «застывшие», он повторял их вновь и вновь, слово в слово, подкрепляя всегда одними и теми же жестами. Хартманн утверждает, что у сновидцев со здоровой психикой травма «контекстуализируется»<sup>3</sup> в структуру психики в целом, которая таким образом залатывает дыры в сознании, оставленные травмой. У тех же, у кого есть ПТСР, воспоминание о травме застывает в стереотип, оставаясь отдельной, не интегрированной частью сознания. Таким образом, разница между ответом на травму здоровой и поврежденной психики в том, что в здоровой немедленно начинается *воображаемое искажение* или изменения памяти. Исследования Хартманна базируются на материале более чем тысячи посттравматических снов. Я понимаю это изменение как *метаболизирующую работу воображения*, которое начинает играть с реальностью, чтобы растворить не поддающиеся перевариванию куски жизненного опыта. Такое понимание привело меня к методу работы с посттравматическими снами, при котором нужно концентрироваться на элементах проживаемого опыта, которые отличаются от тех, что сновидец хранит в своей сознательной памяти. Это почти неизбежно приводит к клиническим улучшениям. Из этого я сде-

---

<sup>1</sup> Ernest Hartmann, *Dreams and Nightmares*, Cambridge, Perseus Publishing, 2001, p. 21.

<sup>2</sup> Ibid., p. 121.

<sup>3</sup> Ibid., p. 28.

лал заключение, что вовсе не обязательно ждать, пока случится сон о травме, того же эффекта можно добиться, вводя людей в искусственное воспоминание-флешбек.

Иногда случаются произвольные воспоминания-флешбеки, когда травма внезапно воссоздает себя и человек вдруг обнаруживает, что он переживает повторение травмирующего события. Искусственное воспоминание, однако, заключается в тщательном воспоминании деталей окружения до тех пор, пока оно не появляется снова во всем объеме. Поскольку искусственное воспоминание было сконструировано медленно, человек, переживший травму, знает, что он находится в искусственном воспоминании; у него двойное сознание. С одной стороны, он полностью присутствует в воспоминании травмирующей ситуации, он полностью в нее погружается, с другой стороны, он знает, что это состояние было вызвано искусственно и на самом деле он сидит в безопасной комнате с терапевтом.

Как спонтанное, так и искусственное воспоминание-флешбек имеет много общего со сновидением. И то, и другое — квазифизические, воплощенные среды, в которых мы находимся в тот момент времени, когда переживаем соответствующий опыт. Поэтому работа с воспоминанием очень похожа на работы со снами.

Пока я все это объясняю, Наташа чувствует, что «ее плечи пронзают тонкие, как иголка, молнии». (Она написала об этом по электронной почте через несколько недель после работы). Когда я спросил, найдется ли волонтер, на котором я мог бы продемонстрировать метод работы с искусственным воспоминанием, основанный на фокусировке на разнице между опытом искусственного воспоминания и памятью о реальном событии, она немедленно подняла руку, сказав, что внезапно очень четко поняла, что травма, которую она пережила, мешает ей найти нового спутника жизни. Она совершенно ясно дала понять, что очень хочет работать. Мы уже знаем друг друга, мы работали в этой группе вместе над сновиде-

ниями. Ее голос так настойчив, что я интуитивно понимаю — для нее будет гораздо лучше, если мы поработаем с травмой, даже в публичном пространстве знакомой группы, чем если оставим все как есть. Она рассказывает нам, как сбежала от мужа, угрожавшего ей смертью. «Я потрачу каждый цент, чтобы убить тебя», — повторяет она слова Николая. «Он также запугивал моего сына, говоря, что если тот расскажет кому-либо о его алкоголизме, то...» Ее голос срывается. «Николай живет на другой стороне улицы. Это тянется многие годы. Я чувствую свою подвешенность, чувствую угрозу, исходящую от его криминального мира. Я только что поняла, что из-за этого у меня нет других отношений. И я пока не осознала, как изменилась ситуация, когда Борису исполнилось 18 и он покинул дом»

Я начинаю: «если это для тебя приемлемо, можешь ли ты вернуться в тот момент, когда он впервые сказал, что убьет тебя, если ты бросишь его? Можешь ли ты рассказать мне об окружении, в котором это происходило? Расскажи так, как рассказывала бы сон. Где ты находишься?» Конкретная специфика чрезвычайно важна в работе с воплощенными образами, поэтому необходимо сначала вернуть пациента в определенный момент времени.

«Я одновременно в нескольких событиях. Я в нашем доме в Нью-Йорке, в гостиной. Это ночь».

«Попробуй сфокусироваться на одном событии... Где ты?»

«Мы сидим на диване, состоящем из отдельных секций. Он пьян, зол, с него капает пот, он сидит по-индийски, скрестив ноги, в исподнем.»

«Откуда идет свет?»

«Со стеклянного кофейного столика.»

«Что происходит в твоём теле, когда Николай говорит?»

«Голова втягивается в плечи. Я чувствую несправедливость» — говорит Наташа, ее кулаки сжимаются.

«Можешь ли ты осмотреться в комнате и посмотреть, есть ли прямо сейчас что-то необычное? Что-то, что отличается от того, как ты это помнишь?» Я здесь противопоставляю искусственное воспоминание, которое являет себя непосредственно сейчас, обычной сознательной бодрствующей памяти.

Наташа долгое время не отвечает. Позже в письме она описала, что происходило во время этой паузы:

Я очень хорошо вижу все детали в этой сцене, в нашей гостиной. Я была очень удивлена, что способна видеть мебель, стены. Я не «представляла» их, они сами появлялись перед глазами, когда я медленно обводила взглядом комнату. Я смотрела на моего бывшего мужа со скрещенными ногами и видела ткань обивки дивана, стекло и медь, даже сияние потертостей. Я видела рисунок на занавесках на окне. Я видела телевизор, дерево стен, сучки в досках, содержимое книжных полок. Посмотрев на три стены из четырех, я увидела, что никаких изменений нет, все точно такое, какое было. Я вижу все в таких деталях, что ни за что бы не поверила, что я могу это вспомнить. Я медленно оглядывалась и как раз собиралась повернуться и посмотреть на четвертую стену, которая была у меня за спиной.

«Здесь нет сына!», внезапно восклицает она. «Его нет в комнате, в этой, как ее там, детской штуковине — борется она со словами, пытаюсь описать свой опыт. «Он был в детском сиденье, которое стояло на паркете, но теперь здесь только паркет, а ребенка нет». Она опять замолкает. Позже она описывала эту секунду молчания следующим образом:

Это был момент силы. Я двадцать лет проклинала себя за то, что выбрала такого мужа и за все последствия этого выбора. Когда я готовилась повернуться и исследовать оставшуюся часть комнаты,

я боялась, что я не найду никаких изменений (можно даже сказать, я это предчувствовала), и это будет означать (когда я пишу это, на глаза слезы наворачиваются), что все останется по-прежнему, что я в самом начале проработки этого ужасного выбора, и впереди меня ждут годы самоуничтожения и терапии. Что результатом работы с вами будет понимание, что я в самом начале, что ничего не изменилось, и я в западне мучительного присутствия злобного пьяного мужа. И я повернулась, и посмотрела, и увидела, что все такое же, как было — картинки на стене, бар, барные стулья и вся комната до того места, где я сидела. Но потом я вдруг посмотрела на пол, обратила внимание на рисунок паркета, и оттого, что я не увидела ни одной отличающейся детали, все было в точности так, как осталось в памяти, мне стало очень больно. Я знала, что в комнате, где мы делаем нашу работу, прошло всего несколько коротких мгновений, но чувство печали и отчаяния было ужасающим, почти непереносимым. Я чувствовала, что я опять в самом начале. Но вдруг я заметила, что место, где спал Борис, было пусто. Его не было! И в этот момент я поняла, что не просто Бориса здесь нет, но я переживала всю сцену, всю работу, весь этот опыт без малейшего беспокойства или даже мысли о нем! Я никогда, никогда, никогда раньше не была в этой комнате, не чувствуя физически беспокойство за этого ребенка. Быть в этой комнате, слышать, как этот тип говорит, что убьет меня, если я уйду. Вдыхать сигаретный дым, чувствовать запах рома и колы, видеть липкие следы бутылки на кофейном столике, переполненную пепельницу, пот, капающий с его подмышек, и все это без малейшей заботы, мысли, беспокойства, даже воспоминания о существовании Бориса за все перепроживание сценария!

Позволив некоторое время побыть тишине, я говорю: «сфокусируйся на этом чувстве, что его нет здесь в сцене».

«Мне трудно дышать» — отвечает она, плача.

«Смотри на то место, где нет ребенка».

Наташа продолжает плакать.

«Как это ощущается... что его здесь нет?»

«Он в безопасности. Ему не надо здесь быть».

«Почувствуй, что его здесь нет, что он в безопасности. Чувствуй это в своем теле».

«Это чувство простора».

«С этим чувством, можешь теперь посмотреть на этого пьяного человека? Как это, быть с ним в таком состоянии?»

«Мне неинтересно. Нет, не совсем так. Это недоумение. Он такой маленький, тощий и слабый — он просто жалок! Что это маленькая злобная потная тварь вообще здесь делает?»

«Продолжай смотреть на то место, где нет твоего сына».

«Все кончено» — говорит Наташа, со спокойной уверенностью.

На всю работу ушло меньше 15 минут. Такая предельная краткость заставляет меня подозревать, что нечто сработало как катализатор, помещенный в ключевую точку системы, который запустил лавинообразный процесс трансформации.

Наташа прислала мне описание месяца, последовавшего за этим:

Моя душа в этот месяц «метаболизировала». Я просыпалась ночью и часами не могла заснуть: разные сцены, обрывки воспоминаний, прокручивались, как кино, перед глазами, иногда это были несколько мест и временных отрезков одновременно. Всю вторую неделю и начало третьей я была неспособна заниматься бумажной работой, картотекой, финансами. Я взяла на работе больничный. Я вызвалась быть добровольцем для работы с травмой потому что почувствовала, как мои плечи пронзают маленькие разряды молний, когда вы это пред-

ложили. Вот весь месяц я примерно так себя и чувствовала. В моем теле циркулировала энергия, и в душе тоже, и душа просыпалась, расслаблялась, смягчалась. У меня было чувство, что в механизм души попала смазка. Каким-то образом, не знаю, назвать ли это инфекцией, осмосом или резонансом, но энергия моего сына Бориса тоже трансформировалась по отношению к абсурдно-гномски-пьянски-незначительности и махинациям его отца, его отношения с отцом изменились. Тот, кто казался большим и могущественным, — отец Бориса, — оказался на поверку маленьким и слабым.

Наташа показала нам, что травматическое состояние — это экосистема, каждый элемент в ней связан с другим. Когда один элемент травмирующего окружения меняется, — отсутствие ребенка на полу, — в системе начинаются лавинообразные изменения. Это очень похоже на внесение нового элемента в настоящую экосистему. В Йелоустоутском парке в Вайоминге волки были практически истреблены. Недавно их искусственно вернули в парк, но результат оказался неожиданным. Поскольку волки едят лосей, лоси больше не могли беспрепятственно объедать ивовые побеги. В результате в парк вернулись ивы. Одно изменение в экосистеме вызывает каскад других. То же произошло, когда ребенок перестал быть частью экосистемы травмы, когда-то «большой и могущественный» отец превратился в абсурдно-гномски-пьянскую-незначительность. Каскадные изменения привели к реальному изменению отношений Бориса, которому уже в этот момент было 18, с его отцом.

Обычная энергия экосистемы проявляется в повседневных домашних делах. Изменение в системе нарушает рутину: «всю вторую неделю и начало третьей я была неспособна заниматься бумажной работой, картотекой, финансами». Нарушение рутины высвобождает статическую энергию: «в моем теле циркулировала энергия,

и в душе тоже, и душа просыпалась, расслаблялась, смягчалась». Когда раскалывается ядро травматической системы, цепная реакция бывает драматична.

Квази-физическая природа окружения, в котором мы оказываемся в воплощенном воображении, вполне подходит для того, чтобы рассматривать воплощенное воображение как экосистему («Я была очень удивлена, что способна видеть мебель, стены. Я не «представляла» их, они сами появлялись перед глазами»). В воплощенном воображении, неважно, сон это или искусственное воспоминание, мы находимся в окружении присутствий, настолько же реальных и квази-физических, как и мы сами. Изменение в системе происходит неожиданно, его нельзя вызвать искусственно. Наташа была удивлена тем, что ее ребенок отсутствовал. Изменение произошло спонтанно, само собой.

Память типа флешбек, или ре-переживание, принципиально отличается от дискурсивной, нарративной памяти обычного бодрствующего сознания. Как настаивает Наташа, это откровение — («они сами появлялись»). Греческое слово, обозначающее откровение — Апокалипсис. Травматическое ре-переживание — апокалиптический опыт в самом прямом смысле этого слова. Как мы видели из Наташиного случая, такой тип памяти-как-экосистемы не является застывшим, такая память пластична, в отличие от застывших военных воспоминаний отца Дорис Лессинг. Каждый апокалиптический момент нашего прошлого имеет свое будущее, либо жестко определенное, либо пластичное. Исследования ПТСР показали, что большая часть потенциально травматических опытов пластичны, и их можно вплести в психическую сеть, которая была нарушена сильным качественным изменением и нуждается в починке. Бесконечные, стереотипные, однообразные воспоминания — это исключения и такая травма не встроится в ренессансное лоскутное одеяло состояний, но останется одиноким телом, плавающим в пространстве.

В воспоминаниях-флешбеках наше прошлое присутствует. Изменение единственного элемента этого присутствующего прошлого приводит к изменению будущего. В этом, чрезвычайно простом смысле, естественное утверждение «вы не можете изменить прошлое» — ложь. Воспоминание похоже на машину времени из научно-фантастического фильма. Если герой обнаруживает маленькое изменение в прошлом, он возвращается в целиком изменившееся настоящее. Большая часть нашего прошлого — потенциальное присутствие, всегда готовое воплотиться, открытое изменениям.

## ГЛАВА 6

### ЭНДОГЕННАЯ ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА

В 1969 году, когда я приехал на Рождество к родителям, у меня разорвался аппендикс, мой живот наполнился гноем, и мои кишки отказались работать. Доктор в госпитале, в котором я был рожден, сказал моим родителям, отводя глаза, что он не может больше ничего для меня сделать. Скорее всего, я умру. Желтый и истощенный, жертва голодания, я сидел, свесив ноги с края моей кровати. Занять сидячее положение стоило колоссальных усилий. Я посмотрел в зеркало и вдруг понял с полной ясностью, что это чудовищная ошибка. Это не история моей жизни. Я каким-то образом влип в чужую историю. Я не должен умереть прямо сейчас. Я собираюсь прожить целую жизнь, и прожить ее страстно, а не превратиться в бесполезный обломок человека и умереть в том же госпитале, в котором я был рожден меньше, чем 22 года назад. Я чувствовал, что во мне что-то переключилось, появилась уверенность, что все будет по-другому. С этого момента мое здоровье начало восстанавливаться.

И так началось мое осознание процессов, воплощенных в теле.

Более-менее оправившись от аппендицита, я вернулся к тому телесному состоянию, которое у меня было с 17 лет: усталость и постоянная диарея. Многие врачи пытались понять, что со мной, и называли это разными именами. Теперь, после пяти лет этого вялотекущего несчастья, один прекрасный и очень увлеченный гастроэнтеролог предложил поместить меня в госпиталь при Лейденском университете, чтобы я оставался там до тех пор, пока врачи не выяснят уже, раз и навсегда, мой диагноз. Я был весьма

благодарен, и провел следующие десять месяцев в комфортабельной госпитальной палате, проходя бесконечные тесты, которые, однако, не дали быстрого результата. В конце концов, доктор решил, что будет лучше полностью убить мою кишечную флору гигантской дозой антибиотиков и начать все заново. И, чудо из чудес, я был исцелен... По крайней мере, все так выглядело. Через три месяца я вернулся к доктору, чтобы рассказать ему, что его лечение было успешным. Мы оба были рады, тем более что он уже успел написать о моем случае в медицинский журнал. Через неделю постоянная диарея вернулась, и я решил, что надо искать альтернативу западной медицине. Вскоре я женился и после этого познакомился с Аниэлой Яффе, бывшей ассистенткой Юнга, соавтором его книги «Воспоминания, сновидения, размышления». Мы переехали в Цюрих, и я начал проходить у нее курс интенсивного анализа (моя невеста была убеждена, что мне это необходимо). В основном мы занимались снами. За первые два года анализа мое состояние улучшилось. Я начал осознавать, что каждый раз, когда я испытывал давление, это приводило к проблемам с кишечником: момент стресса мгновенно вызывал побег в уборную, это заставило меня болезненным образом на собственном опыте убедиться, что эмоции воплощены в теле. Я находился в состоянии гиперчувствительности, но, когда я начал понимать, что это на самом деле неспособность чувствовать воплощенные состояния, я стал учиться настоящей чувствительности, умению уделять внимание продолжающимся изменениям в тоне тела. Медленно я начал понимать, что мой кишечник демонстрирует некоторую разновидность эмоционального интеллекта, он «знает» больше, чем тот, кого я до этого времени считал единственным «собой». Во время работы с моими снами стали проявляться неизвестные состояния сознания, и мои кишечные проблемы исчезли навсегда (стучу по дереву).

Но с тех пор связь между снами и физическим телом приводит меня в восхищение.

Из феноменологии, в частности из работ Мерло-Понти, мы знаем о разнице между телом как субъектом и телом как объектом, субъективным и объективным телом. Это разница между телом, которое у вас есть, и телом, которое есть вы. Тело, которое у вас есть, тело-объект, можно вскрыть и исследовать, как любой другой объект. Тело, которое есть вы, тело-субъект, — это ваш субъективный опыт бытия воплощенным присутствием в мире.

Рассматривая тело как объект, классическая медицина, основанная на древнегреческой традиции, ведущей начало от Гиппократата, добилась невероятных успехов, особенно за последние сто лет. Однако в классической греческой медицине было два основания, и оба были одинаково важны: медицина Гиппократата и медицина Асклепия. Вторая относилась к телу как к субъекту, в основном используя воплощенное воображение.

Мы живем в других условиях, чем греки 2500 лет назад, и не можем верить в то, во что верили они, но я должен попросить вас на какое-то время отбросить недоверие. 2500 лет назад в Эпидариусе, под покровом ночи, рядом с огромным амфитеатром, одним из акустических чудес Древней Греции, те, кто собирался доверить свою болезнь попечению Асклепия, бога медицины, устраивались спать на скамейках, называемых *klinai*, на которых во сне на них должен был снизойти исцеляющий дух (отсюда произошло слово «клиника»). Сновидец встречался во сне с духом-целителем в виде животного, человека или в какой-то другой форме, и таким образом исцеляющая сила Асклепия входила в его тело и помогала субъективному телу исцелить себя. Дух Асклепия появлялся в воплощенном виде: как человек, змея или собака, — плотный и телесный, как реальное существо, и он воздействовал на физическое тело посредством субъективного опыта. Снаружи храма мы все еще можем

увидеть скульптурные портреты исцелений, происходивших там. Это вполне физические исцеления, вроде сращивания сломанных костей. Кто в современном мире западной медицины может поверить, что можно помочь сращиванию сломанной кости при помощи сновидения?

Под белоснежными пиками горной цепи Татеяма, возле города Тояма на центральном побережье острова Хонсю, Норифуми Кисимото, доктор медицины из университета Тоямы, организовал в 2006 году пятую Международную Психосоматическую Конференцию, в продолжение серии событий, которые он и я начали организовывать в 2000, когда я был приглашенным профессором клинической психологии в университете Киото. Конференция называлась «Тело, Ум, Душа», и главной ее темой был эффект плацебо — исцеление, основанное на ожидании исцеления.

Слово «плацебо» впервые было использовано в качестве медицинского термина в начале 19-го века. Слово переводится как «я понравлюсь», в будущем времени — «тебе понравится будущее». Плацебо — это препарат или упражнение, эффект которого наступает от того, что пациент его ожидает. Он запускает целительное воображение пациента, который включает его в свое чувство будущего, вызывая таким образом к действию исцеляющий дух. Плацебо демонстрирует прямое действие воображения на тело. Для тоямской конференции Ричард Крейдин, доктор медицины из Гарвардской Медицинской Школы, специалист по исследованиям плацебо, написал доклад, основанный на материалах его книги, которая готовилась к печати, «Действие плацебо: психобиология исцеления». Я присутствовал на конференции и был весьма впечатлен его работой.

В статье «Действие плацебо», опубликованной в летнем выпуске 2004 года (47(3): 331) журнала «Перспективы в биологии и медицине» Крейдин пишет, что широко публиковавшийся скандинавский мета-анализ 130 взятых наугад клинических испытаний, в кото-

рых пациенту предлагалось либо плацебо, либо никакого лекарства, не показал значимого плацебо-эффекта. Однако результаты этого исследования подверглись серьезной критике, поскольку пациенты в этих опытах знали, что у них только 50-процентный шанс получить лекарство. Это принципиально отличается от ситуации, в которой пациент уверен, что он точно получит лекарство: «если пациенты не верят, что получают активное лечение, эффект плацебо не ожидается». Эффект плацебо вызывает именно активное ожидание эффективного лечения. В среднем, он наблюдается примерно у трети пациентов.

В тоямском докладе Крейдин цитирует пример, в котором ожидание результата было стопроцентным<sup>1</sup>:

Рассмотрим недавнее исследование, в котором обычную операцию на суставах сравнивали с фиктивной операцией-плацебо при лечении остеоартрита. В этом исследовании одной группе пациентов выполняли артроскопическую операцию на суставе, в то время как пациентам другой группы делали анестезию, а потом трижды надрезали кожу скальпелем, но реальной операции по удалению артритных тканей из сустава не проводили. Обе группы показали сравнимые результаты улучшения состояния колена через шесть месяцев после последующего лечения.

Эффект плацебо основан на изменениях в функционировании мозга<sup>2</sup>.

В последнем рапорте др. Эндрю Лейхтер, профессор психиатрии из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе пишет, как

---

<sup>1</sup> R. Kradin (2006) The placebo response: the psychology of mind/body healing, paper presented at the Fifth International Psychosomatic Conference, Toyama, p. 3.

<sup>2</sup> Ibid., p. 2.

работает воображение в мозге пациентов с тяжелой формой депрессии. В их случае положительный эффект дали не антидепрессанты, но плацебо. «Мы просто рассматривали группу, получающую плацебо, как контрольную группу. Но для нас стало огромным сюрпризом, когда мы увидели, что у них происходят существенные изменения в функционировании мозга».

Крейдин цитирует статью Энн Харрингтон «Наблюдая эффект плацебо<sup>1</sup>», в которой она пишет, что плацебо это «концепция, объединяющая области субъективного и объективного опыта». Плацебо связывает тело-субъект и тело-объект Мерло-Понти. Крейдин рассматривает плацебо как «символы, способные вызывать перемены в человеческой физиологии, значение применения которых в медицинской науке и в обществе в целом продолжает расти». Он указывает, что понятие плацебо получило плохую репутацию среди ученых, когда оно стало противником, которого нужно преодолеть, чтобы результаты случайно выбранных клинических испытаний были признаны значимыми. Трудно любить сильного противника. Если вы хотите вывести на рынок антидепрессант, его эффективность должна превышать 50-процентную эффективность, которую показывает плацебо. Поскольку врачей финансируют фармацевтические исследования, кто будет любить плацебо?

Заканчивает тоямский доклад Крейдин словами: «Отношение к плацебо входит в новую фазу в своей запутанной истории. Если раньше оно рассматривалось как воображаемое, или запутывающее клинические испытания, в дальнейшем оно будет считаться подпадающим научному определению эндогенным способом исцеления, основанным на психофизиологии и сложности отношений ума/тела».

Утверждение Крейдена, что эффект плацебо вызывается «символами, которые имеют способность вызывать изменения в челове-

---

<sup>1</sup> A. Harrington (2004) 'Seeing the placebo effect,' Perspectives in Biology and Medicine, 47: 3.

ской физиологии», согласуется с моим замечанием, что воображение воплощается в теле. Это воплощение запускается «поддающимся научному определению эндогенным способом исцеления».

Нейробиологические исследования плацебо показывают, что воображение может оказывать сильное воздействие на физическое тело. Плацебо предвещает исцеление, которое должно произойти. Оно помещает пациента в образное окружение, хронологически противоположное тому, что бывает при воспоминании. Момент плацебо в будущем, а момент воспоминания в прошлом, но оба переживаются *сейчас*. Пациент, принявший плацебо, охвачен ожиданием исцеления. Эта вовлеченность в переживание плацебо создает воплощенный образ, в том смысле в каком мы его определили: целостное воображаемое квази-физическое окружение, в котором мы находим себя, представляющееся самоочевидно реальным, сопровождающееся изменением в базовых физических процессах.

Теперь мы должны обратить наше внимание на случай, на примере которых мы можем наблюдать, какими способами наша работа с воплощенными образами стимулирует эндогенный исцеляющий процесс.

Назовем его кошачьим сновидцем. В его анусе кровоточащая раковая опухоль размером с апельсин, и он не хочет больше никакого лечения. Для облегчения его страданий он был помещен в отделение паллиативной помощи при госпитале префектуры Шизуока, под наблюдение доктора Кисимото, который был тогда директором Департамента Психосоматической Медицины, до того, как уйти преподавать в университет Тоямы. Мы с доктором Кисимотой решили поработать вместе, чтобы понять, может ли метод воплощенного воображения помочь пациентам его госпиталя. Как мы видели в случае Мото-сана, метод воплощенного воображения включает в себя продолжительное воспроизведение результата первоначальной работы, которое может вызывать изменения в физическом теле. К собствен-

но сессии работы с терапевтом добавляется минута самостоятельной работы, подразумевающей повторение найденного, которую пациент может выполнять несколько раз в день, таким образом мимолетное расширение репертуара воплощения может развиваться в перестройку физического тела, поскольку воплощенные образы закрепляются глубоко в теле.

У меня была возможность работать со всем коллективом, с сиделками, докторами и фармацевтами отделения паллиативной помощи, и все они были рады в этом участвовать. Кошачьим сновидцем этого пациента мы назвали потому, что единственный сон, который он мог вспомнить с тех пор, как у него диагностировали рак прямой кишки, был сон про кота. Он видел его снова и снова:

Я в странной комнате, в городе. Лежу на диване. В глубине комнаты, за телевизором, я вижу два огонька. Сначала я думаю, что это машины за окном. Вдруг я понимаю, что это кот. Я вижу, как он идет по комнате. Я зову мою жену, но ее здесь нет. Это странно, обычно она всегда где-то рядом. Тогда я зову сына. Его тоже нет. Я один в комнате с котом.

Для начала я помог ему почувствовать, что он вернулся в сновидение. Фокусируясь на некоторых деталях, он восстанавливает вокруг окружение сна. Он замечает, как скованно его тело, когда он лежит на этом диване. Когда он зовет жену и сына, он чувствует, как ему одиноко. Тогда мы начинаем смотреть на кота. Я замечал, что животные часто появляются в снах людей с болезнями тела. Антропология тоже это подтверждает: есть много рассказов о животных-целителях.

Сновидец с удовольствием наблюдает за грацией, с которой движется животное. Он любит кошек. У него есть дома кот, и он очень к нему привязан. Но это другой кот, он никогда раньше не видел его.

Я прошу его почувствовать кота на уровне тела, подражая его движениям. Если его телесное состояние будет больше похоже на кошачье, шансы, что кошачья субстанция войдет в него и вселит в него кошачье сознание, увеличатся. Для того, чтобы это могло произойти, он должен стать настолько похож на кота, насколько это возможно.

Вальтер Беньямин написал в 1933 году в статье «О миметической способности»<sup>1</sup>: «Природа создает подобию. Вспомним хотя бы о мимикрии. Но высочайшая способность создавать подобию присуща человеку. Дар различать подобию, которым он наделен, является ничем иным, как рудиментом некогда мощного импульса: *обрести подобие и в соответствии с этим вести себя*» (курсив мой — Р.Б.). Наблюдение Беньямина — это основа воплощенного воображения. Чтобы впустить в себя иное сознание, обычное «я» должно учиться у его присутствия, подражая ему, мимикрируя.

Я хочу помочь сновидцу почувствовать импульсы, которые воплощает кот. Мимикрируя, можно оставаться практически неподвижным, движения могут быть совсем незначительными, но этого может быть достаточно, чтобы почувствовать кошачьи импульсы, изображая особенную хореографию движений кота. Это может привести к спонтанной идентификации с котом, смене точки зрения со своей на кошачью.

В нашу первую сессию кошачий сновидец отчаянно сопротивляется смене идентификации, когда я стараюсь помочь ему сконцентрироваться на коте. Такое сопротивление часто встречается. Люди не хотят оставлять свою привычную эгоцентрическую позицию для того, чтобы в них вселилась чуждая субъективность, в данном случае кошачья. Отказ от центральной позиции Эго пугает. Я объясняю ему, что архаическая медицина использовала работу с животными-целителями тысячи лет, и что это может

---

<sup>1</sup> Walter Benjamin (1933) *Reflections* (Edmond Jephcott, trans.), New York, Schocken Books, 1978, p. 333.

быть чрезвычайно эффективным. Кажется, его сопротивление ослабляется. Он наблюдает за плавными, мягкими движениями кота и на короткий момент чувствует расслабление, но напряжение тут же возвращается. Из этой встречи с котом мы разрабатываем практику, которую он должен выполнять с сиделкой. Позже выясняется, что он предпочитает делать это в одиночестве. Сиделки слишком много болтают, говорит он. Он смотрит на кота до тех пор, пока не оказывается способным почувствовать кошачье движение в своем теле.

Я возвращаюсь через три недели, и он говорит, что практика зашла в тупик. Я — это я, — говорит он, — я не кот! Я соглашусь с ним, конечно, он не кот. Кот — это тот, кого он повстречал. Кот — независимое существо, являющееся ему во снах. Однако, наблюдая за котом, можно почувствовать его жизненную силу. Он соглашается. Когда мы смотрим на кота в этот раз, он может чувствовать движения кота в своем теле. На его лице появляется выражение блаженства. Кот овладел им, он одержим котом. Мы помогли ему создать эту искусственную одержимость котом, чтобы импульс, который создает образ кота, мог работать в его теле. Он чувствует мягкость кота, движения его ног, это очень сильно отличается от его обычной идентификации со своим закаменелым телом, обездвиженным раком. Сумев при помощи движения покинуть свое обычное воплощение, он оказался на неизвестной новой территории другого, незнакомого способа существования. Кот — лекарство, оживившее сновидца.

Это мягкое кошачье оживление, начавшееся со сна, стало возможным благодаря нашей работе. Доктор Кисимото писал позже:

Когда он в первый раз появился в нашем отделении в июле 2000, мы чувствовали плотный барьер вокруг него. Он говорил только то, что необходимо. Он не улыбался. После того,

как его состояние улучшилось, он целый день оставался в своей комнате. Он не выражал свои чувства. Он почти не отвечал на наши вопросы. Он был замкнут в своей плотной скорлупе. Мы испытывали трудности в коммуникации с ним. Теперь эти трудности позади. Мы часто видим его улыбку, он больше разговаривает. Сейчас, оглядываясь назад, я думаю, что изменения начались, когда он начал видеть кошачий сон, за месяц до начала нашей работы. Есть еще другое изменение. Он никак не мог решить, стоит ли ему получать противораковое решение. Я чувствую, что он принял это решение после нашей работы со сном. (я не спрашивал его прямо, но у меня есть такое чувство). Теперь он строит планы, как он проведет остаток жизни. Это огромное достижение, что мы можем говорить о таких вещах. Я не знаю, был ли прямой эффект от работы со сном, но что-то в нем после этой работы точно изменилось. 12 апреля пациенту ввели в артерию лекарство от рака. Лечение проходило успешно, опухоль перестала кровоточить. Вечера он сам дошел до комнаты сиделок.

Кошачий сновидец умер в конце того года.

У Чига-сан рак яичников. Она участвует в работе группы Мапа уже 12 лет, и два года назад ей поставили этот диагноз. Год назад была ремиссия, но в этом году болезнь начала прогрессировать опять, и Чига-сан была вынуждена возобновить химиотерапию. Ханакко Хамада, мой друг, переводчик и коллега из Токио, предложил устроить сессию воплощенного воображения, сфокусированную на ее болезни. Мы сидим в моей маленькой комнате с прекрасным видом на сад Международного дома Японии. Сливовые деревья в полном цвету, это весеннее равноденствие. Чига-сан тщательно выбрала сон, над которым мы будем работать. Она видела его в этом месяце.

Я собираюсь путешествовать с японскими друзьями, — не помню, с кем именно, — по Японии. Мы в самолете. Я могу видеть только свое сиденье, оно примерно такого же размера, как то, в котором я сижу сейчас. (Она сидит в низком кресле, которое занимает большую часть моей комнаты. Я сижу на единственной кровати, застеленной серым покрывалом, Хамада-сан переводит со стула за письменным столом). Я смотрю на ноги и вижу, как в полу открывается отверстие. Подо мной стеклянная пластина и я вижу океан. Мы летим низко. Я потрясена удивительно прекрасным цветом океана. Я вижу пятно прозрачной воды, зеленое, голубое — все очень отчетливые. Стеклянная пластина сдвигается, теперь она открыта. Я не боюсь, я потрясена красотой. На дальнем конце пластины я замечаю птицу с прекрасным оперением всех оттенков зеленого и темно-синего, она летит мимо. Я гляжу в изумлении. Потом сцена меняется. Я прибыла на острова Южных морей и разговариваю с микронезийскими женщинами, словно сошедшими с картин Гогена. Я помню одну из них, главную. У нее мужеподобное лицо с очень резкими чертами. Прямой нос, короткие черные волосы, на ней простое красновато-коричневое платье средней длины. Она примерно моего возраста, за пятьдесят. Она говорит на языке, которого я не знаю, но я понимаю ее по-японски. Она говорит мне, что птица, которую я только что видела, очень важна. Ее глаза смотрят куда-то вдаль. Я просыпаюсь.

Чига-сан сидит с закрытыми глазами в состоянии глубокой концентрации, ожидая, когда я помогу ей вернуться в переживание сновидения. Сначала я спрашиваю ее о компаньонах, с которыми она собиралась в путешествие. Они японки и совершенно не похожи на микронезийских женщин. Она не может увидеть их в самолете, все, что она видит — это ее сиденье. Предполагалось, что они летят в центр Японии, поэтому она удивлена, увидев море внизу. Страха нет. Когда она снова полностью целиком оказывается в сиденье са-

молета и может чувствовать окружение сновидения, я начинаю погружаться в воспоминание, решив исследовать сновидение с конца. Поскольку в воплощенном воображении мы заинтересованы прежде всего во взаимодействиях между нами и воплощенными присутствиями, и гораздо меньше в истории, которая рассказывается с точки зрения повседневного «я», мы начинаем с главной из микронезийских женщин, которая что-то знает про удивительную птицу. Чига-сан фокусирует взгляд в своем воспоминании, и я прошу ее обратить внимание на ее собственные ноги. Она чувствует твердую почву под собой. Это не песок, она знает это точно, ее квази-физические ноги чувствуют это так же, как в подобной ситуации в обычном мире она чувствовала бы кожей физических ног. Она описывает женщину, стоящую в нескольких метрах от нее, ее красновато-кирпичное платье, ее смуглые твердые лодыжки и естественную позу. Ее ноги очень твердые, совсем не как у Чига-сан, которая страдает от плохой циркуляции крови в ногах с тех пор, как ей сделали первую противораковую операцию. Я помогаю ей сфокусироваться на тоне голоса гогеновской женщины. Он исходит из таза, говорит Чига-сан, потирая свой живот возле того места, где расположена опухоль. Теперь она очень внимательно прислушивается к голосу, чувствуя свой собственный таз. Тогда я меняю фокусировку на взгляд, направленный вдаль, и естественную позу женщины. Чига-сан полностью в воспоминании об острове в Южном море, моя маленькая комната с видом на токийский сад где-то далеко от нее. Когда я еще раз спрашиваю ее про лодыжки той женщины и ее позу, я громко спрашиваю, может ли Чига-сан чувствовать ее ноги. Она отвечает — нет, я завидую ей, завидую тому, как она чувствует себя в своем теле. (Чига-сан, как и кошачий сновидец, инстинктивно цепляется за факт, что она это она, а не присутствие другого). Я помогаю ей следовать своей зависти. Зависть — хороший наблюдатель. Она восхищается тем, как эта женщина

живет в своем физическом мире. Когда она описывает женщину, Чига-сан внезапно начинает ее изображать, инстинктивно используя процесс мимики, чтобы ее природа стала более похожа на природу женщины, которая перед ней. Она переходит со своей перспективы в идентификацию с перспективой независимого образа. Внезапно она изумленно восклицает: «Ноги вернулись ко мне!» Она имеет в виду, что, когда она воплощала микронезийскую женщину, становилась на нее похожей, кровообращение в ногах восстановилось, впервые за несколько месяцев. Они теплые и наполнены жизненной силой. Чуждая субстанция микронезийской женщины вселилась в ее ноги. Это момент в эндогенном исцелении, когда вторжение иного состояния бытия влияет на физическое тело.

Позволив ей какое-то время чувствовать это, я возвращаю ее внимание к голосу микронезийской женщины, и Чига-сан начинает вчувствоваться в субъективный опыт тела, которое она теперь делит с ней благодаря идентификации, локализуя место, откуда исходит голос. Она начинает замечать, как глубокий голос проходит сквозь тело. В тазу чувствуется спокойствие, а верх туловища открывается. Теперь, когда Чига-сан полностью воплотила состояние гогеновской женщины, она исследует ее внутренний мир. Я прошу ее почувствовать, как эта женщина говорит про важность птицы. Поскольку Чига-сан отождествилась с состоянием этой природной женщины, она теперь может посмотреть на птицу ее глазами.

«Птица летит прямо вверх» — говорит она. «И когда она взмывает вверх, ее крылья упираются в тело». Она может чувствовать стремление птицы вверх. Теперь Чига-сан очень хорошо осознает телесное состояние микронезийской женщины, ее естественную постановку ног, твердые лодыжки и циркуляцию крови в них, спокойствие в тазу, открытость верха туловища и стремление вверх птицы. Между твердой укорененностью в земле микронезийской женщины

и стремлением вверх птицы разворачивается вертикальная геометрия. Мы даем некоторое время, чтобы осознание воплощенности стало полным.

Внезапно я смещаю фокусировку на отдаленные цветные пятна в океане и предлагаю позволить этим цветам подействовать на нее. Цвета этих участков — такие же, какие были на перьях птицы, зеленые и темно-синие, и, возможно, они состоят из той же субстанции, что и цветная птица. Цвет имеет огромное значение для воплощенного воображения, я буду об этом писать подробно в главе 9 (латинское слово тинктура, концентрированное лекарство, переводится как окрашивание).

Около минуты она сидит в тишине, переживая моментальное пересечение воплощенных состояний. Я спрашиваю, что происходит.

«Через мое тело проходит очистительный поток». Взаимодействие Чига-сан с независимым сознанием образов привело к воплощению циркуляции, которая описана в китайской и японской традиционной медицине как поток Ци. Она излучает глубокое спокойствие, напоминая мне зеленого гигантского медного Будду из Камакуры. Мы даем ей насладиться этим очищающим потоком несколько минут, так, чтобы тинктура могла сделать свою работу по растворению старых паттернов и наполнить ее новой жизненностью. Поток эндогенного исцеления работает в теле.

Когда она начинает возвращаться в обычное состояние, я помогаю ей сформировать упражнение для минутного повторения достигнутого в работе, которое ей теперь нужно будет делать несколько раз в день так долго, как она сможет. Это упражнение будет тинктурой для исцеления ее страдающего от болезни тела: освободившись от того, что отвлекает снаружи, она должна фокусироваться до тех пор, пока не вернется в состояние, в котором она стоит рядом с микронезийской женщиной, сидя в то же время в комфортабельном кресле, чувствуя своими квази-физическими ногами твердую поверх-

ность острова в Южном море. Потом ей нужно обратить внимание на черты лица женщины, ее платье, ее лодыжки, ее естественную позу. Идентифицировавшись с женщиной, она должна услышать голос, поднимающийся вверх по телу, почувствовать спокойствие в тазу, открытую грудь, увидеть взлетающую вверх птицу и почувствовать ее парение. Когда все телесные состояния будут четко различимы одновременно, ей следует сфокусироваться на заново обретенном кровообращении в ногах. После этого нужно посмотреть на цвета океана и позволить им воздействовать на нее до тех пор, пока внутри не начнет пульсировать очищающее течение. С этим потоком нужно оставаться так долго, как это возможно. Практику эту нужно повторять несколько раз в день, пока не выработается рефлекс и это телесное состояние и очищающий поток будут появляться, стоит только на них сфокусировать внимание, как у собаки Павлова, у которой слюна начинала выделяться, когда она слышала звон колокольчика. Хамада-сан поможет ей поддерживать процесс так долго, как это окажется необходимо. Вернувшись из этого путешествия в мою комнату в Токио, Чига-сан лучится радостью, и похлопывает себя по левому плечу. «Когда вы дали мне практику, чтобы повторять, и я поняла, что смогу вернуться сюда, когда захочу, я увидела, что птица развернулась, — она уже казалась не больше горошины вдали, — полетела обратно и села на мое плечо. Тогда печаль, которую я чувствовала, глядя, как она улетает, исчезла». Позже она уточнила, что, говоря «мое плечо», она имела в виду плечо микронезийской женщины, с которой к концу работы она полностью идентифицировалась. Практика не дает цветному импульсу, тинктуре, раствориться в забвении, сохраняет его. Если входить в очищающий поток долгое время, эндогенная исцеляющая сила будет действовать на физическое тело, улучшая его состояние.

Даже однократное внедрение вихря субстанции-образа может изменить состояние тела, как следует из рассказа Майкла Дюпре,

американца с поздней стадией СПИДа, опубликованного в июне 1992 в журнале Dreaming. В этой статье идет речь о работе, которую делали я и Хамада-сан с Майклом в группе воплощенного воображения в Москве в августе 1991, и о ее результатах. (В то время как снаружи люди на баррикадах защищали новорожденную демократию от организаторов Августовского переворота, которые хотели восстановить Советский Союз). Во сне, над которым мы работали, Майкл оказался сначала в изысканной духовной атмосфере, окружающей гробницу православного святого, которую он посетил днем раньше, а в следующей сцене людей рубили на мясо для гамбургеров. Вот рассказ Майкла:

Ужас реальности и красота таинства. Исцеление произошло в напряжении между моим страхом СПИДа, смерти и умирания, и моим доверием духовному и способностью подчиниться ему. Я понял, что страх и доверие могут присутствовать одновременно — безоценочно... В результате я три недели радовался нормальной работе кишечника... это был чудесный опыт.

В моих дальнейших исследованиях воплощенного воображения, сфокусированного на болезни, я часто встречался с тем, что положительные соматические эффекты работы длятся три недели. После этого работу надо повторять, как бустерную дозу. Например, Чига-сан выполняла свою ежедневную практику три недели, и все это время чувствовала большую физическую пользу от этого. К концу третьей недели практика потеряла свою энергию, и ее нужно было повторять с помощью Хамада-сан и членов группы Мапа.

Иногда положительное действие на физическое тело длится дольше, благодаря постоянному пристальному вниманию в течение продолжительных периодов времени. Эндрю, человек, жив-

ший со СПИДом более двадцати лет, видел сон о том, что он хочет продать куртку на уличной ярмарке. Это куртка его друга, который умер от СПИДа, и Эндрю хочет избавиться от нее. Он достает ее из шкафа и видит, что на куртке, от верху до низу, глубокая складка. Прежде, чем продавать куртку, складку надо убрать. Одним из осложнений, которые Эндрю получил в результате ВИЧ, был паралич Белла, после того, как он заразился опоясывающим герпесом. Вся левая сторона тела оказалась парализована. Паралич почти прошел за несколько лет, но онемение левой стороны лица и почти полная невозможность управлять левым плечом и левой частью груди сохранялись более десяти лет к тому моменту, как мы начали работу с воплощенным воображением. Эндрю сразу же идентифицировал складку на куртке с последствиями паралича. Таким образом, ему нужно было почувствовать себя курткой и ощутить, как складка ощущается с точки зрения куртки. Воплощенное воображение в чем-то похоже на мир волшебных сказок: деревья разговаривают, камни оживают, ручейки бормочут, а у курток со складками есть своя внутренняя жизнь. Каждый день в течение нескольких лет один час Эндрю посвящал тому, чтобы отождествиться с курткой. Все это время он чувствовал, как, мучительно медленно, жизнь возвращается в онемевшие части его тела, и он обретает возможность более свободно двигаться. Онемение лица почти прошло. Он говорил, что чувствует себя так, будто живет в медленно расширяющемся теле, как будто он дорастает до тех частей своего тела, которые поменяли границы.

Концентрирование эндогенной целительной силы в действенную тинктуру может потребовать упорства, мотивации и умения фокусировать дух, но результат, очевидно, стоит этих усилий.

# ГЛАВА 7

## КАПИТУЛЯЦИЯ И ДИССОЦИАЦИЯ

Мишлен состоит во франко-канадской группе, которая практикует метод воплощенного воображения чуть больше года. У нее рассеянный склероз. Два дня назад случился особенно жестокий приступ, буквально размазавший ее, отнявший все силы и причинивший сильную боль. Той ночью она видела такой сон, над которым мы работаем двумя днями позже, в Монреале, на французском языке. Я привожу здесь текст письма, которое она мне написала, в своем переводе и со своими комментариями.

В начале сна я говорю: «Давно я не была в контакте с природой». Я на грязной проселочной дороге. Смотрю направо и вижу маленькие цветочки, я наклоняюсь, я очень ими тронута. Очень простая красота и деликатность маленьких голубых цветов заставляют меня чувствовать себя лучше. У голубых цветков желтый центр. Я иду дальше по дороге и очень скоро меня тянет вправо, меня привлекает поле, заросшее кустами куманики. Внезапно я выхожу на открытое место. Здесь на земле мох растет в виде круга. Я чувствую, что в этом круге есть что-то сакральное, магическое. Я думаю об олене, и мне становится не по себе. Я уйду из этого места. Я опять на дороге, недалеко от того места, где видела цветочки, и вдруг я вижу, что ко мне приближается черная собака. Собака и знакома мне, и незнакома одновременно. Она проходит мимо.

Я стою перед огромной скалой. Что меня особенно впечатляет, так это самая дальняя, самая высокая часть скалы: она состоит из блоков правильных геометрических форм. Та часть, которая

ближе ко мне, более обычной формы. Я слышу, как моя сестра, которая решила забраться на скалу с другой стороны (я не вижу ее), говорит, что камни неустойчивы, но она осторожна. Все происходит очень быстро. Я поднимаю взгляд на вершину и вижу, что моя сестра уже там. В этот момент земля вздрагивает. Я вижу, как часть скалы, на которой стоит моя сестра, приходит в движение. Между двумя кусками скалы возникает трещина. Меня внезапно переполняет страх, и я кричу что есть мочи, вкладывая всю энергию: «Садись!!!»

## ЭФФЕКТЫ РАБОТЫ СО СНОМ

### ЦВЕТОЧКИ

Я смеюсь, потому что вы послали меня прямо в цветочки. В этот момент я сознаю ваше присутствие. Необъятная нежность пронизывает каждую частицу моего тела, это похоже на мельчайшие клеточки благополучия.

Мы начинаем с безопасного места, с цветочков. В этом безопасном месте маленькие голубые цветочки с желтыми сердечками, которые так ее тронули, смешиваются с нежностью, которая возникает между нами, когда я сопровождаю ее в это поле цветов. Цветы в ландшафте сновидения и интимная обстановка в комнате создают клеточки благополучия, пропитывающие все ее существо.

### Круг

Я приглашаю ее встать в круг и сконцентрировать внимание на своих ногах.

Я чувствую, что темные силы активны. Словно я могу чувствовать оленя, который лежал на этом месте, но потом вскочил, поднятый сейсмическим толчком, идущим из самых недр. Вы оставляете меня наедине с моими чувствами, чтобы я могла описать круг более тщательно: маленькие деревья и кустики, которые его окружают. Самое сильное впечатление от круга и оленя, это странная вещь, происходящая внутри меня. Сейсмическая энергия дышит через мой позвоночник, от копчика до макушки головы. Что-то открывается.

## СОБАКА

От собаки мне тоже не по себе. Вы просите меня сконцентрироваться на ее поведении. Я помогаю ей идентифицироваться с собакой. Я могу чувствовать ее гибкость. Мои плечи расслабляются. Я уже писал выше, что животные и цвета имеют особенное значение в снах, имеющих отношение к болезням тела: маленькие цветные цветочки навевают нежность, олень интуитивно предчувствует толчок землетрясения, а собака передает гибкость.

## СКАЛА

Все эффекты, которые сейчас проявляются в моем теле, усиливаются до предела. Я чувствую себя наполненной. Я чувствую внутри движение несдерживаемой тряски. С этого момента, когда я думаю о сне, или, когда какое-то событие эмоционально меня захватывает, это чувство возвращается. Я забираю с собой все эффекты сновидения и позволяю себе быть затронутой и даже потрясенной, когда боль слишком велика. Вы можете добавить, когда будете писать о моем сне, что тинктура все еще действует благотворно. Сейсмическая энергия дышит через мой позвоночник от копчика до макушки головы, открывая его.

Сдаться переполняющей боли, замеченной в самом тонком первоначальном проявлении — олене -подобной предупреждающей системе, пока она не превратилась в физический спазм, дать себе время открыться ей и быть готовой, позволить землетрясению пройти сквозь систему беспрепятственно. Поддержание остро осознающего присутствия во время этого испытания, согласно Мишлен — благотворный опыт. Это позволяет сейсмическому импульсу пройти насквозь без того, чтобы испуганное тело начало сопротивляться и причинять себе боль. Это предотвращает диссоциацию, отделение одной части сознания от системы остальных частей.

Мне есть чему научиться у этого, что говорит Мишлен.

Хелен проходила у меня анализ в Кембридже, в Массачусетсе, много лет, и потом переехала в северную часть штата Нью-Йорк, в край глубоких ущелий и быстрых рек. Через некоторое время у нее диагностировали рассеянный склероз, с той поры пришел год. Год назад, когда я приезжал, чтобы провести ежегодный семинар по работе со сновидениями с местной группой, мы об этом не говорили. Ее сон стал способом сообщить мне о влиянии на нее диагноза. Она практически не ощущала пока никаких симптомов, но болезнь сильно пугала ее. Она сказала мне это, когда сообщила новости, за день до того, как рассказать группе описанный здесь сон:

Я в большом каменном здании с другой женщиной. Джерри поранился в здании неподалеку, но ниже по склону, очень крутому. Моя компаньонка решает прыгнуть в маленькую быструю речку, каскадами сбегаящую по склону. Она ныряет, и я решаю последовать за ней, поскольку это самый быстрый способ прийти на помощь. Я почти бегу по поверхности воды, по порогам, они прекрасны и восхитительны. Неожиданно я погружаюсь по грудь. Внезапно я вижу большую волну, она

захлестывает меня. Я теряю сознание и просыпаюсь на операционном столе, рядом двое мужчин, которые меня спасли. Я говорю им дважды — позвоните в полицию — потому что я думаю, что нужно помочь Джерри.

Джерри, сообщает Хелен, — это коллега по работе. Пороги (рядом с тем местом, где она сейчас живет, есть несколько) ее восхищают, ей нравится смотреть на них нравится их шум и запах воды. Когда я спрашиваю, что в ее жизни могло бы иметь отношение к этому сну, Хелен вспоминает о диагнозе, поставленном ей год назад. Она беспокоится о том, сможет ли она работать, как прежде, какие новые ограничения наложит на нее болезнь, несмотря на то, что сейчас она чувствует себя здоровой, последний раз болезнь проявлялась год назад, в легкой форме. Но она много об этом думает.

Обычно я начинаю работу над сновидением в сравнительно безопасном месте, это общая стратегия, и двигаюсь в сторону места, вызывающего наибольшее сопротивление или отторжение. Описанное Хелен каменное здание — хорошее место, чтобы войти в образность сна, потому что оно дает ощущение прочности, твердости и ясно выделяется в ее сознании. Если мы сможем войти в воплощенную основательность, которую создает их присутствие, у нас будет безопасная атмосфера, в которую можно будет вернуться, если чувства станут неуправляемыми и давление в сосуде станет слишком большим. Его можно использовать для «декомпрессии». Я могу чувствовать момент прихода большой волны как интенсивный страх в своем животе, перед моими глазами встает последний кадр одного из моих любимых фильмов, «Последняя волна» Питера Вейра, образ, готовый сокрушить меня. Здесь мы должны закончить. Перед тем, как встретиться с этим катаклизмом, лучше запастись стабильностью!

Вернувшись в воспоминании в окружение сна, она описывает здание как гигантское, мощное, высокое и старое. Она может чув-

ствовать прочность здания, построенного, чтобы выдержать высоту и поток реки поблизости. Оно сделано из искусственного камня, камни довольно большие, два на три фута. Внутри рассеянный, приглушенный, сероватый свет. Я направляю ее внимание на стены, чтобы она почувствовала их мощь, выдержавшую много лет противостояния среде. В гипнагогической концентрации Хелен отвечает, что она чувствует мощь этих стен, это ощущение локализуется в ее позвоночнике. Теперь субстанция «мощного, старого, большого здания» вселилась в нее. Оно дает ей сильное чувство поддержки в спине. Акцентируя это ощущение, я помогаю ей создать в спине триггерную точку, чтобы, когда это будет необходимо, просто фокусируя внимание на позвоночнике, зафиксированное воплощение «мощного, старого, большого здания» могло автоматически высвободить скрытую в нем атмосферу огромной силы.

Теперь я направляю ее осознание на Джерри. Джерри — тот, кто поранился, он жертва несчастного случая. Диагноз серьезного заболевания часто впервые переживается как несчастный случай. Когда я упоминаю имя Джерри, Хелен глубоко вздыхает. Я спрашиваю, почему, и она отвечает, что с Джерри произошел несчастный случай. Что-то случилось с его ногами, он не может двигаться. Я вспоминаю своего старого друга, ноги которого отказали из-за рассеянного склероза. Воспоминание о нем приносит с собой тошноту, которую у меня вызывал едкий запах его тела, когда он, чтобы справиться с болезнью, находясь в клинике Биршер-Беннер в Цюрихе, предпринял 30-дневную голодовку (которая оказалась успешной). Мое отвращение к болезни возводит вокруг меня броню, и в тоже время приносит с собой надежду на исцеление. Хелен говорит о травме Джерри с таким убеждением в том, что это происходит на самом деле, что я даже переспрашиваю, чтобы убедиться, не идет ли речь о физическом инциденте, происшедшем с Джерри в жизни наяву. Но она точно имеет в виду воспоминание сновидения,

квази-физического Джерри, которого она знала во сне. Хелен поглощена необходимостью помочь ему, она *должна* помочь. Эта эмоциональная необходимость проявляется как ощущение в руках и горле. На глаза наворачиваются слезы эмпатии к Джерри. Эмпатия позволяет почувствовать, насколько серьезна рана Джерри (перед моими глазами стоит, опираясь на костыли, мой собственный друг с рассеянным склерозом). Через некоторое время я перефокусирую внимание на спину Хелен. Она говорит, что ее спина сильная, руки хотят двигаться вперед, словно бы собираются дотянуться и спасти. Сложная геометрическая конфигурация воплощения: спасающие руки свисают, как со ствола мощного дерева, с сильной спины.

Дав какое-то время на то, чтобы прочувствовать это геометрическое пересечение воплощенных образов, Хелен-рук и здания-спины, я перехожу к женщине, которая ныряет. Для этого надо проследить энергию ее движения. Фокусировка на хореографических деталях помогает сновидцу позволить независимому образу-присутствию поглотить себя, стать одержимым им. Хелен видит ныряющую женщину слева от себя, она все время в движении, она уже приняла решение нырнуть. Тот момент, когда она ныряет, руками вперед, воспринимается наиболее ярко. Идентифицировавшись с ней, Хелен говорит, что чувствует гибкость рук, показывая при этом, оставаясь в сидячем положении, изогнутую траекторию прыжка. Ее уверенность в себе абсолютна, говорит Хелен, описывая субъективный опыт ныряющей женщины, которая овладела ее сознанием. Ее тело двигается плавно, и она полна уверенности. Я внезапно испытываю момент эстетического удовольствия.

Потом Хелен пугается. Она чувствует нервозность в желудке, она ускользнула из воплощенной уверенности ныряльщицы в свое обычное «я». Она возбуждена и напугана возможностью кризиса и необходимостью быстро двигаться. Она вдруг вспоминает, что дорога снаружи проходит по крутому склону. Но женщина не идет

по дороге. Удивленно, как будто не может в это поверить, Хелен повторяет нырок женщины. Я подбадриваю ее, предлагая вчувствоваться в страх. Когда она это делает, я чувствую, что мое дыхание успокаивается. Во время эпизода со страхом я затаил дыхание. Когда я комментирую это, Хелен говорит, что ее дыхание сейчас тоже успокоилось, после того, как она уделила внимание собственному страху. Теперь мы можем вернуться к нырянию. Хелен отмечает, как естественно и инстинктивно нырок чувствуется с перспективы воплощенной женщины. Это не ментальный процесс, но чисто инстинктивное действие. Она может чувствовать этот инстинктивный процесс как энергию в верхней части спины, не как основательность, но как гибкость.

Перед тем, как я веду ее к порогам, мы на некоторое время возвращаемся в состояние «каменного здания», чтобы зарядиться силой его основательности. Теперь она чувствует одновременно множество воплощенных состояний: «каменное здание» в нижней части спины, «гибкой нырок» в верхней части спины, «спасатель» в руках, и «страх крутизны» в животе. Горизонтальная линия рассказа оказалась повернута на 90 градусов и превратилась в вертикальную структуру, в моментальный театр воплощений.

Теперь мы входим в белую воду. Я отмечаю, что во мне нет никакой дрожи. На самом деле, я обнаружил, что не чувствую ничего. Хелен описывает, как воды касаются только ее ступней, как она скользит по поверхности. Это весело, это замечательно, и вид тоже отличный. В то же самое время она чувствует страх в животе. Ее страшат не пороги, но крутизна склона. Ей очень нравится чувствовать воду. Она чувствует одновременно веселье и страх в животе. Внезапно я ввожу гигантскую волну. Ее высота десять футов, она в два раза выше Хелен. Волна прямо перед ней, она огромна, закрывает все поле зрения. Хелен уже не видит небо. С неизбежностью волна накрывает ее. «Я чувствую, что теряю сознание. Она

выключает меня (смеется), полностью захлестывает мое сознание». Когда я спрашиваю, что в этом смешного, она отвечает, что ей всегда нравится быть способной все продумывать. На этот раз нет ни единого шанса!

«Как это ощущается — быть наедине с волной, которая останавливает работу твоего сознания?»

Я замечаю, что способность чувствовать возвращается к моему телу, страх, возбуждение, ужас, скрученные кишки — все это опять со мной, я опять существую.

«Это потрясающе, но это ужасает».

«На что это похоже — быть лицом к лицу с этой ужасающей потрясающей сущностью?»

«Я думаю, у меня больше нет того каменного здания. Нет места где можно остановиться, на которое можно опереться. Это полная неизвестность».

«Можешь ли ты чувствовать величие этой волны, ее поразительную мощь? На что похожа эта потрясающая сила? Как это ощущается — противостоять силе за гранью понимания?» Я покрываюсь гусиными мурашками.

«Я не могу отождествиться с этой формой сознания, с этой силой» — Хелен глубоко вздыхает.

Теперь я снова ввожу массивную силу, извлеченную из большого здания, и гибкость женщины-ныряльщицы, чтобы Хелен могла сохранить сознание в этом противостоянии. Я провожу ее через все триггерные точки, которые мы создали, восстанавливая воплощенные в них состояния, которые помогут ей встретить захлестывающую силу.

«Можешь почувствовать в своей спине камни, которые были там долгое время? В верхней части спины — гибкость и доверие инстинкту. Почувствуй страх крутизны в желудке. Почувствуй руки, тянущиеся, чтобы спасти Джерри. Теперь, с телом, в котором со-

храняются все эти воплощенности, почувствуй пороги. Можешь ли ты этим телом почувствовать ужасающую силу волны и встретиться с ней лицом к лицу? Не уходи в бессознательность, просто почувствуй это. Каково это, быть лицом к лицу с этой волной?»

Я чувствую концентрацию моей Ци, это похоже на то, как повитуха помогает матери родить.

«Я чувствую как мое тело дрожит и трясется».

Я вспоминаю Мишлен, которая позволила себе быть «затронутой и потрясенной» землетрясением. Я держусь за это воспоминание, она становится моим проводником через эту тряску, я нахожу поддержку в ее знании, что это возможно. Можно сохранить сознание, проходя через такие ощущения, опыт Мишлен это доказала, для этого нужно позволить движению безудержной дрожи дать проникнуть в себя.

«Чувствуй это. Оставайся в этом, в этой тряске. Каково ощущения изнутри тряски? — я двигаюсь вперед, и Мишлен помогает мне.

«Я хочу это прекратить»

«Пожалуйста, пожалуйста, не выходи из этого состояния. Не теряй сознание, не ускользай. Иди прямиком в тряску. Как это ощущается? Мое Ци достигло лазероподобной концентрации, как у мастера боевых искусств.

«Чувствуется как... мне очень... очень трудно принять это. Приходится все время возвращаться. Это как будто конечности двигаются сами по себе».

«Отлично, чувствуй, как они двигаются сами собой. Когда есть что сказать, говори. Не уходи в бессознательность. Не ускользай». Внезапно ко мне приходит спокойствие, я чувствую, что мы на финише.

Хелен мотает головой, ее ноги трясутся, при этом кончики пальцев ее открытых рук касаются друг друга.

«Тряска. Она успокаивается. Я не знаю. Это как когда доктор бьет по коленке, и нога движется сама. Здесь нет сознательного состояния, которое можно понять».

Мишлен перед нами, она наш гид. Я воодушевлен.

«Продолжай чувствовать это автономное движение. Оно имеет свой характер. И теперь, когда ты чувствуешь его можешь ли ты встретиться лицом к лицу с этой ужасной волной? Что происходит?» Я задаю эти вопросы, чтобы помочь ей войти в тряску еще глубже, теперь я знаю, что она может это выдержать, не теряя сознания.

«Тряска продолжается. Но я чувствую, что каким-то образом могу ей следовать. Мне не нужно быть неподвижной». Хелен всхлипывает. «Это просто движется. И я могу просто двигаться больше».

«Тебе не нужно с этим судорожно бороться, расслабься».

«Волна проходит сквозь меня» — говорит Хелен, делая глубокий вдох. Я чувствую улыбку Мишлен, я благодарен ей.

«Продолжай чувствовать это».

«Я чувствую, что она убывает, она прошла сквозь меня» — видно, что Хелен успокаивается.

«Было бы хорошо, если бы ты могла оставаться с этим чувством, что волна прошла сквозь тебя. несколько минут в день. Как ты думаешь, получится у тебя?»

Мы извлекли тинктуру из волны ужаса. Как автономная рефлективная реакция на молоточек доктора, ужас может проходить насквозь. Если повторять это ежедневно, эффект тинктуры может закрепиться в виде условного рефлекса, так, что, когда ужас появится, что неизбежно происходит в моменты, когда рассеянный склероз проникает глубже в систему, он пройдет без сопротивления, оставляя после себя лишь глубокий вздох — говорю я Хелен, цитируя Мишлен.

«Да», — говорит она, кивая, кивая. Кивая. «Да».

«Пора заканчивать».

Хелен открывает глаза, улыбается, вытирает слезы.

«Меня поражает, насколько важно прочувствовать все аспекты, прежде чем вы можете встретить волну», — комментирую я, радуясь, что все позади.

«Я не думала, что удастся остаться в сознании», — говорит она вполголоса с некоторым недоверием.

Потеря сознания — это способ диссоциации с травмой, которая слишком велика. Отделяясь от страдающего тела, событие уплывает прочь от сети сознания, уходит из памяти. Хелен вытеснила болезненный опыт с помощью мощной анестезии, и ценой за это оказалась потеря тела. Потеря физической энергии. Я чувствовал это во время работы, в тот момент, когда внезапно потерял контакт с моим чувствующим я. Я чувствовал себя выжатым.

С помощью нашей работы мы смогли вернуть всепоглощающий ужас Хелен в основную ткань воплощенных состояний, откуда он был отколот в момент, когда она узнала диагноз. Теперь ее тело, с его животным страхом, не чувствует себя больше покинутым. Ежедневное повторение может укрепить воссоединившуюся ткань, и доступ к диссоциированной психической энергии станет постоянным.

«Я бы до усрачки перепугался» — искренне восклицаю я, представив себе, какова бы была моя реакция, если бы мне поставили такой диагноз. Мы улыбаемся друг другу.

Что пример Хелен означает для понимания процесса диссоциации, и как капитуляция другому состоянию позволяет отрезанным воплощенным состояниям вернуться в систему? В этой книге утверждается, что воплощенное воображение демонстрирует множество субъективностей, существующих одновременно в состоянии взаимодействия или диссоциации. В снах диссоциация часто воплощается в переживание дистанции, изоляции, или приходит в более жестких манифестациях, например, когда кого-то во сне выгоняют с фабрики или из какого-либо сообщества. Согласно некоторым визионерским традициям (как об этом упоминал Корбен, изучавший средневековых суфийских визионеров), *связь* воплощается в воображении как *близость* в пространстве. Чем ближе воплощенные присутствия воображаются, тем более они связаны. Таким образом,

я вижу диссоциацию как субъективность, которая была изгнана на дальние холодные пределы внешнего пространства, вне досягаемости радиоконтакта с домашней сетью. В работе с Хелен мы видели, как ужасающий опыт волны лишает переживающего сознания. В итоге он, захлестнутый, не в состоянии выдержать это, бродит один, потерянный в устрашающем внешнем пространстве. Работа со сновидением в безопасных условиях, с поддерживающей группой, создала связь между этим отколовшимся субъектом и сетью сознания. Травмированное «я», представленное во сне Джерри, находившимся «за кадром», тем, с кем произошел несчастный случай, что-то с ногами, при рассеянном склерозе часто страдают ноги, — абсолютно нуждалось в воссоединении. Битва Хелен с ее диагнозом создала в рабочей группе атмосферу интимности. Воссоединение отколовшейся части в атмосфере Хелен происходило одновременно с усилением связей в публичной сфере. Приходит на ум образ храма Асклепия, где индивидуальное исцеление сопровождалось божественной эпифанией в публичных местах.

Видение, основанное на сети одновременно существующих субъективностей не укладывается в представления психологий, центрированных на самости, оно ведет к сети самостей, которая, как кластер клеток, постоянно меняет форму, ассоциируя и диссоциируя в магме воплощений. Такая психология основана не на парадигме единственного «я», которое делится на части, а на метафоре более-менее связного сообщества субъективностей, которые могут различным образом взаимодействовать между собой, с другими людьми и с физическим миром.

# ГЛАВА 8

## ВИДЫ ВООБРАЖЕНИЯ

Со времен раннего средневековья было принято различать истинное воображение (*imaginatio vera*) и конфабуляцию (фантазмагорию). С точки зрения сновидения, я называю истинное воображение *воплощенным* и *независимым*, а конфабуляцию я рассматриваю как умственный процесс, плод рационального мышления. Отличительный признак независимого воплощенного воображения — прямой непосредственный опыт спонтанной само-презентации. Характеристики конфабуляции — не прямое, не воплощенное чувство дистанции, и контролирующее, удерживающее поведение обычного сознания, пытающегося сочинить или предположить что-либо. Тогда как воплощенное воображение облегчает встречу с независимыми присутствиями образов, позволяя разделить с ними сознание, конфабуляция — это бесконечное подтверждение существующих представлений о себе, она удерживает все иное на расстоянии. Конфабуляция сродни аллегории, это образ, порождаемый мыслью, Корбен описывал ее как «рациональную операцию, не предусматривающую перехода на новый план бытия или в новые глубины сознания<sup>1</sup>». Они смертельные враги: где появляется конфабуляция, воплощение исчезает, субстанция теряется и воздвигается стена против нового опыта. Поэтому очень важно в работе с воплощенным воображением избегать конфабуляции.

---

<sup>1</sup> Henry Corbin (1969) *op cit.*, p. 14.

Следующий пример иллюстрирует эту принципиальную разницу. Он взят из расшифровки сессии группы Cyberdreamwork (группа, работающая со снами посредством видеоконференции в интернете на сайте Cyberdreamwork.com). Днем этот сновидец из северо-восточной части США работает в госпитале терапевтом:

Я в открытой жилой зоне отделения, в котором я работаю в госпитале. Внезапно я вижу медведя, идущего по коридору к сестринской. Я вижу, как он приближается, пробегает мимо меня и исчезает в открытой двери, убегая вниз по лестнице.

Мы помогаем сновидцу восстановить в воспоминании-флешбеке квази-физическое окружение госпиталя. Медвежий сновидец в длинном белом коридоре с окнами, выходящими на фасад госпиталя. Дело происходит днем, однако коридор освещен флюоресцентными лампами. Он вспоминает, что стоит спиной к лестнице, лицом к открытой двери в дальнем конце коридора. Теперь, когда он проживает сцену заново в гипнагогическом состоянии, атмосфера сна восстанавливается. Он чувствует, что находится в квази-физическом окружении, в реальном месте, которое он воспринимает чувственно, в то же время находясь в двойном сознании и сознавая, что он сидит перед компьютером в видеоконференции с людьми со всех частей света. Он окружен независимым воплощенным воображением, в то же время отдавая себе отчет в том, что его окружает в физическом мире. Все, что ему нужно делать — смотреть и наблюдать, что спонтанно проявляется в его окружении. Кибердрим-группа задает разные вопросы, и через некоторое время он говорит нам, что впервые сознает присутствие медведя, когда слышит звук позади себя. Он поворачивается чтобы увидеть, как медведь спускается по лестнице.

Как в сновидении Берты про атакующего быка, образ-присутствие может явить свой воплощенный интеллект, если мы

позволим себе подпасть под его чары, его субстанция должна проникнуть в нас. Мы можем узнать чуждый разум только соединившись с ним. Когда медвежий сновидец видел этот сон, медведь появился как отдельное живое существо, он издавал звуки, в его восприятии были задействованы все чувства сновидца. Медведь может стать порталом в другое сознание, проявлением полностью воплощенного мира, полного жизни, яркого, обращающегося непосредственно к чувствам.

В этот момент, когда должен начаться внутренний мимический процесс, который приведет к миметическому компульсивному отождествлению с другим, одна из членов группы совершает ошибку. Она спрашивает: «Что чувствует медведь»? Она нетерпеливо пропускает мимический процесс и хочет перейти сразу опыту медведя. Сновидец должен тщательно подготовиться к воплощению состояния, при помощи тщательного наблюдения и мимикрии, что делает его состояние настолько близким к состоянию другого, насколько это возможно, так что спонтанно наступает полная идентификация. Заданный вопрос отсекает этот этап. Сновидец начинает предполагать, пытаться гипотетически представить, что медведь может чувствовать, таким образом, он смотрит на медведя со стороны, дистанцируясь от него. Такое отстраненное предположение приводит к конфабуляции. Никаким образом оно не может привести к воплощенному воображению, поскольку ставит преграду между сновидцем и чарами медведя. Сновидец говорит, глядя на ментальный образ медведя: «Я думаю, медведь очень любопытен. Он осматривает всех присутствующих, смотрит на меня. Удивляется, куда это он попал. Очень любопытный».

Все признаки конфабуляции налицо: не задействованы чувства, это просто невоплощенная предполагающая мысль, цепляющаяся за то, что мог бы делать в такой ситуации медведь вообще — мысль о чувстве вместо самого чувства. Голос сновидца остается

описательным, на него никаким образом не действует воплощенное присутствие этого конкретного медведя. Независимое чувство квази-физического окружения разрушено. Двойное сознание потеряно. Теперь он просто сидит перед компьютером, пытаюсь придумывать, чтобы удовлетворить любопытство других участников. Образ-субстанция испарился.

Я останавливаю процесс. Чем дольше сновидец старается представить медведя, тем больше мы теряем воплощенное присутствие медведя и вытесняем независимое воображение, увязая в конфабуляции, которая не соединяет сновидца с самостоятельным сознанием образа. Контролируемое мышление предотвращает работу воплощенного воображения. Обычно, если мы так делаем, присутствует страх перед неизвестным.

Восстанавливая воспоминание-флешбек, я помогаю сновидцу снова сконцентрировать внимание на моменте, когда он в первый раз видит медведя спускающимся по лестнице. В этой точке я замедляю движение, делаю его покадровым. Когда мы замедляем воображение, автоматически включается зуммирование, и скрытые физические ощущения выходят на поверхность. Мы помогаем сновидцу сфокусироваться на соматосенсорном наблюдении. Он может видеть мускулистые медвежьи лапы, видит, как медведь держит голову, смотрит в его глаза. Он чувствует силу, которая воплощена в этом большом животном. Он начинает слышать дыхание медведя, он чувствует, как медведь ощущает себя в своем теле. Он обращает внимание на передние лапы и восхищается мощью задних. И вдруг внезапно, без предупреждения, сновидец теряет самоотождествление и поглощается медведем. Теперь, будучи одержимым живым сознанием этого конкретного медведя, он видит мир с его перспективы. Воплотив в себя медведя, сновидец нутром знает, что медведь не видит ничего, кроме двери в другом конце коридора. Все, чего хочет медведь — это оказаться СНАРУЖИ! Медведю нет дела до людей

в коридоре. Его внимание сосредоточено исключительно на двери. С огромной силой, которую чувствует сновидец, тело медведя бросает себя к двери, чтобы скорей выбежать наружу, наружу! После того, как тело медведя развоплощилось, и сновидец вернулся к своему обычному состоянию, он очень хорошо чувствовал разницу между переживанием того момента, когда медведь был невоплощенной ментальной конфабуляцией и того, когда медведь был независимым сознанием, полностью воплощенным в теле. Первое — любопытство ума, в то время как второй опыт — это вторжение медвежьего сознания, неизвестного обычному уму. Когда дух медведя спонтанно овладел сновидцем, его сознание сузилось до сознания одной-единственной вещи: двери в конце коридора. Будучи медведем, он испытывал интенсивное инстинктивное клаустрофобическое желание убраться из этого места как можно скорее. Медведь захватил контроль, отодвинув обычное «я» сновидца в сторону, и одновременно в двойном сознании сновидец сознал, что практикует воплощенное воображение. С ясностью галлюцинации сновидец был погружен в среду, контролируемую другим сознанием... и осознавал это. В двойном сознании вдруг воплотилась новая форма осознания.

Визуальная перспектива может служить лакмусовой бумажкой на полную идентификацию с присутствием образа. Если происходит конфабуляция, сновидец продолжает смотреть на медведя со стороны, но, когда он становится медведем, его точка зрения разворачивается на 180 градусов и он смотрит на дверь.

Воплощенное воображение взывает к чувствам. Все чувства работают точно так же, как когда вы находитесь в физическом мире. Если мы чувствительны по натуре, то, когда мы находимся в лесу, среди деревьев, все наши чувства работают. Мы полностью эмоционально вовлечены в окружение, поддавшись чарам леса. В воплощенном воображении дух места овладевает нами, так же, как дух пещеры или дух Таймс-сквер.

Давайте вернемся в 1884. Несколько ранее профессор Гарвардского университета Уильям Джеймс впервые описал двойное сознание — возможность быть одновременно в двух перспективах — и ее значимость для психологического мышления. Сейчас он читает лекцию на другую тему, позже на этом материале он напишет статью «Что такое эмоция», опубликованную в этом же году в философском журнале *Mind*. Профессор Джеймс мог бы задать нам следующий вопрос: «Вы гуляете в лесу. Внезапно появляется медведь. Вы убегаете, потому что испуганы, или вы испуганы потому что бежите? Это не загадка, не пытайтесь отгадать ответ. Вы бежите, потому что испуганы, или испуганы потому, что бежите?»

Я бы немедленно ответил, что я испугался медведя, и поэтому я бегу. Профессор Джеймс очень обрадовался бы моему ответу, потому что теперь он мог бы объяснить мне, почему я заблуждаюсь. Он бы разъяснил это таким образом, как сделал это в упомянутой статье: «Обычно мы думаем про... эмоции, что умственное восприятие фактов приводит к возбуждению ума, которое мы называем эмоцией, и это состояние ума вызывает реакцию тела. Моя теория заключается в том, что, наоборот, телесная реакция следует непосредственно за восприятием возбуждающего события и сознание этих изменений, когда они происходят, и есть эмоция».

Я могу из этого сделать вывод, что я испуган оттого, что бегу.

Согласно Уильяму Джеймсу, эмоция — это воплощенное чувственное восприятие. При встрече с медведем Джеймса воплощенное состояние бегства предшествует появлению страха. Если бы для того, чтобы побежать, нам нужно было сначала испугаться, медведь получил бы обед класса люкс. Состояние бегства воплощается моментально, а эмоция, которую мы называем страхом, приходит, как ответ на это состояние. Джеймс утверждает, и это подтверждается современными исследованиями мозговой активности, что воплощение предшествует сознанию эмоции, а иногда и полноценному воспри-

ятию. Некоторые (особенно устрашающие) зрительные восприятия обрабатываются в первую очередь не участком коры головного мозга, ответственной за зрительное восприятие, а архаической лимбической системой (в данном случае миндалевидным телом), которая и вызывает немедленную физическую реакцию. Известный нейрофизиолог Жозеф ЛеДу<sup>1</sup> рассказывая о лимбической системе, играющей такую важную роль в воплощенном воображении (на то что оно может быть вызвано аффектами производимыми лимбической системой, указывает также Хобсон, см прим 13), заменяет медведя Джеймса на змею:

«Путешественник идет по лесу и внезапно встречает змею, свернувшуюся под бревном у него на пути. Сначала зрительный сигнал поступает в таламус. Часть таламуса реагирует на экстраординарную, практически архетипическую информацию, передавая ее прямо в миндалевидное тело. Это быстрое активное действие позволяет мозгу вовремя среагировать на потенциальную опасность, которую представляет тонкий изогнутый объект, который может оказаться змеей, но может и палкой или чем-то еще. Таламус также посылает информацию визуальной коре (эта часть таламуса обладает большей возможностью кодировать информацию о деталях визуальном стимуле, чем та часть, которая посылает сигнал в миндалевидное тело). Визуальная кора расшифровывает сигнал, в результате чего получается детальное и аккуратное восприятие увиденного. Этот результат процесса, происходящего в коре, тоже передается в миндалевидное тело. Хотя кора снабжает миндалевидное тело более детальной информацией, чем непосредственно таламус, передача информации таким путем занимает больше времени. В ситуации опасности способность

---

<sup>1</sup> Joseph LeDoux, *The Emotional Brain*, New York, Touchstone, 1998, p. 166.

реагировать немедленно очень полезна. Время, которое миндалевидное тело выигрывает, реагируя на сигнал, полученный от таламуса, вместо того, чтобы ждать информации от коры, может означать разницу между жизнью и смертью».

Миндалевидное тело создает воплощенный ответ, приводя все системы в состояние критической готовности до того, как происходит концептуализация в коре. Воплощение — фундаментальный архаический способ знания. *Воплощение предшествует умственному и эмоциональному знанию.*

Спросите себя, почему рассказы других людей о их снах так часто бывают скучны. Во многих случаях в них нет сюжета или он тривиален, вместо сюжетной линии — перечисление событий, никак между собой не связанных. Может быть, все дело в моей слабой конституции, но, когда нить сна разматывается на десять ярдов, я засыпаю. Иногда для человека, к которому так много людей приходят, чтобы рассказывать сны, это оказывается проблемой. Майк Ванной Адамс однажды сказал на лекции, что чаще всего, когда рассказываешь кому-то сон, для того, чтобы собеседник снова стал слушать внимательно, нужно произнести фразу: «и тут вошел ты».

Однако, после того, как мы восстанавливаем атмосферу сна, качество времени меняется и мы оказываемся в убедительно реальном окружении, которое поглощает нас, и в этом нет ничего скучного. Я думаю, причина в том, что, когда мы слушаем пересказы сновидений, работает сюжетное повествовательное воображение, тогда как в воспоминании-флешбеке в гипнагогическом состоянии включается воплощенное воображение. Поскольку в пересказах снов обычно нет сюжета, или он незначительный, ими трудно привлечь внимание другого человека.

Сновидения организуют воплощенные влияния в окружающие нас миры явлений. Повествование во сне часто кажется мнемониче-

ским средством, расположение сцен в определенной последовательности — это способ запомнить неуловимое состояние сновидения, поймать ускользающие моменты сна в капкан. Пересказы сновидений имеют больше общего с иероглифами, описывающими события после смерти, как в Египетской Книге Мертвых, чем с сюжетно-ориентированной мыльной оперой.

Истории, которые мы рассказываем себе после того, как проснулись, относятся к событиям, в которых мы только что участвовали, как статья в газете к событиям, которые в не описываются. Если рассказ вызывает событие в памяти, мы можем погрузиться, следуя линии повествования, в воплощенное воображение, как альпинистка спускается в расщелину с помощью веревки. Часто, после того, как сновидение ускользает, остается только история, как оставленный, свободно висящий остов. Я называю такие сны черствыми. В только что запомненном сне, как в увлекательном романе или в захватывающем фильме, повествование — это транспорт, который может унести нас в наполненный событиями мир воплощенного воображения. Когда мы захвачены сюжетным повествованием, мы просто хотим узнать, что будет дальше, мы проскакиваем воплощенные детали, предпочитая им захватывающее волнение. По сравнению с такими историями, истории сновидений скучны до невозможности. Воплощенное воображение, являясь жизнью действительных присутствий, требует участия, в то время как сюжетное повествование приглашает нас просто устроиться поудобнее и хорошо провести время. Воплощенное воображение вряд ли назовешь пассивным времяпрепровождением. Оно может быть захватывающим, всепоглощающим, трансформирующим и увлекательным, но в любом случае оно требует активного вовлечения.

Когда почти столетие назад Юнг снова вернул воображение в область интереса западной психологии (в котором оно считалось противоположностью реальности, в отличие от истинного воображения

средневековья), он считал, что ключом является активное участие в процессе, и назвал свой метод *активное воображение*. Он еще называл это «*следовать воображением за*». Я называю его метод *свободным активным воображением*. Оно задействует естественную тенденцию воображения двигаться дальше, это похоже на то, что происходит при использовании метода свободных ассоциаций, но с другим значением. В противоположность этому, в применяемом мной методе воплощенного воображения, более сдержанном, мы всегда остаемся привязаны к воплощенному образу, который мы исследуем. Разницу лучше всего продемонстрировать на примере.

Сновидящая, проходившая курс юнгианского активного воображения, видела сон, в котором она была в круглом мраморном холле. Вниз из холла вела широкая мраморная винтовая лестница. Она сделала несколько шагов по лестнице и проснулась.

В группе активного воображения ей нужно было следовать воображением дальше. В свободном активном воображении она спустилась по лестнице в погреб, где она встретила множество замечательных вещей и удивительных событий. Это было восхитительное путешествие, полное потрясающих открытий.

Впоследствии, когда она работает над этим сном со мной, я спрашиваю ее о деталях окружения, пока она не оказывается в гипнагогическом флешбеке. Тогда я прошу ее подойти к лестнице и начать спуск, шаг за шагом. Она чувствует, как ее нога отрывается от одной ступеньки, движется вниз к следующей, сначала передняя часть стопы, потом вес смещается на пятку. Она чувствует баланс тела. Фокусируя внимание на разных аспектах ее тела, как и на ощущении распределения веса в движении вниз, мы замедляем процесс почти до стоп-кадра. Чем больше деталей мы собираем, тем медленнее движение, потому что внимание должно фокусироваться на многих воплощенных деталях одновременно. Подойдя к последнему шагу перед пробуждением, она ощущает сначала, как касается большим

пальцем мрамора, и когда она опускает всю ступню, она внезапно чувствует, как ее тело пронзает ужасающий страх, снизу — вверх. Дальше двигаться страшно (возможно, потому она и проснулась в этом месте изначально). Все ее тело заморожено страхом перед дальнейшим спуском.

В методе свободного активного воображения этот страх остался не замечен, естественное разворачивание воображения происходило слишком быстро, чтобы он мог воплотиться. Результатом были интересные инсайты из погребя, которые, однако, обладали менее воплощенной природой, чем сознание замораживающего страха продолжать движение вниз.

Воплощение требует большой сдержанности, иначе естественная скорость воображения будет заставлять двигаться дальше и дальше.

## ГЛАВА 9

# ПЕРВОМАТЕРИЯ И ТИНКТУРА, ОКРАШИВАЮЩИЙ АГЕНТ

Если мы обратимся взором к тем дням, когда воображение и истина еще не противопоставлялись, мы увидим целую архитектуру воплощенных субстанций, структуру, которая создавалась два тысячелетия: искусство алхимии.

Алхимия — специфическая смесь химии и воображения. Некоторые ученые исследовали отношения между алхимией и химическими процедурами, которые в ней использовались, рассматривая алхимиков как ранних химиков, работавших с физическим материалом. Историк науки Лоренс Принсип, в своей замечательной книге «Устремленный адепт, Роберт Бойль, и его алхимический квест», пишет о трансмутации свинца в золото, которая была продемонстрирована Принцу Оранскому, скептически относившемуся к алхимии. Золото, полученное в результате, было испытано на подлинность мастером монетного двора Голландии (голландцы в тот золотой период были богатейшей нацией на Земном шаре, наука у них была весьма развита, и подделки они распознавали с особой тщательностью). Впоследствии вся процедура была проверена и подтверждена Спинозой<sup>1</sup>, весьма придирчивым рациональным философом. Я откладываю мое недоверие в сторону, оставляя возможность для предположения, что трансформация, о которой алхимики говорили

---

<sup>1</sup> Lawrence M. Principe, *The Aspiring Adept: Robert Boyle and his Alchemical Quest*, Princeton, Princeton University Press, 1998, pp. 94±5.

на своем секретном языке, действительно наблюдалась как происходившая материально, а не была, как гигантский тест Роршаха, результатом проекции на материальное.

Как бы там ни было, поскольку в этой книге, которую я пишу, речь идет о квази-физических субстанциях, я буду рассматривать алхимию как работу с квази-материальным, как если бы алхимики, выполняя свои действия, находились в гипнагогическом состоянии сознания (в действительности, многие из них могли бы в нем находиться, поскольку они имели дело со всеми мыслимыми ядами и видами отравлений). С химической точки зрения, красочные изобразительные описания, к которым были склонны алхимики, могут быть поняты как аллегории химических процессов и изменения состояний веществ, над которыми производились действия. С квази-физической перспективы, которую мы исследуем здесь, те же алхимические изображения можно рассматривать как разделение сознания. Когда алхимик идентифицировался с воплощенными субстанциями в то время, когда они феноменально являли свой чуждый интеллект, наблюдаемые изменения состояния могли быть вызваны появлением нового сознания, возникающего во взаимодействии сознания алхимика и субстанций, над которыми он работал.

В этой главе идет речь об изменениях в состоянии сознания, вызванных продолжительным медленным взаимодействием между алхимиком и разумными образами-субстанциями, формами воплощения которых являлись металлы.

Выше мы уже видели, что происходит, когда мы встречаемся с воплощенными образами в замедленном движении: возникает великое множество чувств и физических ощущений, меняющих само основание сознания. Девизом алхимиков было *festina lente*, «торопись медленно». «Торопись» указывало на то, что работа над материалом должна быть проделана безотлагательно, а «медленно» означало, что движение должно быть настолько близким к прак-

тически застывшему, чтобы позволить образам-субстанциям войти в полностью воплощенные состояния. Алхимики называли металлы, над которыми они работали, словом *corpus*, «тело». Этим они подчеркивали, что металлические тела оживлены духом и душой, и это подтверждает идею о том, что алхимия имела дело со смесью физических и квази-физических субстанций.

Базовое состояние всех субстанций называлось *prima materia*, первоматерия. Поскольку алхимики считали, что материя находится в процессе постоянного сотворения, первоматерия состояла из искр живых созидających сил, вокруг которых сгущалась уже видимая материя. Это похоже на квази-физическую субстанцию творческого воображения, например, сновидения. Воплощенный образ находится в постоянном процессе творения. Когда этот процесс заканчивается, прекращается сновидение. С помощью экстремально медленного движения алхимики участвовали в продолжающемся процессе сотворения первоматерии, которая начинала проникать в них, эти внутренние искры распространялись и на алхимика, так что он мог узнать ее скрытое «я» и соединить свой ум с ее.

Первоматерия металлов носила название «Живое серебро», *argentum vivum*, ртуть, меркурий. Это живое серебро должно было быть очищено, избавлено от всех дурных аспектов, в результате должна была получиться золотая тинктура, излечивающая все субстанции: способная превратить свинец (который они считали больной формой живого серебра) в золото (его наиболее совершенное состояние), а больное тело в совершенно здоровое. Превращение происходило при помощи искусства огня. Алхимики могли расплавить, как лед, застывшие внешние поверхности металлических тел, заставив их стать текучими, как ртуть, чтобы добыть созидающие искры первоматерии, независимого интеллекта, вокруг которого воплощается металл. Разоблачение тел металлов до обнаженного сознания было по необходимости медленным процессом, как в любой

работе по воплощению. И по мере того, как алхимик собирал искры, творческая способность первоматерии увеличивалась. В результате должно было получиться окончательное средство, обладающее таким творческим интеллектом, что оно могла бы исцелить все тела, начиная от свинца, пораженного тела металла, и заканчивая человеческим телом. Многие алхимики были одновременно врачами. Они могли бы приготовить такое лекарство из яда. Они использовали слово *фармакон*, которое означало одновременно яд и средство от него, отсюда происходит наша «фармацевтика». Только из того, что страдает, и из его страдания можно сделать лекарство. Это извлечение лекарства из страдания они называли процессом очищения. Окончательное средство называлось *тинктура*, окрашивающий агент. Тинктура была настолько хорошо очищена, что почти не обладала телом, это был практически чистый развоплощенный дух, абсолютная абстракция, наподобие математических структур; однако главное здесь слово «почти». Наука впоследствии проделала весь этот путь до математической абстракции до конца, однако алхимики всегда работали с частично воплощенными субстанциями, ожидая в медленном движении, когда они откроют свою разумность. Это до крайности очищенное воплощение, называемое тонкое тело, есть чистая манифестация первоматерии. Тонкие тела — это воплощения, существующие между физическим миром и абстракцией, в квази-физическом мире, который мы назвали воплощенным воображением. Тонкие тела принадлежат к первичному миру между телом и умом: они менее физические, чем тело, но более воплощенные, чем ум, и само их существование уничтожает дихотомию ум/тело, добавляя третий, промежуточный элемент: первоматерию. Эта промежуточная субстанция есть одновременно воплощенное сознание и физическое тело, она объединяет в себе физическую анатомию и вдохновенную метафору. Ее называли душа-как-посредник, *anima media natura*, душа, болезненно растянутая между вечной абстракцией и разрушающейся плотью.

С этой перспективы, алхимия происходит в одушевленной среде, в которой такие тела как металлы обладают внутренней жизнью. «Пространство между как посредник», в котором раскрывается этот мир, очень разнообразно. Это вызов нашему картезианскому представлению о том, что разумность исходит от человека, который направляет ее на различные объекты. С точки зрения промежуточного посредника, встреча субъектов — таких, как алхимик и металл, или Берта и бык, абориген и ландшафт, вы и я, — приводит к возникновению взаимного сознания.

Я еще вернусь к далеко ведущим философским последствиям взаимного сознания в главе 11. Здесь достаточно указать на огромную разницу между концепцией проекции, в которой субъект проецирует свое бессознательное содержание на объект, как на экран, и идеей взаимного сознания, предполагающей разумный танец субъектов, совместную хореографию, выражающую взаимное участие. Здесь я не согласен с базовым пониманием алхимии Юнгом. В 1975 году Джеймс Хиллман написал свой шедевральный труд «Пересмотр психологии», который, среди прочего, является фундаментальной критикой предшествующих юнгианских догм. Пересматривая и де-конструируя большинство юнгианских догм, Хиллман полностью соглашается с догмой, касающейся алхимии: «алхимик проецировал глубины души в свои материалы и, трудясь над ними, он работал также над своей душой». (р.90)

Мы видели, что новое воплощение происходит, когда есть циркуляция между узловыми точками в экосистеме (как, например, у тех, кто сидел за столом в ресторане во сне Мото-сана), между воплощенными присутствиями и внешним сообществом (умершие предки и их живые потомки), между людьми (вы читаете то, что я написал), между различными «я» и их мирами. Всегда, когда есть пространство между, душа оживляет, вдохновляет, катализирует. Всякий раз, когда мы замечаем связь, например, между нашей по-

вседневной жизнью и сновидением, воображением, мы чувствуем воодушевление. Это воодушевление не обязательно конструктивно, оно может быть болезненным, дезинтегрирующим и ужасающим, но оно никогда не бывает засохшим насмерть. Оно волнами распространяется по миру, как это происходило с Наташей после ее работы с воспоминанием травмы, где была прямая связь между отсутствием ребенка Бориса на квази-физическом полу, и Борисом в обычной жизни, которому исполнилось 18 и он покинул ее физический дом. Связь одушевляет. Мы любим интерпретации, потому что они выявляют связи. Алхимики могли бы интерпретировать эти волны как оживление «корневой влаги», разумной первоматерии, скрытой в основе всех воплощенных субстанций. Ментальный элемент первоматерии сохранился в нашем языке в выражении «корневая метафора».

Об алхимии и независимом сознании субстанций можно говорить много, но это выходит за рамки этой книги. Но я хотел бы сфокусировать ваше внимание на спектре цветов, который описывали некоторые алхимики, от сырого материала на одном конце и до тинктуры на другом. Каждый цвет в этом спектре соотносится с состоянием, через которое субстанция, первоматерия или минеральное тело, должна пройти, чтобы стать золотой тинктурой. Эти изменения — не только химические изменения веществ. Поскольку минералы понимались как субстанции, обладающие сознанием, они отображают также изменения настроений воплощенных сознаний. Поскольку тинктура, окрашивающий агент, состоит из тонкой первоматерии, менее плотной, чем физическая, мельчайшее количество которой обладает потенциалом, близким к бесконечности — как энергия атомного ядра, что можно было наблюдать в ядерной цепной реакции, которую вызвало маленькое изменение в воспоминании-флешбеке Наташи.

Как изготавливается тинктура?

В латинском алхимическом тексте *Rosarium Philosophorum* (Розовый сад философов) об этом говорится так (перевод мой (Р.Б.), между [ ] соединительный текст):

«[Согласно] истинному принципу природы [вы должны знать, что] вам не нужно много вещей, только одна... есть только один камень, одно лекарство, один сосуд, один метод, один порядок... есть только одна вещь...ее имеют и бедный и богатый, ее можно найти повсюду. Она есть во всем и состоит из души, духа и тела, и может быть превращена из одного вида в другой, пока не достигает совершенной степени...наша вода есть сперма всех металлов и все металлы растворяются в ней. Очистка тел до их первоматерии или живого серебра — не что иное, как растворение замерзшей материи, посредством чего замки открываются и одна природа может войти в другую<sup>1</sup>.

Только тело, очищенное до первоматерии, могло трансформироваться, или быть трансформированным, из одного качества в другое, потому что только тогда его замороженное состояние полностью растворялось, позволяя проявиться его независимому сознанию. Это замороженное грубое состояние могло быть расплавлено с помощью применения искусства огня. Только будучи окончательно очищенной, эта жидкая первоматерия могла стать целительной тинктурой «совершенной степени», такой высокой духо-подобной парообразной утонченности, что она могла проникать во все остальные разжиженные и отомкнутые тела и исцелять их от недугов («растворение замерзшей материи, и таким способом замки открываются и одна природа может войти в другую»).

---

<sup>1</sup> *Rosarium Philosophorum*, facsimile of the illustrated 1st edition, Frankfurt, 1550, pp. 5±7.

Первичное лекарство совершенной степени могло вселить в тело, пораженное болезнью, свою творческую сущность, и отомкнуть болезненную природу тела, трансформируя ее в совершенное здоровье, присущее самой тинктуре.

Эти слова — «вам не нужно много вещей, только одна... Она есть во всем и состоит из души, духа и тела, и может быть превращена из одного вида в другой, пока не достигает совершенной степени» — описывают первоматерию. Это, кроме того, совершенно точное описание вездесущего квази-физического присутствия воплощенных образов, которые присутствуют во всех вещах и могут открыть свой независимый интеллект, если приближаться к ним медленно. Для меня воплощенные независимые образы с их квази-физической природой похожи на первоматерию алхимиков, для которых тело сгущается вокруг первичного жидкого сознания. Воплощенное воображение входит, как пар, во вселенную, которая иначе была бы механистична, привнося оживление (душу), сознание (дух) и творческое воплощение. Современность искореняет воплощенное воображение, ставя на нем ярлык «нереального», и мы остаемся в космосе, лишенном души и духа, пустом пространстве, наполненном объектами, не обладающими сознанием — сомнительное достижение. Вселенная, воплощенная вокруг первоматерии — это мир вдохновения.

Следующий ряд цветов представляет собой спектр от грубого до самого очищенного. Это не означает, что алхимический процесс разворачивается строго последовательно. Он может прыгать по всему спектру, потому что одновременно происходят несколько процессов. Некоторые алхимические печи имели до 64 отдельных секторов, в которых вещества нагревались одновременно до разных температур. Я уже достаточно исследовал сущностную схожесть алхимических процессов и воплощенного воображения, поэтому нет необходимости останавливаться на этом подробно. Линейная после-

довательность похожа на сюжет сновидения. Как всегда, отдельные образы имеют больше значения, чем история, рассказанная с одной определенной перспективы, в данном случае неявного присутствия идеи развития, прогресса.

## СЫРОЕ ОДУШЕВЛЕНИЕ — ЗЕЛЕНЬ

В 1598 в Германии была издана в виде книги серия написанных на немецком алхимических трактатов под названием *Splendor Solis*, «Сияние Солнца» автором под псевдонимом Саломон Тризмозин. Первый трактат в *Splendor Solis* начинается так: «Этот камень мудрых [название конечной субстанции, то же что «наше золото» или «тинктура»] обретается способом озеленения природы... Этот камень возникает в росте и позеленении вещей, когда зеленое возвращается опять в свое натуральное состояние». Он использует старое германское слово для «позеленения вещей», *gruenenden*, дословно означающее «то, что заставляет вещи позеленеть». Зеленеющая сила в природе присутствует в зеленом цвете. Каждый оттенок зеленого — текущее состояние процесса зеленения. Позеленение становится видимо весной. Алхимик должен был проникнуть в первичный момент этой зеленеющей силы. Это достигалось разрушением всех видов естественных форм, в которых позеленение находило моментальное выражение, всего зеленого, для того, чтобы извлечь зеленеющую силу, изначальную сущность природы, ее первоматерию. Поскольку каждый цвет воспринимался как манифестация сущностного процесса, вещества соответствующих цветов понимались как носители соответствующих сущностей.

Металлический зеленый воспринимался как минеральное проявление зеленеющей силы, движущей всю природу. В царстве метал-

лов проявление позеленения — оксид меди. В *Розариуме*, алхимик Senior говорит<sup>1</sup> (перевод мой — Р.Б.):

«Наше золото не есть вульгарное золото. Ты спрашивал, кроме того, про зелень, предполагая, что тело меди больно проказой, поскольку оно зеленеет. Поэтому я говорю тебе, что все, что в меди есть совершенного — это только ее зелень, поскольку зелень эта, нашим искусством, немедленно трансформируется в самое истинное золото»

Медь — это семя планеты Венеры во всем ее венерианском сиянии (Венера управляет как чувственной любовью, так и красотой) и венерианском ужасе. Оксид меди лишает медь блеска. Сияющая страсть тускнеет, любовь и желание подвергаются испытаниям, и таким образом чувство зеленеет. Позеленение приносит страдание. В страдании, в разрушении прекрасной невинности и в агонии страсти начинается работа. Оксид меди нужно было расплавить, чтобы проникнуть в зеленое одушевление, вызывающее позеленение, поскольку сила позеленения в нем была очень сильна. В разное время использовались разные субстанции, называемые «молоко девственницы» или «моча маленького мальчика», таким образом работа часто начиналась с коррупции «зеленой» невинности. Эта коррупция невинности подчеркивается алхимическими образами инцеста между братом и сестрой, который приводит к гибели обоих. Зеленый весенний соблазн приводит к смерти первоначального состояния, и зеленый рост становится черной смертью. Некоторые современные психологии верят в вечнозеленое преимущество продолжающегося роста; в противоположность им алхимическая психология начинает с коррупции, потому что считает, что лекарство может быть сделано

---

<sup>1</sup> Ibid., p. 20.

только из яда. Только то, что имеет разрушительную силу, может быть очищено таким образом, чтобы приобрести трансформирующий потенциал. Офисы терапевтов переполнены людьми, начальные условия которых — любовные невзгоды, травматические нарушения невинности и разрушительные отклонения от господствующих норм любви и красоты.

## ОДУШЕВЛЕНИЕ В ЧЕРНОМ (НИГРЕДО)

Однажды сантехник сказал мне, что если потереть рукой окисленную медь, на руке останутся черные следы. Когда позеленение заканчивается, от силы семени остается мертвая шелуха. Его постоянный процесс роста останавливается и, как кленовый лист осенью, оно ржавеет и превращается в компост. В последние дни лета корка первоматерии, ее затвердевшая скорлупа, все жестче подчиняет себе зеленеющее одушевление. После того, как фиксированные структуры слишком долго устанавливали определенные условия, необходимо растворение. Алхимики воображали это как смерть старого короля, старого, уставшего правителя. Чтобы корневая влага могла высвободиться из этого совершенно сухого состояния, старый король должен утонуть в изначальных водах. Помните, «...наша вода есть сперма всех металлов и все металлы растворяются в ней». Мы стоим у портала сезонного умирания, когда зелень снова тонет в изначальном море спермы, которое ее породило вначале. На алхимических гравюрах мы можем увидеть пафосного старика в короне, по самую бороду в воде, он кричит «помогите!» и, определенно, весьма обеспокоен. Вы знаете — его время прошло, он должен утонуть. Старый порядок уничтожается и снова погружается в оживляющую матрицу бытия для того, чтобы распасться на самые мельчайшие составляющие его частицы. Старое состояние атомизируется. Это высвобождает дикие силы, которые действуют по всем направлениям. То, что было цен-

тром, перестает им быть, потому что старый центр больше не может выполнять свои функции. Это центробежное время сильной тревоги, неуверенности в будущем, время, когда то, что внутри, пребывает в великом беспорядке. Время бурлящего кишечника, грязных экскрементов и запахов разложения. Алхимики описывают эту стадию как эру войны, битву противоположных сил, истребляющих друг друга: змея, пожирающая себя, дерущиеся собаки; это век, раздираемый борьбой и желанием ее прекратить. То, что было известным и очевидным, мучительным образом перестает быть таковым, пока не останется вообще какой бы то ни было определенности. В конце концов зеленеющая сила превращается в осадок, чернее черного, на дне реторты в лаборатории алхимика. Истощенная умиранием, она сдается смерти. Все движение прекращается: конец дороги. Назвать этот ужасающий хаос компостом было бы слишком мягким. Живое серебро, говорят они, страдает от брачного чертога до брачного чертога, растворяясь и растворяясь, затрагивая все («растворение замерзшей материи, посредством чего замки открываются и одна природа может войти в другую»). Каждое состояние, обладая собственной инерцией, сопротивляется переменам. Физики говорят: для того, чтобы преодолеть инерцию, требуется время. *Одушевление нигредо это работа.* Когда все потеряно, когда реальность воспринимается в подвешенном состоянии и приходит депрессия, работа дезинтеграции разрушает инерцию. То, что воспринимается, как деморализующее отчаяние и опустошительное бессилие, на самом деле является тяжелым трудом. Ничего не происходит, и это все, что происходит; сила этого «ничего» освобождает пространство, как моряк, потерпевший кораблекрушение, покидает корабль. Такой взгляд на черное позволяет депрессии занять экзистенциальное место, она перестает определяться исключительно клинически. Если мы смотрим на черное только как на отсутствие света, мы не увидим, что у него есть свое внутреннее значение силы очищения.

## ОДУШЕВЛЕНИЕ В ГОЛУБОМ

Потеря печаливает тело.

Когда старые формы распались, мы зализываем свои раны, но-стальгируя о прошлом. Тоскуя о том, что ушло и не вернется, меланхолическое брэнчание блюзовой гитары наполняет ночной воздух; сидя над осколками того, что раньше было жизнью, аниматор плачет. Память возвращается во времена, когда мир был знакомым и неповрежденным, регрессивные желания восстановить утерянное смешиваются с осознанием невозможности этого. Колокол звонит — по нам. Одиночество, отделенность от того, с чем раньше составлял единое целое — теперь правило. Материя стала голубой. Певец кантри поет о том, что «она забрала его собаку, забрала дом и уехала в его грузовичке».

В голубом мы находим ангела, который помогает сделать страдание выносимым. Когда внезапно нас осеняет, что наша острая, очень личная потеря соединяет нас с природой существования, — которая, в своем постоянном движении, всегда предполагает потерю, — наше персональное страдание находит своего ангела, свой безвременный аспект, который алхимики называли *caelum*, небеса во всех вещах. И он голубой, как небеса. Это первое проявление независимого интеллекта, первое чувство, что в зеркале заднего вида появилось что-то значительное. В голубом тело страдает от утраты, но на заднем плане появляются проблески смысла.

## РАДУЖНОЕ ОДУШЕВЛЕНИЕ

Когда тела при помощи разделения и потери очищаются до первома-терии, и работой в голубом достигается *caelum*, независимый интеллект начинает излучаться всеми возможными цветами. В алхимии это называется «хвост павлина» (*cauda pavonis*). Первома-

теря сияет новым спектром состояний. Это момент, когда нечто новое показывает себя, появляется. Каждая частица первоматерии называется также *scintilla*, искра, можно представить ее как живой творческий пиксель на многомерном экране. Хвост павлина демонстрирует сияющую вибрацию окраски. Для алхимика *scintillae* — это искры вдохновения, моменты, когда чистый созидательный дух входит в агонию воплощения. Для художника или мыслителя это время, когда после полного отчаяния из ниоткуда, с голубого неба, приходит новая идея. Вокруг вдохновляющего фейерверка искрящейся информации могут организовываться новые состояния. Будет ли радужное одушевление мозговым штурмом, влияние которого распространяется на все тело, вспышкой чувства или медленным многопалым рассветом, каждая искра несет потенциал состояния, которое может развиваться в совершенно новый, свежий образ. Хвост павлина указывает на мимолетное обещание обновления, это многогранный эмоциональный момент проявления красоты после потопа, как, когда гневающийся, ветхозаветный Бог запечатывает свое обещание в виде радуги на небесах. В лаборатории алхимика это проявляется как тончайшая масляная пленка над темной жидкостью, как капля нефти, расплывшаяся по поверхности воды и преломляющая свет.

## ОДУШЕВЛЕНИЕ В БЕЛОМ (АЛЬБЕДО)

Белое и серебряное для алхимиков обычно было эквивалентом этого огромного небесного зеркала — полной луны, *luna*. В белом изначальная зеленеющая сила достигает рефлексии, самосознания. Первоначальное движение перестает быть слепой силой, оно становится сознательным. Здесь правит эстетика. Здесь хвост павлина начинает видеть себя и осознавать это.

Ядро эстетической рефлексии — метафора. Аристотель писал<sup>1</sup> «важнее всего — умение пользоваться метафорой, ибо этому нельзя научиться у других. Это признак собственного дарования — чтобы хорошо пользоваться метафорой, нужно подмечать сходное в предметах». Он подчеркивает, что умение распознавать паттерны — существенный элемент мастерства метафоры. Принстонская энциклопедия поэзии и поэтики дает следующее определение метафоры<sup>2</sup>: «Сжатые словесные отношения, в которых идея, образ или символ могут, посредством присутствия другой идеи, образа или символа, стать более яркими, сложными, или расширить поле значений». Аристотель добавляет: «Метафора помогает нам усвоить нечто новое. Живость особенно хорошо передается метафорой». После того, как умер старый склеротичный король, дезинтегрирующий раздор лишил сил, а потом голубое заставило нас задуматься, тогда нечто новое отображается в своем собственном отражении, поскольку «из метафоры мы можем узнать нечто новое».

Для метафоры, как мы можем видеть, требуется двойное присутствие, для того, чтобы одно присутствие могло отражать другое и можно было распознать возникающие паттерны в искрящемся хаосе радужного потенциала. Когда односторонний ум отходит в сторону, чтобы дать место рефлексии, сознание становится буквально тем, что означает это слово, «знанием с», *con-scientia*. Тот, кто смотрит только с одной определенной точки, должен нуждаться в идентификации с тем, что он знает — для него не существует «со-знания», поскольку нет никакого присутствия, с которым можно было бы это со-знание разделить. Это знание может быть инстинктивным и очень твердым, но пока оно не отрефлексировано, оно остается в истинном смысле этого слова бессознательным (таким понима-

---

<sup>1</sup> Alex Preminger (ed.) *Princeton Encyclopedia of Poetry and Poetics*, Princeton, Princeton University Press, 1974, p. 491.

<sup>2</sup> *Ibid.*

ние сознательности я обязан Вольфгангу Гигериху, который рассказал нам это на лекции в университете Киото). Серебро возвещает приход со-знания. Одушевление в белом сознает свое собственное проявление. Оно знает и рефлексивирует. (Вспомните, что при воплощении образа в спонтанном воспоминании или искусственном флешбеке мы, идентифицируясь с ним, все же одновременно сознаем физическое окружение, в котором находится наше тело, мы пребываем в двойном сознании).

Как говорит Аристотель, метафора не только показывает новое, но и помогает нам это усвоить, таким образом, «увеличивая яркость и сложность и широту применения». В белом не только идея овладевает нами, но и мы ей (и, потенциально, собой, если только мы не позволим идее захватить нас полностью в фундаментальной односторонности ума, не-белизне). Серебро легко загрязняется и нуждается в постоянной полировке, иначе оно теряет свою способность отражать. Это отражение, рефлексия — это не догма, установленная раз и навсегда, оно требует постоянного внимания. Кроме того, жар серы, такой, как вспышка страсти, сжигает серебро дочерна. Джеймс Хиллман цитирует одного из величайших алхимиков всех времен, Альберта Великого, наставника Фомы Аквинского<sup>1</sup> «Сера сжигает серебро...и почернение серебра показывает, что оно сожжено серой». Сера демонстрирует внезапный вулканический жар, как вспыхивающая спичка. Сияние луны холодное, и для того, чтобы сохранять отражающую способность, она должна остерегаться того, чтобы живость, которую приносит метафора, не стала лихорадочной («живость особенно хорошо передается метафорой»). Так что пока серебро окружено спичками легковоспламеняющихся мыслей, для него чрезвычайно важно сохранять свою холодность. Его неспособность к этому проявляется в бессознательной односторонней фун-

---

<sup>1</sup> James Hillman (1980) 'Silver and the white earth,' Spring, an annual of Archetypal Psychology and Jungian Thought, p. 27.

даменталистской уверенности любого сорта и терроре, который она производит. В нашем современном состоянии нам нужны полные корабли полировки для серебра и контейнеры для серы, иначе бессознательная односторонность ума будет снова и снова наткаться на свои спички и не рефлексивно воспламеняется.

Альберт говорит нам, как алхимик понимает зеркало<sup>1</sup>: «Зеркало получается, если жидкость затвердеет и может быть хорошо отполирована; и оно схватывает образы, потому что жидкое, и удерживает их, потому что оно твердое и ограниченное (*terminatum*), потому что если бы жидкость не находилась в таких границах, она не смогла бы их таким образом удерживать». (*Minerals*, III: ii, 3). Альберт перечисляет качества отражения в серебре: оно восприимчиво, благодаря жидкой природе, но не является жидкостью. В отличие от отражения в воде, где малейшее возмущение дает рябь, оно неподвижно. Оно постоянно и продолжительно. У него есть границы, которые его удерживают. Альберт говорит (стр.27): «Воздух не сохраняет такие образы, хотя и получает их... у него нет границ, он не фокусирует их в одном месте и определенной форме, но служит только средой, через которую проходят образы, отсутствие границ не позволяет их зафиксировать».

Хиллман говорит нам: «Воздушный ум не может фиксировать и воспроизводить даже свои собственные образы. Они проходят насквозь, мы только среда... чтобы ум отражал образы, он должен находиться в особом состоянии. Мы не можем удерживать образы, не будучи точными, все, что не точно, не ограничено и не сфокусировано, не является образом». Именно поэтому эта книга построена на конкретных рассказах о воплощенном воображении. Медленное сосредоточение сконцентрированного внимания на конкретных деталях порождает воплощение, в то время как абстракция кормит

---

<sup>1</sup> Ibid., p. 26.

только ум. В белом все обобщения уступают место конкретному, частностям. Белое беспощадно, как объектив камеры, от чьего немигающего глаза невозможно ничего скрыть.

Белое сознание рефлексивно сознает свою собственную точку зрения, видящего в видимом. Альбедо хорошо де-конструирует.

Формулировки в белом точны и поэтичны в то же время, они беспристрастно отражают отрефлектированную реальность. Белый глаз эстетики различает все оттенки, каждую текстуру, пока каждый образ не будет так же убедительно реален, как когда мы его видим во сне. Работа в белом — это полировка, очищение от всех неясностей, когда последние остатки шелухи удалены, слепое одушевление начинает осознавать себя. Из первичной зелени во всем, что растет весной, возникла тонкая материя, так же отличающаяся от грубой материи, как отражение в зеркале от того, что отражается.

## ОДУШЕВЛЕНИЕ В ЖЕЛТОМ (CITRINITAS)

Отражения из царства белого не могут войти в мир напрямую. Рефлексия не направляет действие. Она похожа на закваску для теста. Желтое — это время ферментации, в методе воплощенного воображения оно управляет той фазой, когда воплощения проявляются в теле в виде чувственных воспоминаний, после чего начинается процесс созревания. Алхимик представляет это как плодородные семена, которые попадают в землю, чтобы прорасти. Поэтому часто оказывается, что воплощенное воображение, которое похоже на высаживание в тело психоактивных семян, не приносит немедленных результатов, они показываются на поверхности сознания только после того, как проходит период скрытой ферментации. Результат в таком случае можно и не распознать, поскольку воплощенная метафора серебряного состояния подействовала, как дрожжи, хлеб благодаря ей поднялся, но ее саму в конечном продукте не видно.

На ужасной иллюстрации в Splendor Solis изображен красный человек с черной головой и окровавленным мечом, держащий золотую голову расчлененного человека, белого, как снег, разрубленного на пять белых кусков. В левой руке он держит лист бумаги, на котором написано: «Я убил тебя, и теперь ты можешь обрести новую жизнь... тело я похороню, чтобы оно могло перегнить, и прорасти, и принести обильные плоды<sup>1</sup>. Чтобы принести плоды, белая рефлексия должна сначала попасть под землю и измениться.

Воплощение должно вырастить физическое тело, как было у Эндрю с его сном про куртку со складкой: он должен был высаживать эту метафору складки в свое тело в течение нескольких лет, чтобы преодолеть паралич, и то же произошло у Мото-сана с его плаванием. Желтое — время практики, повторения, время, когда осознающие себя образы, как хлеб на дрожжах, увеличивают свое телесное присутствие. Это зима, наступающая после того, как метафора высажена в систему, когда на поверхности не происходит ничего, но внутри идет процесс ферментации.

Другая сторона желтой атмосферы — это усталость. Это время иронии, время смотреть насквозь. Чувство абсурда делает наши свежие инсайты менее важными, менее назойливыми. Оно уравнивает высокое и низкое, потому что мы все это уже видели раньше. В экстремальной форме это может привести к циничному бездействию и нигилистическому настроению.

А еще есть желтый живот трусости, в этом случае то, что выросло из рефлексии, может дать плоды в виде действия, от которого человек отшатывается в ужасе, потому что чувствует опасность. Тогда цинизм приходится кстати. Так желтое проливается парадным дождем, неся в себе скрытый стыд.

---

<sup>1</sup> Johannes Fabricius, *Alchemy*, Wellingborough, The Aquarian Press, 1976, p. 100.

Алхимик видит в citrinitas первые бледные предвестники рассвета, это время, когда ночь с ее полной луной подошла к концу, но яркое красное солнце еще не взошло, время беременности.

## ОДУШЕВЛЕНИЕ В КРАСНОМ (РУБЕДО)

Рассвет.

Когда время ферментации закачивается, воплощение творческого духа в тело порождает конкретное действие, спонтанное и в то же время не теряющее самоосознания во время взаимодействия с окружающим миром. Когда Фауст у Гете не может подобрать подходящее слово, чтобы перевести греческое logos в начале Евангелия, которое обычно переводят как «В начале было Слово», он приходит к заключению, что лучше было бы «В начале было дело». В Рубедо свежее вторжение ферментированной рефлексии приводит к действию воплощенную метафору, и это создает такое напряжение, что все, к чему она прикасается, достигает высшей степени своего проявления. Этот момент красного всегда напоминает мне об одном из самых великих творческих действий 20-го века, Соляном походе Махатмы Ганди 1930 года. После периода медитации и голодовки, который я мог бы сравнить с фазой ферментации, Ганди-джи пошел с тысячами своих последователей к океану, чтобы собрать соль и продать ее, в качестве протеста против британского солевого налога, который не позволял индийцам собирать и продавать соль. Поскольку никто не мог собирать свою собственную соль, они были вынуждены покупать ее у британской монополии, что многие не могли себе позволить. Практическое действие Ганди — воплощение неукротимого сопротивления, права на поддержание существования, уверенности в себе, а также всего широкого спектра метафорических оттенков значение образа обычной соли — сработало как тинктура для Британской империи, и в конце концов привело к возникнове-

нию независимой Индии. Это действие рубедо было тонким осознающим себя воплощением практической метафоры, которое повлияло на расстановку сил в мире.

Золото алхимиков — не обычное золото, но красная тинктура, от ее прикосновения во всем появляется частица ее золотого присутствия. Золотая тинктура — окрашивающий агент, который излучает золото в ожидающий мир, таким образом воздействуя на него, заставляя его приобщиться к своей изначальной тонкой сущности. Чистая красная тинктура, изготовленная из корродирующей силы роста, — это субстанция, которая, будучи однажды отделенной от себя и которую мрак и смерть принудили вернуться к своим корням, обретает сияние в результате ферментирования первичной метафорической рефлексии и производит жизненное действие, которое никогда ранее не существовало, ломающее шаблон, фундаментально меняющее стиль жизни.

В красном первоматерия достигает реализации, влияя на мир проникающим, концентрированным действием. В красном телесные недомогания исцеляются.

# ГЛАВА 10

## ИНКУБАЦИЯ, ИСКУССТВО И СОН ДЛЯ ДРУГОГО

Мы сделаны из вещества того же, что наши сны

Доктор Кимберли Паттон, профессор в Гарвардской школе богословия, в докладе, подготовленном к конференции Международной Ассоциации Исследования Сновидений в Бостоне 2002 года, рассказывает о самом знаменитом примере инкубации в классической западной истории, а также о рождении клинической практики<sup>1</sup>:

«... у святилища Асклепия в Эпидавресе, в огромном длинном абатоне, где бородатый сострадательный бог появлялся, возможно, в форме огромной змеи, во снах страждущих, уснувших на *klinai*, чтобы дать им лекарство, в Косе, где во сне он стирал болезнь рукой, или в загадочном круглом здании в Пергаме в Малой Азии, где очищающая вода текла через комнаты для исцеления по специально вырезанным каналам, где, согласно свидетельству греческого оратора и ипохондрика Элия Аристида однажды бог явился во сне и «предписал, что сами кости и нервы больного должны быть удалены из тела, а затем помещены обратно». Но это не означает, что просто старые должны быть заменены новыми. Нет, «те, что существуют,

---

<sup>1</sup> Kimberley C. Patton, «A great and strange correction»: intentionality, locality, and epiphany in the category of dream incubation, 'History of Religions, 43(3): 194±223.

«должны определенным образом измениться, должно было произойти исправление великое и странное». (Элий Аристид)

Практики инкубации снов направлены на получение ответа от воплощенного присутствия на представленную им болезнь с помощью сна в специальном месте, которое посвящено исцеляющим сновидениям. Образы этих воплощенных присутствий вселяют в сновидца свой независимый интеллект, вызывая «исправление великое и странное» в самих костях и нервной системе сновидца. Наше путешествие во французские пещеры было таким поиском инкубации.

Паттон показала, что инкубация снов повсюду в мире имела три общих элемента: намерение, место и эпифанию. Намерение встретить образ-присутствие должно быть очень сильным, и оно может быть еще усилено ритуальной деятельностью: очищением, определенной диетой (как наша палеолитическая пища), голоданием, жертвоприношением, и путешествием в место, предназначенное для инкубации. Любая деятельность, которая может сконцентрировать наше внимание на такой встрече, может быть полезна для процесса инкубации.

В *месте*, подходящем для инкубации, должен обитать сильный дух места, как в наших пещерах, в которых люди и прото-люди жили на протяжении полумиллиона лет. В таком месте можно впитать его атмосферу и увидеть особенные сны. Берта встретила здесь с мощным быком. Часто незнакомое место, то, в котором вы обычно не живете, как лесная школа возле водопада в японских Альпах, где Мото-сан увидел сон, повлиявший на всю его дальнейшую карьеру, может привести к инкубации нового сновидения.

Паттон говорит нам, что мы должны отправиться в место, обитаемое тем духом, с которым мы хотим встретиться: «Если я хочу быть исцеленной Асклепием, я должен принести свое больное тело к нему, в его святилище, и после того, как я достаточно голодал, и очистился, и сделал специальные подношения в отведенном для

этого участка храма, я должен лечь спать в *абатоне*, вместе с другими страждущими исцеления, под внимательным и точным руководством жрецов, с общей целью получить от бога исцеляющее сновидение<sup>1</sup>. Далее она говорит<sup>2</sup>, что греческое слово, которое они использовали, *episcorēin*, означает «визит». Инкубация приводит к визиту, сновидение посещает вас. С этой точки зрения нельзя сказать, что «мы имеем сны», сны нас посещают и могут внести в наше сознание свой интеллект. Она еще раз цитирует классического поэта-ипохондрика Элия Аристида, который рассказывает о визите во сне бога-целителя Асклепия<sup>3</sup>:

«Казалось, что можно его коснуться, что он действительно пришел, и это происходит между явью и сном, — смотреть вверх и беспокоиться, что он может уйти слишком рано, и навострить уши, и слушать некоторые вещи как во сне, а некоторые как наяву. Волосы стояли дыбом, и текли слезы радости, и сердца ликовали. В человеческих ли силах описать это словами? Тот, кто был инициирован в эти тайны, знает и понимает».

Греческое слово эпифания, состоящее из *epi* (на-, при-) и *phainein* (показываться, являться), предполагает взаимодействие. Образ-присутствие показывает себя *кому-то*. Визит бога — инициатический, встреча с ним и влияние его субстанции изнутри меняет жизнь того, с кем это происходит. Неправильно было бы сказать, что бог приходит и выписывает лекарство; само его присутствие есть лекарство.

В этой книге я привожу несколько примеров сновидения, вызванного намерением. Интенсивное желание Чига-сан получить ответ сновидения на ее рецидив рака привело к явлению женщины с сильными

---

<sup>1</sup> Ibid., p. 204.

<sup>2</sup> Ibid., p. 206.

<sup>3</sup> Ibid., p. 207.

ногами, цветной птицы и цветных пятен в океане. В процессе работы с ними эти образы стали сырым материалом, который в конце концов превратился в чистую прозрачную тинктуру. Поскольку она видела этот сон у себя дома, это нельзя назвать в полном смысле этого слова инкубацией, поскольку, согласно Паттон, инкубация предполагает воздействие духа места. Может быть, наша работа внутри полностью воплощенной атмосферы образа добавила чувство места. «Микронезийская» обстановка сновидения сама стала квази-физическим местом, в котором стала возможна эпифаническая встреча с духом, Микронезийской женщиной. Если мы хотим, чтобы такая эпифания произошла, особенно важно точно восстановить в воспоминании-флешбеке квази-физическое место во всех воплощенных деталях, как это случилось с Наташей, которая должна была полностью воссоздать атмосферу квартиры в Нью-Йорке для того, чтобы понять, что на паркетном полу нет маленького Бориса. Таким образом мы можем помочь проявиться духу места, присутствующему в квази-физическом окружении.

Как мы видели, шансы того, что независимое присутствие образа явит себя, увеличиваются в работе с воплощенными образами, если мы создаем сходство между собой и другим и позволяем этому сходству быть посредником. Перед тем, как исцеляющий бог посетит нас, мы должны войти в его храм и впустить в себя его дух. В работе с воплощенным воображением мы тщательно наблюдаем с эмпатией, и стараемся подражать, мимикрировать, так что иное присутствие может спонтанно войти в наше тело, овладеть нами и произвести «исправления великие и странные».

Во всех примерах, которые мы рассматривали до сих пор, у нас сохранялась иллюзия, что сновидение и встреча с исцеляющим присутствием — это про нас, про наше исцеление, нашу трансформацию, наши личные жизни. В этой главе мы исследуем свидетельства снов по заместительству, снов для других, и связь таких снов с искусством.

Случалось, иногда, что больной не мог передвигаться, и тогда другой мог спать в храме вместо него. Майкл Кирни, исследователь исцеляющих ритуалов, связанных с Асклепием, пишет<sup>1</sup>:

«Арата, женщина из Лакедемона, страдающая водянкой [водянка: патологический застой лимфы]. Для нее, пока она оставалась в Лакедедоне, мать ее спала в храме и видела сон. Ей приснилось, что бог отрезал голову ее дочери и повесил тело таким образом, чтобы шея оказалась снизу. Оттуда вылилось много жидкости. Тогда он снял тело и приделал голову обратно. Увидев этот сон, она отправилась обратно в Лакедемон, где обнаружила свою дочь в добром здравии; оказалось, что той приснился точно такой же сон.

Другой человек может спастись в святилище как заместитель больного, который не может передвигаться сам».

Работая над произведением искусства, таким, как театральное представление, мы можем видеть сон по замещительству для произведения искусства. В этом контексте — сновидение по замещительству для произведения, над которым мы работаем, — мы рассматриваем сон как увиденный персонажем пьесы, или картиной на холсте, скульптурой, возникающей из камня, сюжетной линией в романе, или творческой проблемой в научном исследовании. Как в случае с матерью Араты, сон, который приходит к нам, предназначен не для нас, он для работы, которая использует нас, чтобы родиться, для нашей «дочери». Такой подход восходит к той эпохе, когда гений еще не был «личным», как сейчас мы можем сказать, например, что «Эйнштейн был гением». В то время гений использовал наше ремесло, чтобы проявить себя, и в этом смысле Фауст писал Гете в той же степени, что и наоборот.

---

<sup>1</sup> Michael Kearney, *A Place of Healing*, Oxford, Oxford University Press, 2000, p. 81.

## ЭПИДАВРОС, 1993, ОДНАЖДЫ РАНО УТРОМ:

Я не знаю, как ей это удалось, но Мэгги Броммелл, соорганизатор моего семинара «Сновидение в Греции», получила от археологов разрешение провести занятия сновидческой группы возле абатона, в то время, когда храм обычно закрыт для посетителей, так что мы могли в тишине работать с нашими сновидениями в священном месте Асклепия, там, где 3000 лет назад другие люди делали то же самое. Рядом была яма для змей, туда опускали людей, которым нужна была шоковая терапия, чтобы они получили опыт Индианы Джонса. Чувствовалось, что все это где-то рядом. Нас заверили, что за последние две тысячи лет мы первые, кто в этом конкретном месте будет работать со снами, чтобы найти лекарство от наших болезней. В те дни, когда медицина практиковалась по логике эпифании, театр занимал центральное место в искусстве врачевания. Самый впечатляющий амфитеатр в мире находится прямо в этом сакральном месте, это конструкция, в которой звук упавшей монеты будет слышен громко и отчетливо в самых дальних рядах, чудо акустики.

Стэн Стрикланд сыграл на флейте, на фоне рассвета эти звуки завораживали. Мы слушали, застыв на месте, понимая, почему те дни, когда театр был эквивалентом сновидения в физическом пространстве, муза играла важную роль в исцелении.

## СТРАТФОРД-НА-ЭЙВОНЕ, 2003

Театральный режиссер Джанет Соненберг послала предварительную копию своей книги «Сновидение для актеров<sup>1</sup> Майклу Бойду, художественному директору Королевской Шекспировской Труппы (RSC) в Стратфорде. В этой книге Джанет описывает ра-

---

<sup>1</sup> Janet Sonenberg, *Dreamwork for Actors*, London, Routledge, 2003.

боту, которую она и я проделали в Массачусетском технологическом институте, где она возглавляет департамент Музыки и Драмы, по изучению того, как можно адаптировать древние методы инкубации снов, такие, как практиковались в Эпидавросе, к современному театру. Метод, который мы разрабатывали в течение семи лет, оказался весьма успешным, и плоды нашего обширного исследования в МТИ она изложила в этой книге. Майкл в результате пригласил нас в Стратфорд, поэкспериментировать с актерами его труппы, чтобы проверить, не сможет ли это стать принятым в RSC способом репетиций, а также не поможет ли этот метод восстанавливать пьесы из черновики. Оказалось, что Майкл сам интересуется асклепианской традицией и древними связями между театром и сновидением.

Нас поселили в весьма причудливом, но восхитительном белом коттедже, примыкающем к «Грязной Утке», пабу, в котором после шоу актеры приходили посидеть в дальней части сада, в то время как публику пускали только в ближнюю. Один энергичный молодой человек строит планы на красивую актрису, которая только что вошла, и говорит ей, что шоу сегодня было совершенно замечательное, гораздо лучше, чем вчера. Он не был в курсе, что сегодняшнее представление играла та же труппа, что и вчера; пьесы разные, актеры одни и те же. Она ухмыляется и проходит в сад. Мы торчим в «Утке» — Джанет, мой сын Дэвид, профессиональный актер и сценарист, приехавший из Лос-Анжелеса, где он работает, чтобы ассистировать нам, и я. Мы говорим о Шекспире и о театре вообще. Мы с Дэвидом уже работали вместе, писали сценарии, и вот теперь мы опять сотрудничаем. Слушая, как он говорит о своей области (кино, страсть к которому мы разделяем с тех пор, как он был совсем маленьким), в родном городе Барда, с моим другом, коллегой и режиссером высокого класса, я думаю, что я на небесах.

Днем, когда мы не работаем с актерами, мы гуляем, растворяясь в толпах туристов, по улицам с домами такими старыми, что они

нуждаются в подпорках. Я чувствую себя по-европейски и вполне по-домашнему. Некоторые здания выглядят так, словно это Швейцария. Мы с Дэвидом говорим о том, как это странно, что целый город существует благодаря достижениям одного человека. Мы думаем, юный Билл вряд ли мог бы себе это представить: его родной город со всеми этими ресторанами, сувенирными лавками, интернет-кафе — и все посвящено ему.

Внушительное строение RSC из красного кирпича на берегу Эйвона, включающее в себя два театра, Главный Корпус (Королевский Шекспировский Театр) и The Swan, похоже на вытянутую церковь без шпиля. На верхнем этаже здания, в котором находится The Swan, расположена комната Ашкрофт, названная так в честь актрисы Дейм Пегги Ашкрофт, великой исполнительницы шекспировских ролей и давнего члена Труппы. Чтобы подняться сюда, надо одолеть три пролета лестницы, пройти через комнаты, в которых женщины утюжат рубашки шестнадцатого века, и залы, полные вешалок с костюмами. Комната похожа на грубый чердак над апсидой сельской церкви. Стоя в центре этой деревянной многоугольной комнаты для репетиций, вы слышите свой голос в 3D, как будто на вас наушники Bose. Это весело, ощущение такое, словно встретился с акустической сестрой амфитеатра в Эпидавросе.

Джанет вернулась сюда после того, как ей пришлось дважды за одну неделю пересечь Атлантику (ей нужно было оказаться дома, чтобы принять участие в ритуале «отведи детей в колледж», таком же всеамериканском и таком же изматывающем, как индейка в День Благодарения), и у нее даже не успел развиваться джетлаг. Наш метод состоит из двух этапов, в промежутке между которыми нужно увидеть сон; обычно на это дается неделя. Джанет проделала первую фазу, — инкубацию, или, как она это называет, «высасывание снов», — с актерами. Это делается примерно так: актеры репетируют сцену из пьесы до тех пор, пока они не выучат ее наиз-

усть. Здесь появляемся мы и спрашиваем, что в этой сцене вызвало трудности, или было непонятно, в какой сцене они почувствовали сильное проявление персонажа, или где бы они могли использовать свежий альтернативный взгляд. С этого вопроса начинается развитие воплощенного состояния, тела инкубации, в которое актер должен входить на полминуты перед тем, как отойти ко сну. Я приведу цитату из книги Джанет<sup>1</sup> (текст между [ ] мой), в которой описан процесс инкубации сновидения, который мы проделывали с молодой актрисой в театральной программе Массачусетского технологического института под руководством Джанет. Линда должна была играть роль Нины в чеховской «Чайке». После того, как она сказала нам, что она хотела бы подробнее исследовать момент, когда Треплев кладет чайку к ее ногам, я провожу с ней следующую работу:

Я спрашиваю: «Что ты видишь»? Линда описывает картинку, которая появляется перед глазами:

Она [Нина] сидит на скамейке в длинном платье. Солнечно. Она любит прекрасный пейзажем. Внезапно что-то заставляет ее посмотреть вниз, и она видит мертвую чайку и пару перепачканных ботинок.

Я готов терпеливо дергать за ниточки этого короткого рассказа, пока он не станет чувственным окружением. После нескольких минут уточняющих вопросов, Линда приходит к такому развернутому видению от первого лица:

«Я чувствую тепло солнечных лучей на лице. Я вижу себя в платье, закрывающем мои туфли. Я не вижу ни туфли, ни свои ноги. Мое платье совершенно не подходит для этой погоды. Надо было взять шаль. Я должна была подумать лучше. Я слышу голос матери, который говорит, что я должна была подумать лучше».

---

<sup>1</sup> Ibid., pp. 64±6.

Мать Нины мертва, но мать Линды нет, она — важное присутствие в ее жизни.

«Я ежусь от холода. Я стараюсь как можно меньше касаться скамейки, чтобы было теплее. Моя спина затвердела. И она еще твердеет, она как сталь. Я смотрю на траву и на деревья. Они прекрасны. Потом я смотрю вниз. Я не знаю, почему — я не слышала никакого звука. Там чайка. По какой-то причине мне хочется увидеть кровь — но крови нет. Чайка выглядит почти живой, только перья испачканы грязью. Один ее глаз смотрит прямо на меня, он похож на черный мрамор. Как бусина. Теперь я замечаю носки грязных мужских ботинок. Это Треплев».

Естественной конечной точкой воображаемого видения Линды оказались грязные ботинки Треплева. Следующий шаг — выделение четкого и ясного инкубационного образа, и на этом первая часть процесса завершается. Я прошу Линду, которая все еще глубоко сфокусирована на воображаемом окружении, последовательно пережить заново следующие ощущения, которые вместе формируют инкубационный образ: (1) охлаждающее чувство в спине — «как будто скамейки касается холодная сталь»; (2) взгляд мертвого, похожего на мраморную бусину, глаза чайки; (3) зрелище грязных ботинок. Когда она оказывается в состоянии без усилий перемещаться от одной из этих точек к другой, процесс завершен. Сны, которые следуют за этим, мы рассматриваем как увиденные в качестве заместителя для Нины из «Чайки».

Сны, которые мы видим после инкубации, похожи на круги, расходящиеся по воде после того, как мы бросим камень в озеро. Вибрации расходятся эхом по всем направлениям, «магнетически» притягивая соответствующий воплощенный интеллект в последующее сновидение. Вызванные инкубацией сны, — которые так же похожи

на обычные, как искусственно выращенные жемчужины на натуральные, — могут быть рассмотрены как предназначенные персонажу, воплощая поведение, которого, сновидец посеял семена этого сна, который затем увидел. Соответственно, мы работали с последующими снами Линды, как если бы это были сны, предназначенные для Нины. Результатом работы с таким «культивированным» сном было на-сновиденное тело, вроде «одолженного» тела Мото-сана. В этом на-сновиденном теле Нина должна была выйти на сцену.

Одна из актрис RSC, Наоми Фредерик, так описывает последующее разворачивание такого на-сновиденного состояния:

«После работы со сном я оказалась в непривычном теле. Оно не соответствовало тому, что я обычно думаю о себе. Это оказалось очень интересно, быть «замещенной». Я не могла это контролировать, и от этого я одновременно чувствовала себя подключенной к чему-то и ослабленной. Я была в незнакомом теле. Я полностью полагаюсь на ощущение, которое вы помогли мне найти. Я обычно не чувствую так много, особенно на ранних стадиях репетиции. Это было как колыбель. В момент, когда переступаешь линию, внезапно чувствуешь, что ты *здесь*. И это подпитывает новое ощущение, одно из тех, к которым ты [сновидец] обращался, и это, в свою очередь, позволяет продвинуться еще на шаг. Это не имеет никакого отношения к думанию, это физические ощущения».

Очень важно, чтобы актер полностью вжился в текст, иначе будет только непрерывный водопад сменяющих друг друга чувств, без тщательно проработанной воплощенной артикуляции, которая и создает разницу между терапией и искусством, между самовыражением и артикулированным присутствием персонажа. Первое сконцентрировано на себе, второе очаровывает.

Остаток этой главы будет посвящен детальному описанию того, как мы работали с актерами RSC над пятой сценой второго акта «Ромео и Джульетты».

Мы все знаем эту историю: несчастные любовники-подростки из враждующих лагерей, между семьями которых вендетта; любовь приводит их к смерти, но это останавливает вражду. Мы помним сцену на балконе, где они признаются в любви. Джульетта полна опасений:

«Они тебя увидят и убьют»

Ромео отвечает:

«Твой взгляд опасней двадцати кинжалов»

Сцена заканчивается их обетом:

Ромео: «Я клятву дал. Теперь клянись и ты»

Джульетта: «Я первая клялась и сожалею, что дело в прошлом, а не впереди»

На следующий день, в девять утра, Джульетта посылает свою кормилицу узнать, верен ли Ромео своему слову.

Акт 2, сцена 5 начинается с беспокойства Джульетты по поводу того, что уже прошло три часа с тех пор, как она послала кормилицу на встречу с Ромео, и она ругает ее медлительность:

«Но это право старых хитрецов —  
Плестись и мешкать, корча мертвецов»

Входит кормилица, она выглядит усталой, жалуется на свои ноющие кости. Джульета хочет знать только одно:

«Со свадьбой как? Что он о ней сказал?»»

Но кормилица не торопится отвечать, ответ надо тянуть из нее, Джульетте даже приходится потрясти ее за плечи. Кормилица наклоняется ближе, чтобы рассказать, что происходило между ней и Ромео, расточает ему комплименты и вдруг меняет тему:

«Вы еще не обедали?»

Джульетта начинает закипать. Кормилица продолжает:

«Как полагается человеку красивому, доброму, а главное, порядочному, он сказал... где матушка твоя?»

Джульетта восклицает:

«Где матушка моя? Она в дому. А где ж ей быть? Какой ответ нелепый!»

«Как люди с воспитаньем, он сказал: где матушка твоя?»

В конце концов кормилица смягчается и говорит:

«Тогда беги к Лоренцо в келью:  
Там муж твой тебя сделает женой»

Бет играет Джульетту, Патрисия — кормилицу. После того, как актеры самостоятельно в достаточной мере отрепетировали сцену, Джанет проделывает с ними работу по инкубации снов, пример-

но так, как я делал это с Линдой, но с добавленной возможностью перемещаться в другого персонажа (для Джульетты — стать кормилицей, и наоборот). Каждая актриса под руководством Джанет входит в воображении в эту сцену, не в том виде, как она выглядела бы на подмостках, но как в образ-среду, окружающую актера, как во сне. Актриса должна почувствовать при этом, какой момент ее больше всего восхищает или вызывает наибольшую трудность, где ей нужно больше информации. Она должна вообразить это как окружение сна. Джанет помогает каждой актрисе войти в это окружение в гипнагогическом состоянии, используя как точку зрения того персонажа, которого актриса будет играть, так и перспективу другого персонажа. Таким образом исследуется не только характер каждого персонажа, но и их неявные отношения. У каждой актрисы возникло несколько импульсов, ощущаемых как воплощенная ось, как узлы воплощений в сети состояний. Дальше перед тем, как ложиться спать, они должны в течение 30 секунд внимательно проходить по всем узлам сети. Следующий шаг — записать приснившиеся сны.

Я стараюсь добавлять к процессу инкубации предположение, что некоторые сны будут определенным образом отличаться от тех, что снятся обычно. Потом, когда инкубационный период закончен, я спрашиваю, снились ли за это время необычные сны. Часто некоторые сны действительно выделяются определенным образом, поэтому мы сразу знаем, с каким сновидением работать дальше. Такое предположение может работать как маркер изотопа.

Наш метод для сцены, в которой задействованы два актера, предполагает три круга репетиций, разделенных двумя двадцатиминутными работами с воплощенным воображением, основанными на материале инкубации.

Первый прогон — то, над чем актеры работали сами, используя все доступные им методы, он показывает форму, которую сцена приобрела в результате этой работы. Чем более оформлена сцена, чем

стабильнее актеры знают текст, тем больше будет материала, с которым может взаимодействовать воплощенная магма творческого воображения, это как страсть, которая обретает огранку в жесткой форме сонета.

Сцена, над которой мы работаем, имеет большой комедийный потенциал на грани фарса. Эмоциональные метания Джульетты между надеждой, разочарованием, и ее злость на кормилицу, ее крайне раздражительная реакция на то, как кормилица играет с ней в кошки-мышки — все это весьма комично. Маленькие жесты могут заставить реветь собравшуюся публику — других актеров, меня, Дэвида и Джанет. Это все из разряда «вы-должны-были-там-быть», я даже не буду пытаться описывать.

Достаточно сказать, что мы просто животики надорвали от шекспировского фарса. Теперь мы двадцать минут поработаем в воплощенном воображении с Кормилицей, персонажем Патрисии.

Я не был в курсе, что при инкубации она отталкивалась от чувства, что Джульетта слишком эгоистична, ее интересует только Ромео, и ей вообще нет никакого дела до того, что чувствует она, кормилица. Для нее это выглядело так, будто Джульетта вцепилась в нее когтями. У Патрисии от этого возникало ощущение, что ей не хватает воздуха.

Я голландец, и я не различаю ее акцент, но для моего нетренированного уха она говорит очень похоже на одного моего друга из Шеффилда. Ее лицо выражает печаль и озабоченность. Любимый человек Патрисии в госпитале, она очень беспокоится. Она выглядит теплой и заботливой. Она идеально подходит на роль кормилицы.

Патрисия склоняется в некотором замешательстве, посмеиваясь, как мы делаем, когда находим наши сны неподобающе веселыми.

«У меня такооой сон был прошлой ночью» — следует взрыв смеха.

«Да, я думаю, это нам подойдет» — соглашаюсь я, имея в виду, что это отличный сон для работы.

«Мы в помещении, похожем на большой школьный зал, и Джаспер (один из актеров труппы) держит меня за руку, мы идем через этот зал, а он полон устрашающих обезьян, они кусают людей». Патрисия опять хихикает, сознавая, что другие ее слушают. «И мы должны пройти через комнату. Джаспер, держа меня за руку, говорит — все нормально, сейчас мы ее пересечем, все будет хорошо. Мне страшно, но какая-то часть меня знает, что пока я с Джаспером, все действительно будет хорошо». Другие участники труппы смеются заговорщически, подразумевая что-то вроде «ну да, это же Джаспер, он такой», или что-то еще более ироничное, или просто потому, что узнают коллегу, я никогда этого не узнаю, и никогда об этом не спрашивал. «По определенной причине», — она громко смеется, — «И Наоми (Наоми Фредерик, выше я приводил ее слова) была там тоже, она лежала на чем-то вроде пледа для пикника. И она» — голос Патрисии от смеха срывается почти на визг, — «Она была вся в молоке!» Теперь недоверчивая веселость полностью захватывает Патрисию, и мы все тоже ей заражаемся. «На нее бросалась обезьяна и кусала ее, и я видела это, но мы прошли мимо, и это все, что я помню». [она хихикает и выглядит извиняющейся, это невинно-очаровательно]. «Не имею ни малейшего представления, что все это могло бы значить».

«Я тоже» — говорю я.

«Вот и хорошо» — соглашается она.

Позже Джанет, которая вела инкубационную сессию, расскажет мне, что кормилица Патрисии ощущает нетерпение Джульетты узнать, что сказал Ромео, как если бы та вцеплялась в нее когтями — это очень похоже на то, как ведут себя кусачие обезьяны во сне.

Но поскольку в этот момент я этого не знаю, я защищен от искушения работать со сном как с ответом на это чувство, а не с самостоятельным творением.

«Ок, тогда...мм..» — я мычу что-то неразборчивое в ожидании идеи, с чего тут можно начать. Идея так и не приходит, поэтому я начинаю со старого доброго «Где расположена эта сцена, сцена с обезьянами, где ты находишься?»

«Это что-то вроде школьного холла, или большого спортзала. Потолок высокий, свет яркий. Пол покрыт досками из какого-то светлого дерева. На полу какая-то разметка, как на хоккейном поле, стены белые» — Патрисия описывает окружение, в котором находится.

«Это все происходит днем?»

«Да, скорее всего днем. Но возможно это электрический свет».

«С какого места в этой комнате ты начинаешь движение?»

«Я не могу указать фиксированной точки. Я иду, а вокруг скачут эти безумные обезьяны» — она смеется опять.

«Можешь ли ты почувствовать, как ты идешь?» — я задаю этот вопрос, чтобы соединить ее сознание с воплощенным чувством. «Что происходит с твоим телом, когда ты идешь?»

«Я держу Джаспера за руку и, я бы сказала, что мои плечи несколько напряжены, и я иду довольно медленно и нерешительно».

«Можешь ли ты почувствовать это тело, тело с напряженными плечами?»

«Да, да, конечно» — она явно чувствует это прямо сейчас.

«Оставайся в нем какое-то время».

Пауза.

«А что ты чувствуешь в руке, которой держишь за руку Джаспера?» Я задаю этот вопрос, чтобы сфокусировать внимание на интерфейсе между ее телом и телом *другого*. Я подготавливаю почву для смены идентификации, для смены перспективы.

«Напряжение, сжатие».

«Крепкое сжатие»?»

«Э...Да».

«Слышишь ли ты какие-нибудь звуки»?»

«Да, вопли обезьян» — она смеется. «Только это, только их шум».

«Чувство, что это забавно, относится к настоящему моменту, а не ко сну» — я подчеркиваю это, чтобы она была больше вовлечена в то, что происходит в сновидении».

«Да, да» — она не возражает. «Это все кажется устрашающим, но я знаю, что все будет в порядке. Благодаря Джасперу».

«Чувствуешь ли ты своей рукой, как он ее держит»? Я продолжаю направлять движение в сторону смены перспективы.

«Его кисть лежит сверху на моей кисти, вот так» — она показывает, положив одну руку на другую. В этом есть уверенность, но это не напряжение».

«Можешь ли ты почувствовать эту уверенность в его кисти»? Я фокусируюсь на субъективном переживании воплощенного состояния: его рука источает уверенность, а не напряженную хватку.

«Да», — мягко произносит она, — скользя, как в перчатку, в его субъективность.

«А можешь почувствовать, как это продолжается дальше, в руке? И потом в плече, и дальше в теле»? Мы распространяем субъективность дальше в тело другого, через смежные области. Его субъективность становится все более явной для нее по мере того, как она занимает все больше пространства в его теле. «Это чувство безопасности, которое от него исходит, чем оно является для него»?»

«Правота» — немедленно отвечает она, как будто она уже разделяет его существование. Работать с актерами — как вырезать скульптуры из масла, они с такой легкостью сдвигаются на позицию

другого, так легко дают одержимости собой овладеть! «Это укорененность в земле».

«Можешь ты почувствовать как в его теле ощущается это укорененное чувство»?

Пауза.

«Да» — медленно произносит она после тщательного наблюдения.

«Есть в теле участок, где это укорененное чувство ощущается особенно отчетливо»? Я спрашиваю, чтобы локализовать сенсорную память воплощения и создать триггерную точку, где оно могло бы существовать в качестве энергетического потенциала (как бык на стене пещеры), чтобы импульс, исходящий отсюда, легко мог овладевать ею и бессознательно направлять сценическую игру.

Пауза.

«Может быть, грудь»?

«Ммм...» — говорю я. Немного слишком «может быть» для меня. Когда появляется «может быть», конфабуляция может ворваться через него, как враг через брешь в стене. Однако я продолжаю, решив посмотреть, не приведут ли дальнейшие вопросы к более воплощенному состоянию.

«Чувствуй его грудь, укорененность, которая присутствует у него в груди, в то время, когда он держит тебя за руку. Его рука, укорененность в его груди..»

Пауза.

«И как он воспринимает обезьян»? Теперь я фокусирую наше внимание, через его субъективность, на том, что происходит вокруг. Таким образом я могу стать свидетелем того, как она чувствует его опыт этого события. «Я», которое получает опыт, и Джаспер из сна теперь срослись, как сиамские близнецы. «Оставайся в его сознании».

Пауза.

«Представляют ли они опасность для него»?

«Э...да... Если быть невнимательным, неосторожным, если утратить бдительность».

«Можешь ли ты почувствовать его бдительность?» — спрашиваю я, обнаружив новое состояние сознания.

«Да» — подтверждает Патрисия.

«И как бдительность помогает ему находиться среди обезьян? Заставляет ли это его двигаться как-то по-особому?» Я опять использую движение, чтобы усилить воплощенность.

«Она помогает ему двигаться осторожно и гибко» — в ее голосе появляются следы его гибкого движения.

«Чувствуй гибкую осторожность его движения. Каково это — быть в его теле?»

«Ага» — произносит она с моей интонацией, показывая, что она сосредоточена в том же направлении, что и я.

Пауза.

«И опять, почувствуй, где в его теле эта гибкая осторожность движения выражена наиболее сильно».

Пауза.

«Возможно, в бедрах» — замечает она с легким дымком неуверенности.

«Чувствуй его бедра. Чувствуй гибкую осторожность в его бедрах. Гибкую осторожность в бедрах и уверенность в его груди».

Пауза.

«И чувствуй свои напряженные плечи и хватку кисти».

Она кивает.

«Итак, ты чувствуешь бедра, грудь, плечи и кисть руки».

Она еще раз кивает, полностью присутствуя в воплощенном месте, с которым мы работаем. Мы создали первую сеть импульсов, включающую в себя две субъективности, два воплощенных паттерна опыта, «Патрисия» и «Джаспер». Теперь мы можем двигаться к самому чужеродному присутствию — к обезьянам.

«Теперь начнем фокусироваться на обезьянах».

Внезапно происходит декомпрессия. Больше не испытывая необходимости одновременно осознавать конфликтующие импульсы и контрастирующие воплощения, Патрисия начинает дышать более свободно. Мой голос тоже становится легче. Новый эпизод — с чистого листа.

«Видишь ли ты какую-нибудь из обезьян наиболее отчетливо?» — спрашиваю я почти весело, я чувствую облегчение.

«Наверно, ту, которая атакует Наоми. Она похожа на Читу из фильма про Тарзана» — смеется Патрисия.

«Опиши, как эта обезьяна Чита двигается».

«Как они обычно подпрыгивают, и зубы скалят от удовольствия»

«Можешь почувствовать, как обезьяна подпрыгивает? Как это ощущается — когда все тело подпрыгивает, а зубы оскалены. Каково это — так прыгать?»

Патрисия долго всматривается внутрь себя.

«Это довольно приятно, потому что в этом есть свобода. Я чувствую это в ногах. Но в этом есть и что-то, что причиняет страдание».

«Фокусируйся на этом лучше. Чувствуй, как ноги свободны и несчастны одновременно. Чувствуй свободу и несчастье».

Пауза.

«Чувствуй прыгающие ноги, оскаленные зубы, свободу и несчастье».

Пауза.

«Расскажи мне больше об этом».

«Мне особенно нечего сказать» — говорит она, желая удовлетворить меня, но не зная, как.

«Но ты чувствуешь это?»

Она кивает.

«Тогда чувствуй, просто продолжай чувствовать, ок? Почувствуй, где эти свобода и несчастье наиболее ярко проявлены в теле обезьяны».

«В тазу» — немедленно отвечает она.

«Это то же самое место, где расположена бдительность Джаспера, или другое?»

«Это не в бедрах, а именно в тазу».

«Тогда чувствуй это в тазу. Ты чувствуешь и свободу и несчастье в этом месте?»

«Да...» — ее голос затихает, она полностью сконцентрирована на переживании опыта.

«Хорошо, задержись здесь на некоторое время».

«Теперь, когда ты чувствуешь это, можешь почувствовать еще оскаленные зубы? Что они выражают?»

«Тревогу» — уверенно говорит она.

«Чувствуй эту тревогу во рту».

Пауза.

«Итак, чувствуй свободу и несчастье в тазу и тревогу во рту».

Пауза.

«Теперь посмотри на Наоми. Она неподвижна или движется?»

«Она лежит неподвижно. Я думаю, ее кусают в лицо».

«Она проявляет какую-нибудь реакцию?»

«Нет, мне кажется, нет».

«Она потеряла сознание?»

«Я думаю, ей кажется, что это лучший способ справиться с тем, что происходит» — Патриция определенно говорит это со своей собственной перспективы.

«Она абсолютно неподвижна, так?»

«Да. Я думаю, она старается не реагировать».

«Можешь почувствовать это, посмотреть на нее и почувствовать, как она там лежит и старается не реагировать?»

«Да» — она скользит в перспективу Наоми.

«Как себя чувствует ее тело?»

«Оно жесткое».

«Где в ее теле эта жесткость чувствуется наиболее сильно?»

«Желудок».

«Чувствуй жесткость в желудке».

Пауза.

«И плечи».

Я решаю не двигаться в эту сторону, поскольку плечи уже заняты напряженностью Патрисии. Ее физическое тело в настоящий момент представляет собой театр памяти, топографическую карту триггерных импульсов, и если я могу управлять процессом создания этой карты, я бы предпочел, чтобы одно место было связано только с одним состоянием.

«Сосредоточимся на желудке».

Я поворачиваюсь к Джанет, которая сидит за звукорежиссерским пультом. «Теперь я собираюсь собрать это в целое. Начнем снизу» — говорю я ей, имея в виду технику, когда вся сеть выявленных триггерных импульсов переживается одновременно как интегральный опыт тела. Я разворачиваюсь обратно к Патрисии.

«Почувствуй прыгающую свободу в ногах».

«Да» — отвечает она, как будто бы она поймала мяч, который ей кинули.

«В бедрах осторожное и гибкое движение».

«Ага», бормочет она, давая понять, что чувствует это сейчас.

«В тазу — свободу и несчастье». Я к этому моменту забыл некоторые слова, которые мы использовали для описания состояний, и Джанет шепотом подсказывает их мне, на манер старомодного суфлера, прячущегося в своей камерке под сценой.

«Ага».

«Жесткость в желудке»,

Кивок.

«В плечах *твой* страх». Я делаю ударение на притяжательном местоимении «твой», чтобы подчеркнуть, что это именно ее

страх, что она идентифицировалась с этим чувством. Она может чувствовать этот страх более персонализированно, чем, скажем, обезьянью прыгучую свободу. Это чувство сохраняет в смеси аромат Эго.

«В кисти твердую хватку».

Пауза.

«Во рту оскаленные зубы и тревогу».

Кивок.

«Теперь давай пройдемся через все это еще раз». Я повторяю последовательность. «Можешь все это чувствовать»?

«Ага», — подтверждает она с легким удивлением.

«Оставайся с этим чувством, я минуту не буду ничего говорить, просто оставайся в этом».

Пока тушится рагу, комната на минуту погружается в молчание.

«Сохраняй фокусировку! — подбадриваю я ее на полпути. «Что ты чувствуешь сейчас»?

«Много разного».

«Просто продолжай испытывать эти разные чувства, не надо их вербализовать, просто продолжай их чувствовать».

В этой точке переживание важнее словесного описания. На самом деле, в этот момент слова могут ослабить опыт, втиснув его в прокрустово ложе выразимого.

«Все в порядке, просто позволяй происходить тому, что есть».

«Теперь давайте отпустим это и пойдем дальше — попробуем сыграть сцену еще раз» — говорит Джанет.

Созданная нами сеть воплощенных состояний должна помочь бессознательно, без всякого контроля или понимания со стороны Патрисии, передавать всю нужную информацию прямо ее персонажу, Кормилице. Кормилица обрела бессознательную душу. Как и всегда с бессознательным, она частично осознается, частично нет, и в основном проявляется косвенно, находясь в состоянии между

порядком и хаосом, являясь выражением того творческого момента, о котором мы выше говорили как о «сложности».

Патрисия и Бет отходят вглубь репетиционной комнаты, чтобы снова перевоплотиться в Джульетту и Кормилицу. В этот раз Кормилица очень эмоциональна. Она расстроена тем, что ее маленькая Джульетта выросла и покидает ее. Теперь Кормилицу не интересуют чувства Джульетты, она полностью поглощена своими переживаниями потери и опасениями по поводу того, что может случиться с Джульеттой, если она последует опасному пути, на который встала. Джульетта должна ее успокаивать. Сцена становится очень тяжелой и теряет всю комичность. Под конец Кормилица плачет, Джульетта держит ее. Кажется, что Патрисия раздавлены опытом воплощенного воображения, который к тому же вытаскил наверх ее беспокойство о любимом человеке, находящемся в госпитале. И все же все это выглядит возможным вариантом взаимодействия Джульетты и Кормилицы, пусть и тяжелым, нагруженным и полным беспокойства. Поскольку я знаю, что должно произойти дальше между Ромео и Джульеттой, беспокойство о раненом любовнике не кажется совсем уж не имеющим отношения к делу. Первый проход был легким, напоминал фарс. Этот — тяжелый, как свинец. Игра в кошки-мышки, комическое отчаяние, — все это ушло. Вместо иронии теперь мрачное предчувствие.

Когда сцена отыграна, участники труппы окружают всхлипывающую Патрисию, утешая ее. Это очень заботливая труппа.

Джульетту играет Бет. Она блондинка, двадцати с небольшим лет, с прекрасным открытым лицом без всякой тени хитрости или высокомерия. Как и Патрисия, и все остальные участники труппы, она превосходно владеет актерским ремеслом. Она кажется взволнованной чистой радостью от игры.

Неделей раньше с Джанет она поработала над инкубацией растущего раздражения Джульетты кормилицей, страстного нетерпения Джульетты услышать ответ Ромео по поводу свадьбы и постоянных отвлечений кормилицы.

«Мы взяли для инкубации три момента: беспокойство Джульетты в самом начале, до прихода кормилицы, когда она не находит себе места. Затем момент нарастания напряжения, когда кормилица уже собирается сказать, но перебивает себя: «Как полагается человеку красивому, доброму, а главное, порядочному, он сказал... где матушка твоя?» Скупое лицо кормилицы, гнев, смущение и фрустрация Джульетты. И последняя часть, когда кормилица, наконец, говорит: «там муж твой тебя сделает женой». Это облегчение, разрядка. Итак, эти три фрагмента».

«Были ли у тебя сны, которые можно назвать отличающимися от обычных?»

«Был один очень странный».

«Рассказывай его» — отвечаю я энергично.

«Я не могу сказать, где мы, я не знаю. Я там другая, у меня темные волосы. Там было много мужчин, я единственная девушка среди них. Они, вроде бы, принадлежали к двум группам, но были все вперемешку. Они все носили одежду одних цветов, но слегка различную. Я была в середине. Позади поднимался какой-то пар и сиял странный голубой электрический свет. Я не знаю, может быть, это была сцена, я не могу этого понять. Может, я была в представлении, а может, в реальной жизни. Там все было в дымке, я не могла видеть четко. Мужчины были все в таких пыльно-голубых костюмах. Шикарных таких. Я тоже была в костюме. Было странное чувство, что это похоже на школьную униформу. Мы играли в разные игры, но у нас были кинжалы. Все кричали и смеялись. Поэтому я и подумала, что это похоже на представление. Ко мне подошел один

парень. Он был черный, но вокруг лица у него была белая полоса, и он был в белых перчатках, как у рыбака, или что-то вроде. И кожа у него была разрисована на африканский манер, белая полоса вокруг лица была частью этого рисунка. Он был похож на куклу, на игрушку, но это был настоящий человек, хотя и сюрреалистичный, разрисованный. И опять я не могла понять, представление это или реальная жизнь. Это было странно. Он подошел ко мне и сказал: «меня закололи». Я ответила: «да, точно» — и продолжала смеяться. Тогда он сказал: «да нет, меня на самом деле закололи, вот потрогай». Я положила руку на его живот. Он повторил: «Меня на самом деле закололи. Но не подавай виду, никто не должен знать». Поэтому я продолжала смеяться, хотя почувствовала его горячую кровь на своей руке. В этот момент я поняла, что его действительно закололи, и он умирает, но я должна продолжать смеяться. Он хотел, чтобы я продолжала смеяться. Он продолжал повторять: «не выдавай меня, не выдавай, не подавай виду». Поэтому я продолжала смеяться, изображая веселость для остальных. Но я их не замечала. Я сказала ему: «пожалуйста, позволь мне рассказать кому-нибудь, я могу помочь тебе». Он ответил: «нет, просто продолжай смеяться». Поэтому я продолжала смеяться, чувствуя, как его кровь течет по моей руке. А я просто смеюсь. И потом я проснулась».

Чтобы помочь ей вернуться в тело сновидения, я задаю Бет первый вопрос о том, как она одета.

«Как школьница», — отвечает она, — «как тинейджер, даже молоде, будто я в начальной школе. Мое тело маленькое и молодое. Мои волосы гораздо гуще. И мои ноги игривые, как у маленькой девочки».

Здесь я ставлю якорь для первой триггерной точки сенсорной памяти: «Чувствуй эти игривые ноги маленькой девочки. Как они ощущаются изнутри? Можешь чувствовать их?» После того, как

она отвечает утвердительно, я прошу остаться с этим чувством на какое-то время, чтобы воплощение закрепились в ногах.

Теперь мы исследуем некоторые аспекты этого сценородного окружения, с голубым светом в дымке, от которого возникает чувство, что голова куда-то плывет. Это ощущение мы тоже якорим.

Теперь мы переходим к черному мужчине с белой каемкой вокруг лица.

«Он прямо передо мной. Его чернота выглядит, как макияж, но он на самом деле черный. У него волосы как у черного. Край его лица покрашен в белое. Еще у него накрашены губы и щеки нарумянены. Он улыбается, и я улыбаюсь».

«Твоя улыбка такая же, как у него»? Она утвердительно кивает, и я понимаю, что она вошла в этого мужчину через его улыбку. «Что выражает его улыбка»? — спрашиваю я.

«Она сияет». Я делаю паузу, чтобы заякорить сияющую улыбку на губах.

«Что ты чувствуешь, когда впервые замечаешь, что что-то неладно»? — я задаю этот вопрос, чтобы приблизиться к основному моменту.

«Смущение. Чувствую его во рту и в щеках. И еще в шее. Я думаю, что это может быть игра, что это ради забавы, что он лжет. Я сконфужена».

«Какую руку ты прижимаешь к его животу»?

«Правую. Он твердо берет меня за запястье и прижимает мою руку к желудку. Тогда я чувствую, как течет кровь, и мне делается дурно. Она довольно плотная».

«Чувствуй плотность крови на своей руке и как от этого тебе делается дурно. Где в твоём теле это чувствуется сильнее всего»?

«Это распространяется от щек вниз — йук! — в желудок»!

«Сконфуженность в щеках, которая становится дурнотой в желудке», — повторяю я, чтобы сенсорная память закрепились. Через

некоторое время я продолжаю. «Итак, можешь ли ты теперь почувствовать момент, когда ты говоришь: «я должна сказать кому-нибудь, чтобы помочь тебе». Что ты чувствуешь в этот момент?»

«Это трудно. Мне трудно это сказать, потому что он, знаете ли, продолжает улыбаться. Я как бы немного отвожу свою руку».

«Оставайся в моменте, когда ты прижимаешь руку к его животу и чувствуешь текущую кровь. Она теплая?» С моей стороны требуется некоторая необходимая грубость, чтобы удержать ее в таком трудном моменте.

«Да. Она довольно густая».

«Чувствуй его рану. Можешь ли ты почувствовать, испытывает ли он боль?» Я начинаю перемещение в его перспективу.

«Да».

«Можешь ли ты начать чувствовать эту боль так, как чувствует он, в его животе?» Я помогаю ей сместить ее внимание через руку, прикасающуюся к его ране, в саму рану и оказаться в его опыте.

«Я все еще чувствую дурноту», — говорит она, бледнея. Кажется, я поторопился, двадцатиминутное ограничение заставляет меня двигаться быстро. Я отступаю.

«Почувствуй руку на его животе и используй руку для того, чтобы чувствовать его тело. Твоя рука — это сенсор. Что происходит в его теле?»

«Там все живое и тепло».

«Сохраняй фокусировку на его теле. Начинай чувствовать, как это ощущается им — быть заколотым. Чувствуй это при помощи своей руки».

«Это шок».

Мы на месте!

«Как этот шок живет в его теле?»

«Я могу это чувствовать. Это в его желудке и в глотке. Трудно глотать». Теперь она полностью идентифицировалась с мужчиной.

Я удерживаю ее в переживании ощущений в желудке и в глотке. Она замечательно сфокусирована и отлично закрепляет эти воплощения. Через некоторое время я продолжаю. Трудно двигаться медленно, когда часы тикают, а труппа смотрит.

«Можешь ли ты почувствовать важность его слов о том, что надо продолжать улыбаться? Почему он так говорит? Чувствуй это в нем».

«Он не хочет это признавать». — ее голос наполнен уверенностью прямого свидетеля. «Его спина напряжена». Мы ждем, пока в спине закрепится это напряженное отрицание встречи лицом к лицу со смертью.

Время подошло к концу. Я должен собрать то, что у нас есть, начиная снизу вверх.

«Чувствуй подвижные и игривые ноги маленькой девочки. Чувствуй раненый желудок. И шок в желудке. Чувствуй грудь. Напряженную спину, отрицающую происходящее. Глотку, полную шока. Правую руку, которая ощущает течение густой крови, живой и теплой. Щеки, которые чувствуют сконфуженность, опускающуюся в желудок и становящуюся дурнотой. Уплывающую голову. Сияющую улыбку на губах. Можешь это чувствовать?»

«Я могу чувствовать все это».

После того, как она удерживает эту сеть импульсов в течение еще одной минуты, Бет и Патрисия готовятся к третьему прогону сцены. Результат сногшибателен. Сцена опять стала забавной, но юмор теперь обрел двусмысленность. Под невинностью Джульетты и ее стремлением к Ромео теперь скрывается шок, сконфуженность, а также не вполне осознаваемое чувство, что она играет с огнем и ее жизнь вот-вот навсегда изменится. Это Джульетта, готовая рискнуть всем, она может сделать моментальный выбор. У нее есть дурные предчувствия, но смелая улыбка их отрицает. Теперь мы чувствуем, как она душераздирающе юна, ей всего 14,

но смелость ее чувства делает ее готовой умереть за любовь. Теперь слова из диалога с Ромео из предыдущей сцены: «Они тебя увидят и убьют — Твой взгляд опасней двадцати кинжалов» — осознаются ей полностью. Несмотря на присутствие плавающей головы кукольной любви, эта девушка упряма и готова ко всему: порвать со своей семьей, потерять тех, кого любила, и Кормилица это чувствует. Джульетта уже изменилась: она уже не та маленькая девочка, с которой она нянчилась. Чувство потери кормилицы физически ощутило. Она боится за свою Джульетту, сердится на нее, она напряжена, ее плечи сжаты, в ее животе страх, но она также укоренена в земле, она твердо стоит на ногах, ее глаза внимательны, и она готова вести Джульетту к ее судьбе. К черту торпеды! В то же самое время между ними такая любовь перед лицом того, что может случиться дальше, что мы, аудитория, смеемся и плачем одновременно. Когда сцена закончена, все остаются неподвижны. Никто из нас никогда раньше не видел исполнение этой сцены, наполненное столькими уровнями реальности. Кажалось, что актеры играют абсолютно инстинктивно.

# ГЛАВА 11

## ВОПЛОЩЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Сновидение послужило причиной того, что западная философия объявила о полном разделении тела и ума.

Все началось с мысленного эксперимента.

Даниэль Томас Примозич в книге «О Мерло-Понти<sup>1</sup>» так описывает мысленный эксперимент Рене Декарта из его «Размышлений о первой философии»:

«Декарт стремится обрести абсолютную, несомненную уверенность, прибегая к методу глубокого и исключительного сомнения... Декарт вспоминает момент, когда он был уверен, что сидел на стуле за столом возле камина и писал. Однако он просит нас вспомнить и те удивительные моменты, когда то, что кажется нам несомненным чувственным опытом, оказывается ложным предположением.

«Как часто виделась мне во время ночного покоя привычная картина — будто я сижу здесь, перед камином, одетый в халат, в то время как я раздетый лежал в постели. Правда, сейчас я бодрствующим взором вглядываюсь в свою рукопись, голова моя, которой я произвожу движения, не затуманена сном, руку свою я протягиваю с осознанным намерением — спящему человеку все это не случается ощущать столь отчетливо. Но на самом деле я припоминаю, что подобные же обманчивые мысли

---

<sup>1</sup> Daniel Thomas Primozic, On Merleau-Ponty, Wadsworth/Belmont, CA, Thomson Learning, Inc., 2001, pp. 3±5.

в иное время приходили мне в голову и во сне; когда я вдумываюсь в это внимательнее, то ясно вижу, что сон никогда не может быть отличен от бодрствования с помощью верных признаков; мысль эта повергает меня в оцепенение, и именно это состояние почти укрепляет меня в представлении, будто я сплю». [Декарт предполагает существование] всемогущего космического злого гения, чья задача заключается в том, чтобы все время обманывать. Таким образом отвергая все свидетельства чувств, Декарт заключает: «Я есть, я существую, и это верно всякий раз, как я произношу это или мысленно прихожу к такому заключению. Но что такое «я»? Нечто думающее». [*cogito*].

Спит ли Декарт или бодрствует, он всегда находится в каком-то окружении. Оно включает в себе стул, камин, книгу, Декарта, сидящего на стуле, спящего или нет. Он окружен воплощенными присутствиями. Вне зависимости от того, являются ли эти тела, включая его собственное, физическими, они являют себя в качестве физических. Воплощенное присутствие самоочевидно, даже несмотря на то, что мы не знаем, о каком виде воплощения говорим, физическом или квази-физическом. В любом случае, существование всегда представляется воплощенным. В попытке развеять обманчивый злой гений воплощенного воображения, который создает все присутствия в снящейся Декарту комнате с камином, и который запутывает Декарта, делая так, что тот думает, что он бодрствует, в то время как на самом деле он спит, и поэтому он не понимает, в какой реальности находится, Декарт отвергает всю информацию, которую мы получаем благодаря прямому воплощенному восприятию, тело перестает для него быть источником информации. Морис Мерло-Понти в «Первичности восприятия»<sup>1</sup> приходит к такому выводу: «Вос-

---

<sup>1</sup> Maurice Merleau-Ponty, *The Primacy of Perception* (James M. Edie, trans.), North Western University Press, 1964, p. 13.

принимаемый мир всегда является предполагаемым основанием для любой рациональности, любого значения и любого существования. Этот тезис не разрушает ни рациональность, ни абсолют. Он просто делает попытку спустить их на землю».

Декарт, однако, чтобы избежать влияния меркурианского космического трикстера, который воплощает мир опыта посредством воображения, отрекается от воплощенного восприятия. Поступая таким образом, Декарт идентифицируется с разумом-который-мыслит, который он вынужден назвать «Я», раз уж он с ним идентифицировался.

Однако мы с вами уже видели, что кроме физического человека, есть множество квази-физических разумных субъективностей, и иногда они могут сидеть с ним за одним столиком в ресторане, как это было с Мото-саном. Некритично предполагая, что субъективность единична и находится в уме, Декарт направляет нас на дорогу, неизбежно приводящую к разделению ума и тела, он предполагает, что уму можно доверять больше, чем телу, при этом ум становится развоплощенным, а тело «объективным».

С точки зрения сновидения, как и при бодрствующем восприятии, неважно, в квази-физическом или в физическом мире, *воплощенное состояние* всегда первично. Прежде, чем появляется разделение на тело и психику, присутствует это состояние, это «всегда предполагаемое основание любой рациональности, любого значения и любого существования». Воплощенное состояние включает в себя комплексную сеть, в которую входят как воплощенные образы, так и физическое тело, и возможности выделить направление причинности не представляется.

Очевидно, мы делим это воплощенное состояние с множеством физических и квази-физических других, составляющих

суперсложную сеть, которую невозможно описать в дуалистической парадигме. В этой сложной сети даже различие между физическим и квази-физическим не всегда возможно провести четко. Воплощение — это ощущение независимости присутствия, себя или другого. Мы видели, что эта субстанция, я или другой, демонстрирует независимый интеллект.

После Декарта нам гораздо легче принять разумный ум, живущий в объективном теле, чем допустить возможность существования квази-физических интеллектов. Мы гораздо меньше удивляемся умному «я», чем тому, что квази-физические присутствия могут иметь свой собственный ум.

Кевин, американец с Восточного побережья, страдает от усиливающихся болей в левой ноге, неустановленного диагноза. В ночь перед тем, как увидеть этот сон, до того как уснул, Кевин интенсивно полминуты фокусировался на своей левой ноге, одновременно испытывая желание получить ответ сновидения на свою проблему. Таким образом он посеял семена сна, и вот каков был ответ:

Я на широкой городской улице. Она мрачная, серая, нет ни следа зеленых растений. Улица двухполосная, с двусторонним движением, вдоль дороги тротуары, за которыми сразу, без газонов, начинаются здания. Возле зданий с моей стороны улицы стоят рюкзаки, некоторые прислонены к стене, а некоторые прямо посреди тротуара. Мой тоже среди них, и я стою от него в некотором отдалении. Тут я вижу какого-то парня, лет сорока, без особых примет, который подходит и начинает рыться в одном из рюкзаков, в открытом. Сначала я думаю, что это его рюкзак, но потом я понимаю, что он вор, и я кричу ему — эй! Он смотрит на меня, и в то же время его руки находят камеру, и он ловко ее вытаскивает. Потом он медлен-

но, не спеша, уходит дальше по улице. Я вижу полицейского, и спорю с собой, указать ему на вора или нет. Но я думаю: «владелец оставил рюкзак открытым и без присмотра, эй, чего он вообще ожидал»? Я продолжаю смотреть на вора, но ничего не предпринимаю.

Кевин дает такой контекст для своего сна.

«Обычно я борюсь с чувством, что моя жизнь слишком расслаблена» — говорит он нам, после того, как некоторые спрашивают его про концовку сна. «Мне бывает трудно что-то сделать. Например, у меня нет машины. Приходится везде ходить пешком. От этого, ногам, становится хуже. Но я все равно не покупаю машину. Определенно, мне не хватает сфокусированности. Мне нужно быть более сфокусированным на том, чтобы это преодолеть, чтобы сделать Выбор с большой буквы В, иметь какие-то цели, план. Но я этому всему сопротивляюсь» — он делает паузу. «Хотя, я думаю, это неплохая идея, иметь план» — добавляет он с самоиронией. «Знаете ли вы эту улицу», — спрашивает один из участников группы.

«Не то, чтобы это была в точности какая-то знакомая улица. Но я бы не удивился, если бы это был Нью-Йорк. У меня Нью-Йорк вызывает сложные ассоциации. Я бы не хотел жить в этом городе. В нем слишком мало природы».

«А как насчет кражи, воровства и украденного», — спрашивает еще кто-то.

«У меня есть чувство, что Вселенная — не дружественное место. Возможно, это ограниченность мышления. Я хотел бы верить, что если ты берешься за дело, и остаешься верен себе, и работаешь как надо, то все получается. Я чувствую недоста-

ток связи с природой. Я не ощущаю ее поддержку».

«Рюкзаки?»

«Мой рюкзак был без рамы. Вызывает в голове идею «упрощения», это идеалист во мне. Жить своим умом, все свое носить с собой. Может быть, когда-нибудь это умение пригодится. Я слушал запись «Уолдена» Генри Торо, и эта мысль снова появилась в моей голове, что можно уйти из общества». Кажется, контекст этого сна — отсутствие связи с (его) природой и желание эту связь восстановить.

Я расскажу, как мы работали над второй половиной сна. После того, как Кевин, тщательно концентрируясь на деталях окружения, оказался в воспоминании сна, мы сфокусировались на его реакции на вора и конфликте между желанием активно что-то сделать по этому поводу, которое ощущалось как ускоряющиеся толчки в правой ноге, пытающиеся вывести его из транса, и пассивностью левой ноги, стопа которой затекла и онемела, словно спящая.

В следующей фазе мы переходим на перспективу вора, тщательно концентрируясь на хореографии:

«Как он движется? Как он идет? Ты говорил, что он идет медленно».

«У него походка леопарда. Он выносит ногу вперед, оставляя баланс на той, которая сзади, и чувствует почву подошвой перед тем, как перенести вес».

Тщательное имитирующее наблюдение и мимикрия позволяют телу Кевина разделить состояние с присутствием другого. Потом внезапно он спонтанно втягивается в орбиту другого, полностью идентифицировавшись с вором и его леопардовой походкой, и вовлекаясь в парадоксальную интроспекцию с точки зрения иной субъективности.

«Можешь ли ты чувствовать эту кошачью походку и то, как он переносит вес? Можешь описать, как тело двигается?» Я направляю фокусировку на текучее движение импульса, пытаюсь нащупать, какое в нем скрыто осознание.

«Она очень сбалансированна. Это не так, как когда выбрасываешь ногу вперед и немедленно должен на нее опереться, чтобы сохранить баланс. Движение центрировано в области хара. И периферийное зрение при таком движении играет большую роль».

Кевин нашел источник импульса. Он идет от хара — это японское слово означает «живот» и указывает на традиционное представление о ядре психофизической гравитации, расположенном на ширину ладони ниже пупка.

«Какое осознание присутствует в кошачьей походке?»

«Осознание того, что прежде, чем шагнуть, можно проверить почву. И это... это чувствуется как расширение чувства кошачести, это как аура, силовое поле».

Кевин пытается сформулировать, каким образом воплощение осознает свое собственное метафорическое состояние.

«Чувствуй это, ощущай как можно пробовать каждый шаг. Просто чувствуй баланс, как тело его удерживает». Сквозное ощущение баланса («Его баланс в спине, он чувствует почву подошвой перед тем, как перенести вес») — кажется, это и есть центральное ощущение импульса вора.

«Эта левая нога очень сознающая», — замечает Кевин.

«Чувствуй осознание в левой ноге».

Пауза.

«Можешь описать осознание левой ноги?»

«Оно очень острое; подходит как для улицы, так и для джунглей. Я могу чувствовать, как пальцы на его ноге разговаривают друг с другом. Я могу чувствовать почву под бетоном». В то время как с точки зрения Кевина левая нога представляется спящей, с перспек-

тивы вора левая нога демонстрирует очень интенсивную сознательную деятельность.

«В то время, как ты чувствуешь все это в левой ноге, можешь почувствовать еще и камеру в руке? Как он это ощущает, что он только что взял камеру?»

«Она лежит в руке естественно. Я чувствую, что он может много сказать о камере, даже не глядя на нее».

«Что он *чувствует* по поводу камеры в руке?»

«Он чувствует, что она *его*, что это потрясающая безделушка. Очень естественное ощущение игрушки».

«Можешь почувствовать эту естественность владения игрушкой?»

«Это как кошка играет с чем-нибудь. Да, это существенная часть его природы. Я чувствую, что он может играть с вещами, и с ним самим можно играть. Чувство мастерства и связь с этой играющей природой — части одного целого. Это чувство природы позволяет ему справляться с трудностями и опасностями его профессии».

Это чувствительный уличный кот, для которого мир — игра, и он хорош в воровстве, он может взять то, что он хочет. Комплексная субъективность начинает создаваться.

«Продолжай чувствовать его движение».

«У него такая покачивающаяся уверенность: он чувствует себя королем джунглей, он в джунглях дома».

«Есть ли у него чувство, что за ним наблюдают?» Я интересуюсь — беспечность вора — продукт невнимательности, или он полностью сознает, что происходит?»

«Абсолютно! Он знает, что я смотрю».

«Его это беспокоит?»

«Он это сознает, но это не проблема. Если бы я побежал за ним, или позвал полицию, он бы это уладил».

Это воровское состояние очень сильное, в нем можно играть с проблемами, все время оставаясь осознанным. Из грубого образа

вора, укравшего камеру, постепенно дистиллируется тонкая эссенция вора.

«Чувствуй это. Чувствуй его движение, кошачье движение, его уверенность что он может справиться с чем угодно, игривость в руке, периферийное зрение. Можешь чувствовать эссенцию?» Мне нравится этот вор.

«Я могу чувствовать маленькую капельку».

«Продолжай чувствовать, его движение, его игривость, его видение, его уверенность, его ногу которая чувствует почву под бетоном. Можешь чувствовать это?»

«Да, теперь я лучше это чувствую». Повторение помогло усилить сигнал.

«Продолжай чувствовать это и в то же время чувствуй левую ногу. Мы не будем ничего говорить минуту, просто продолжай чувствовать это». Теперь я направляю действие эссенции вора, тинктуры, на страдающую ногу.

Минуту мы наблюдаем в молчании.

«Продолжай чувствовать, независимость одной ноги от другой, как пробуется каждый шаг, продолжай чувствовать это. И в то же время чувствуй левую ногу».

Пауза.

«Что происходит?»

«Чувство эссенции определенно распространяется в моем теле, в том числе и по левой ноге». «Давай дадим эссенции еще две минуты на работу, и на этом остановимся».

Я указываю на скорую остановку процесса, как знак, что скоро можно будет расслабиться и прекратить концентрироваться, но пока, наоборот, концентрация должна быть усилена.

Проходит минута.

«Еще минута, и заканчиваем» — я подтверждаю, что мы движемся к концу процесса.

Вторая минутная пауза.

Теперь, когда мы применили лекарство, процесс экстракции нужно оживлять, чтобы оно продолжало действовать в следующие дни и недели, пока не выработается рефлекс входа в целительное состояние, включающийся автономно. Поэтому я кратко обобщаю нашу работу, создаю обзор для ежедневной практики.

Отпечатай это в памяти тела:

Игривая рука;

Глаза, которые видят боковым зрением;

Движение импульса в теле;

Кошачья походка;

Ногу, которая может чувствовать сквозь мостовую, которая пробует каждый раз, перед тем как сделать шаг;

Баланс;

Уверенность в том, что ты способен со всем справиться.

Можешь чувствовать все это?

Он кивает.

«Это лекарство для левой ноги. Применять ежедневно».

Создав этот рецепт, мы завершаем работу.

После работы боль в ноге исчезла. Через месяц Кевин сообщает, что боль не возвращалась. Через два месяца он присылает мне такое электронное письмо:

«Что касается нашей работы с вором, вы, конечно, можете сказать, что я преувеличиваю, что я идеалист, но это было верное средство, это было ЛЕКАРСТВО, как иногда скромно говорят гомеопаты. Я дал себе прочувствовать это в тот

день, и потом каждый раз, как я чувствовал приступ боли в ноге, я тут же вспоминал лисью походку, широкоугольное видение (совиные глаза), чувство Земли под асфальтом, и ноги как будто снова вставали на место, и состояние облегчалось. Боль не возвращалась неделями, во всяком случае, я не обращал на это внимание, и она не напоминала мне о моей смертности. Теперь я слышу призыв двигаться дальше, воплощая свои сны в жизни, и позволить тому, кто ждет, и готов пойти на это, дать воспользоваться преимуществами этого таинственного места и времени, сделать свой ход: встретиться с жизнью и идти прямо вперед. Я ассоциирую все это с моей левой ногой. Боль, которую я испытывал до нашей работы со сном и в начале этой работы, более не возвращалась. И не то, чтобы я как-то очень рьяно применял лекарство. Я сознаюсь — я вспоминал про него, как только легкие признаки боли напоминали мне об этом. И тогда я вспоминал, что нужно применить эссенцию, и потом опять надолго забывал об этом».

Когда Кевин полностью прочувствовал ответ сна на свою проблему, возникла метафора («лисья походка, широкоугольное видение (глаза совы), ноги, чувствующие почву под асфальтом»), это привело к физической перестройке («ноги встали на место, и состояние облегчилось»), и это, целиком воплотившееся в условный рефлекс, привело к ревитализации жизни («слышу призыв двигаться дальше, воплощать свои сны в жизнь»), чувству тайны («этого таинственного места и времени»), и благоговению («ЛЕКАРСТВО, как иногда скромно говорят гомеопаты»). Это ответ сновидения на боль в ноге Кевина, на его пассивный подход к жизни и отсутствие связи с природой. Боль, в которой не было смысла, вдруг стала раздражителем, включающим условный рефлекс («я вспоминал, как только легкие

признаки боли напоминали мне об этом»): лисьё походку и свиное видение. Чуткие ночные животные вошли в день Кевина, и его ноги встали на место. Вспомните слова, сказанные Элием Аристидом тысячелетие назад, что как только бог исцеления появляется во сне и «предписывает, что сами нервы и кости страждущего должны быть вытащены из его тела и затем вставлены обратно», что приводит к «исцелению великому и странному».

Потрясающая деталь: вестник исцеления — вор. Воры — ученики Меркурия, *гения обмана*, проводника душ, двуличного бога воров, патрона алхимии, чье семя, ртуть, или быстрое серебро, было живым серебром алхимиков: в сыром состоянии это яд, но будучи трансформированным в более тонкий вид, оно становится лекарством. Его эссенция — это движение, и для неподвижного состояния Кевина, от которого страдает нога, это целительно. Меркурий — бог потока, его сперма изображалась в алхимии как быстрый поток расплавленного металла, первоматерия всех минералов. Меркурий может привести нас к мучительному расплавлению, если мы застыли, он преобразовывает зачерствевшие ненужные привычки в новые возможности.

Эта меркурианская фигура напоминает нам о том персонаже, которого больше всего опасался Декарт: всемогущем космическом злом гении, чья задача заключается в том, чтобы все время обманывать. Вся система Декарта, пытающаяся нащупать твердую почву уверенности, стремящаяся уйти прочь от расплавленного потока жизни, созданного коварным обманщиком, была построена как защита от этого персонажа.

Обычно во сне Кевин идентифицировался с тем-у-кого-болит-нога. Это тот, кто, как он думает, он есть. Это позволяет ему сохранять состояние относительной невинности, словно превратности жизни и ее нечестные ходы его не касаются. Но в творческом воображении у него есть другое воплощенное сознание, отличное от того,

с которым он идентифицируется обыкновенно. Вор — член семьи Меркурия, и те, кто идентифицируется с рациональностью и поиском стабильности, боятся его. Декарт пробует разрушить чары великого обманщика, становясь воплощением рационального сомнения. В процессе он вынужден констатировать, что единственное место, где сходятся тело и ум — это гипофиз, и только Бог знает, в каких отношениях протяженная материя была с бестелесным разумом изначально. Кажется, это слишком высокая цена за моментальное достижение уверенности.

Мы пошли другим путем. Глядя сквозь украденную камеру творческого воображения, мы двинулись *в сторону* Злого Гения, обманщика, воруящего всякую уверенность, и научились исследовать его субъективность. Взяв в качестве парадигмы царство сновидений, мы увидели, что образы являются воплощением их собственного сознания, а объективное физическое тело может быть книгой, в которой мы записываем их истории. Мы увидели многочисленные миры множества интеллектов, существующих рядом со сном разума с его ангелами и монстрами, как в кошмарной картине Гойи *El Sueño de la Razon Produce Monstruos*. Мы исследовали мерцающий мир сознаний, о существовании которых мы не подозревали, пока не остановились на время, достаточное для того, чтобы они могли в нас проникнуть. Мы научились торопиться медленно, в отличие от беспокойного ума 23-летнего математика и военного, который сформулировал, будучи на войне, картезианскую парадигму, после того, как 19 ноября 1693 г. увидел три сна, из которых он вывел как свои новые философские идеи, так и свою аналитическую геометрию. Он считал эту дату поворотным моментом своей жизни. В отличие от человека, который позже выстроил систему защиты от заблуждений, вызванных сновидениями, которые и легли в основу его системы.

Что лично мне кажется наиболее потрясающим в процессе следования корбеновской традиции независимых образов, обладающих

собственным сознанием, настолько, насколько я ее понимаю и в той степени, в которой она имеет для меня смысл, — это опыт, который позволил мне воспринимать мое сознание, как полифоническое присутствие себя и других. Идея такого взаимного сознания напоминает о пейзаже аборигенов, наполненном сновидениями. Благодаря этому я сознаю, что мы являемся посредниками для произведений искусства, которые мы создаем, для театральных спектаклей, которые мы ставим, и для исследований, которые мы предпринимаем. Эта традиция порождает вселенную, которая вам отвечает. И когда мир безмолвных объектов, в котором только люди имеют голоса, отступил, я почувствовал, что теряю контроль, колеблясь между рациональным порядком и шумным хаосом, где, как говорят, живет творческое воображение.

Иногда я скучаю по определенности.

Я понимаю Декарта.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИКЕ

Следующее описание работы с воплощенным воображением, основанное на полной расшифровке двухчасовой аудиозаписи групповой сессии<sup>2</sup> демонстрирует метод, при помощи которого воплощенные состояния смешиваются в теле в независимое целое.

К этой сессии прилагаются объяснения каждой успешной технической процедуры, облегчающей извлечение тонкого лекарства из грубого материала образов.

Впервые этот материал был представлен в 2006 году в Осаке на 25-й ежегодной конференции японской ассоциации клинической психологии в память профессора Хаяо Каваи.

Леса Новой Англии на северо-западе США все еще стоят зеленые, но мы ощущаем первые признаки осенних холодов. Это заставляет нас идти чуть быстрее, чем хотелось бы, мы выбрали одежду, не очень подходящую для такой погоды. Ариэль, психотерапевт, около сорока лет, видела сон этой ночью. Перед этим она выполняла упражнение по инкубации в связи с ее текущими любовными отношениями. Она фокусировалась на настоящем моменте отношений, в котором симптоматически проявлялись хронические проблемы, которые она чувствует в этих отношениях. Она концентрировалась на телесных чувствах, которые эти проблемы вызывают в ней, перед тем, как заснуть.

Входя в воображении в текущий момент отношений, в котором проблема проявлялась типичным образом, Ариэль почувствовала,

как сильно проблемная ситуация влияет на ее тело. В этом состоянии загруженности тела проблемами отношений она легла спать. Она увидела такой сон:

«Я в классной комнате, сижу за ученической партой. Передо мной еще три парты. У меня в руке какие-то работы студентов. Я гляжу вниз и вижу, что наверху работа, которой я поставила В, но я не очень внимательно ее изучила, когда ставила оценку. Поэтому я вычеркиваю В и ставлю D+. Но я чувствую некоторую тревогу, потому что я должна отдать работу студенту, и думаю, что он рассердится. Однако я встаю и иду в ту часть комнаты, где он сидит, и отдаю ему работу. Он не сердится, но говорит, немного сгибаясь — я мог бы написать работу на В, я способен на это, так почему бы просто не поставить мне В?»

## СЛУШАНИЕ

В работе с воплощенным воображением мы начинаем с того, что инструктируем рассказчика, чтобы он рассказывал сон или воспоминание о событии, случившемся в бодрствующем состоянии, в настоящем времени и настолько изнутри вспоминаемой среды образов, насколько это возможно. После того, как эта инструкция дана, мы делаем паузу примерно на 30 секунд для того, чтобы каждый обратил внимание на собственное настроение и состояние тела. Мы делаем это, чтобы понять, как мы настроены перед тем, как образы проникнут в нашу систему. Насколько я понимаю, когда кто-то слышит описание образов, он входит с ними в резонанс (даже если не понимает языка, как я обнаружил однажды, работая в Китае), и это изменяет настроение и субъективное ощущение тела слушающего. Чтобы заметить эти измене-

ния, мы должны проверить, кто мы есть *перед тем*, как начать слушать.

Я замечаю, что мне все еще немного зябко после прогулки в одежде слишком легкой для осенней погоды в Новой Англии. Я чувствую, что предвкушение работы создает напряжение в моем животе. Обычно у меня возникает чувство, что ничего не получится, что я совершу ошибку: настроение беспокойства перед выступлением. Моя грудь свободна, ноги относительно расслаблены. Из опыта я знаю, что по мере того, как сон будет рассказываться, я ненадолго впаду в панику, из-за того, что сновидения понять невозможно, такова их природа. Эта паника нарушит комфорт моего Эго и откроет меня неизвестному. Это довольно неприятное переживание, и за 35 лет моей практики работы со сновидениями оно нисколько не изменилось, разве что я стал принимать тот факт, что сознательный контроль здесь не работает.

Это чувство потери контроля, которое я называю *паникой-при-работе-со-сновидениями*, имеет очень много общего со страхом чистой страницы, испытываемым писателем, или со страхом художника перед пустым холстом. Кажется, он присутствует во всех импровизационных искусствах. Это момент творческой сложности, он возникает, когда мы встречаемся с границей между возможностью контроля и хаосом.

После того, как сон рассказан в первый раз, мы садимся кругом, тесной группой из 10 человек, каждый сфокусирован в глубокой концентрации на образах, о которых мы только что слышали, и я замечаю, что чувствую сжатие в груди, относящееся к страху Ариэль перед гневом студента. Это похоже на то, как если бы мое дыхание было ограничено надетой на меня смирительной рубашкой. Поскольку в начале, во время проверки состояния, моя грудь была свободна, я отмечаю это. Я пока не знаю, является ли это изменение субъективного состояния тела еще одним симптомом моего беспокойства перед выступлением

и моей обычной паники-при-работе-со-сновидениями, или оно относится к миру сновидения Ариэль, который только что стал частью моей внутренней жизни. Как бы там ни было, я начинаю рассматривать это изменение как *потенциально* относящееся к сновидению Ариэль.

Пока одним ухом я фокусировался на рассказе Ариэль о сновидении, второе ухо было обращено вовнутрь, прислушиваясь к внутренним изменениям. Поэтому я пропустил некоторые детали нарратива. Кроме того, по мере вхождения в окружение сновидения нарастает сновидческая амнезия, поэтому сон труднее вспоминать, чем наши дневные истории. Сны имеют тенденцию быстро испаряться, это знают все, у всех были такие сны, что казалось, что вы запомните их навсегда, но память о них стиралась через минуту. Тщательно выслушивая сон, вы можете чувствовать, что осознанность легко уступает место забвению, стоит только себе позволить это. Поэтому наш протокол гласит, что сон нужно слушать дважды.

## КОНТЕКСТ

После того, как сон рассказан во второй раз, мы задаем Ариэль вопросы, касающиеся контекста. Это связывает сон сетью ассоциаций с повседневной жизнью сновидца. В этой фазе мы не задаем вопросы об элементах, на которых будем концентрироваться далее при изучении среды сновидения, вроде «как выглядела классная комната». Такие вопросы мы оставляем для действительной работы с воплощенными образами, так как они позволяют сновидцу погрузиться глубже в атмосферу сновидения. В фазе исследования контекста мы спрашиваем про связь с повседневной жизнью. «Приходит ли вам на ум что-либо в связи с любым из компонентов сновидения»? Поскольку этому сну предшествовала инкубация, мы автоматически рассматриваем проблему текущих отношений, на которой Ариэль концентрировалась при инкубации, как связанную с контекстом сна.

«Я больше не преподаю, но я преподавала литературу в университете 20 лет. Больше всего я не любила оценивать работы. Но причина была не та, что во сне — мне не нравилось их читать. Студент, сидящий на передней парте, это, на самом деле, мой пациент, Питер. Мы работаем с ним недавно, он очень приветливый, и я не вижу никаких причин, которые могли бы вызвать то, что открывает сон, вроде гнева, который он мог бы испытывать по отношению ко мне или я к нему. Он очень позитивен и он экстраверт, он много говорит».

### СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ, СТРАТЕГИЯ И ЗАДАНИЕ ТЕМПА

Часто во снах есть узловые точки, центры, вокруг которых они организованы. В этом сне такой центр — момент, когда Ариэль решает изменить оценку. До этого происходит одно действие, потом оно поворачивает в другом направлении. Когда мы находим узловую точку в структуре сна, мы хотим исследовать ее. Исследование момента, когда происходит спонтанный сдвиг, может дать очень многое, потому что в этой точке разнонаправленные векторы существуют пока что в слитном состоянии. Узловая точка содержит импульс перемены.

Другой структурный элемент — момент, когда развитие ситуации расходится с ожиданиями Эго. Такие моменты тоже стоят исследования, поскольку они демонстрируют мощную активность воображения. Ожидания Эго указывают на обычное сознание, его привычное движение. Его нарушение может означать присутствие необычного, того, что может привести к потоку свежего материала. Питер, студент, реагирует не так, как ожидает Ариэль.

Изменение физического состояния тоже часто является таким моментом, который требует внимания. Здесь такая смена состояния происходит, когда Ариэль встает из-за парты.

В целом можно посоветовать начать работу с воплощенными образами с относительно безопасного места (если такое существует).

В нашем случае — это Ариэль, сидящая за партой, до того, как она меняет оценку.

Теперь, когда структура сновидения стала несколько яснее, мы должны понять, как мы будем двигаться в его среде, разработать стратегию. Здесь нужно учитывать две вещи: сколько вам доступно времени и последовательность пунктов, которые вы собираетесь проработать. Нужно определиться, с какого момента сновидения начать и куда двигаться дальше. Не обязательно следовать той последовательности, в которой разворачивается сюжет, особенно если в таком случае вы сразу приходите к моменту наибольшего напряжения. Мы хотим начать в наименее радиоактивном, в безопасном месте, чтобы как сновидец, так и ведущий привыкли к воплощенному окружению и не оказались моментально перегружены.

В данном случае мы *последуем* развитию сюжета, потому что ничто не мешает нам это сделать. Если бы сон начинался с относительно напряженного момента, мы бы тогда нашли безопасное место и начали с него, чтобы избежать мгновенной турбулентности. Начальная концентрация на безопасном месте также создает чувство безопасности между ведущим и сновидцем.

Выяснив порядок движения, мы должны распределить доступное нам время. Я предполагаю, что некоторое значительное количество времени мы проведем в узловой точке, в моменте изменения оценки, чуть меньше времени в моменте физической смены позиции, вставания из-за парты, и довольно много времени в ситуации конфронтации с Питером, часть этого времени будет потрачена на взгляд с перспективы Ариэль, другая — на попытку сменить точку зрения и посмотреть глазами Питера. Это распределение времени я называю заданием темпа работы. Очень важно во всех видах работы с воплощенными образами двигаться медленно, только в таком случае мы можем почувствовать каждый элемент в теле. Как только мы ускоряемся, мы оказываемся в чисто ментальном процессе, его скорость

гораздо выше, чем у воплощенного воображения. Воплощение требует, чтобы человек погружался в каждое чувство и тщательно следовал сопровождающим его физическим ощущениям. Процесс интерпретации происходит гораздо быстрее, это умственное занятие. В воплощенной работе нельзя двигаться быстро, даже если мы ограничены во времени. Единственное, что мы можем сделать в случае, если время поджимает, — представьте себе, что в соседней комнате ждет следующий пациент, — это взять для проработки меньше материала. Это как с готовкой: чем больше индейка, тем дольше ее придется печь. Теперь, когда мы представили себе, что собираемся делать, при этом понимая, что ветры спонтанности могут занести нас совсем в другие места и все может резко измениться, у нас уже есть ощущение того, как распределить доступное на работу время. Короткое вступление, затем довольно много времени потратим на узловую точку, некоторое время на смену положения в пространстве, и довольно много времени на конфронтацию с обеих перспектив. Завершающая часть работы, на которую понадобится немного времени, — это создание целостной сети состояний: одновременное чувствование всех воплощенных импульсов, расположенных в разных частях тела. Если такого плана не будет, мы можем продвигаться слишком лениво и наше время закончится прежде, чем будут проработаны необходимые элементы. Задание темпа позволяет уложиться в отпущенное на работу время.

В бодрствующем гипнагогическом состоянии, а именно в таком состоянии происходит работа с воплощенным воображением, чем медленнее мы движемся, тем более воплощенной становится работа.

## **БОДРСТВУЮЩЕЕ ГИПНАГОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ**

Воплощенные образы, такие, как сновидения и воспоминания-флешбеки, являются средами. Мы оказываемся окруженными ими. Таким образом, для того, чтобы работать с воплощенными образами,

нужно заново попасть в окружение образов, дать их среде поглотить себя. Пока этого не происходит, мы не способны разделять их сознание, а именно это требуется для работы с воплощенным образом.

В воплощенной работе мы используем ту разновидность гипнагогического состояния, которая лежит чуть выше линии засыпания. Непосредственно перед тем как заснуть, мы уже находимся в мире образов, окружены им, однако при этом бодрствующее сознание все еще присутствует в достаточной степени, чтобы мы могли совершать действия по своей воле. Такое состояние обычно длится очень недолго, буквально несколько секунд, но в нашей работе мы стараемся искусственно продлить его. Если правильно концентрироваться, в бодрствующем состоянии мы можем находиться в окружении воплощенных образов часами. Состояние сознания при этом отличается от того, в каком мы находимся в самом сновидении. В сновидении (а также и в обычном бодрствовании) мы находимся в однозначном состоянии: мы уверены, что мы бодрствуем. В бодрствующем гипнагогическом состоянии мы находимся в среде образов, в то же время сознавая, что наше физическое тело остается в физическом мире, за пределом этой среды. Поэтому, как правило, окружения-образы, в которые мы попадаем в бодрствующем гипнагогическом состоянии, ощущаются как менее реальные, чем обычные сновидения. Они ощущаются также менее реальными, чем осознанные сновидения, то есть такие, во время которых вы знаете, что вы спите. В осознанном сне мы точно так же находимся в двойном сознании, как в бодрствующем гипнагогическом состоянии, которое мы исследуем. Однако преимущество бодрствующего гипнагогического состояния в том, что его гораздо легче достичь. Осознавание во сне по собственной воле требует огромного умения и долгих тренировок (особенно хороши в этом некоторые тибетские монахи). В бодрствующее гипнагогическое состояние легко может войти любой обычный

сновидец, поэтому просто нет необходимости добиваться осознанности во сне.

Уна в пещере размышляет о моменте пробуждения и описывает переход из мира снов в мир бодрствования. Она говорит о движении из медленного мира, в котором время течет иначе, чем в тонком и быстром мире бодрствования. Мир бодрствования, по ее словам, более четкий и острый, а мир сновидения более округлый и медленный, его воплощенные обитатели словно бы двигаются под водой, в плотной среде больших элементов: это точное описание гипнагогического состояния. Медленный гипнагогический мир часто искажает течение времени: может казаться, что прошло две минуты, в то время как на самом деле десять, или наоборот.

## ВОПЛОЩЕНИЕ И ЧУВСТВО МЕСТА

Для начала мы концентрируемся на обстановке сна, чтобы помочь Ариэль в воображении попасть обратно в окружение этого сновидения. Мы помогаем ей обрести чувство места. Как только она оказывается в окружении сна, она начинает участвовать в воплощении, и бодрствующее гипнагогическое состояние устанавливается автоматически. Для этого мы спрашиваем ее о деталях окружения, не ожидая, что она опишет их фотографически точно, но скорее в стиле китайской или японской живописи, где один штрих может обозначать гору.

Свободное описание окружения помещает ее внутрь него.

«Я не особенно уделяла внимание комнате. Она выглядит как обычный, средний класс колледжа. Ни больше, ни меньше».

Один из участников группы спрашивает про освещение.

«Флюоресцентное, но желтоватое. У него было больше желтого сияния, чем обычно есть у флюоресцентных ламп».

«Как далеко ты от передней парты?»

«Довольно близко, на самом деле. Я, похоже, сижу за другой партой, и они расположены очень близко, крышка касается соседнего стула. Я на третьем от него стуле, не очень далеко».

«Можешь описать какие-то особенности комнаты?»

«Не очень много. Я чувствую, что справа есть дверь. Один из стульев между мной и Питером занят другим студентом, однако, с другой стороны, у меня есть чувство, что в этом ряду сидим только Питер и я. У меня есть ощущение, что я в классе, но никто вокруг не разговаривает, кроме нас».

Есть ли какие-то запахи в классе?

«Спертый воздух».

Комната, воплощающаяся вокруг нас, начинает нас втягивать. Мы становимся ее обитателями, фокусируя наше внимание. Теперь, когда мы обнаружили запах, который обычно позволяет войти в царство аффектов, мы можем переключиться на эмоциональные реакции Ариэль.

## АФФЕКТ

Из лабораторных исследований снов мы знаем, что аффект может быть первичным организующим принципом сновидения. Аллан Хобсон (см. прим.13), выражая текущий академический консенсус, утверждает, что «эмоция сна может его формировать в первую очередь, а не играть подчиненную роль». Таким образом, нужно установить фокус на аффекте так скоро, как это возможно.

«Вызывает ли это у тебя какое-то чувство?»

«Я чувствую себя пойманной».

«Оставайся с этим какое-то время». Мы делаем короткую паузу, чтобы чувство закрепилось. «Можешь ли ты больше рассказать об этом чувстве быть пойманной?»

«Усталость. Чувство безнадежности. Кажется, что от этого нельзя убежать».

Материализуется полностью воплощенное состояние. Мы все можем чувствовать его. Исследовав два аспекта этого состояния, образ-окружение («комната со спертым воздухом») и эмоциональную реакцию («безнадежность»), мы переключаем наше внимание на третий элемент состояния сновидения, телесные ощущения.

## ЖИВОЕ ТЕЛО

При помощи воплощения образ обретает плоть. Наша эмоциональная жизнь — это жизнь тела. Прямую эмоциональную реакцию тела мы получаем раньше, чем знание тела как объекта. Следуя воплощенным эмоциям, мы открываем живое тело, которое физически выражает эмоциональное состояние. Состояние воплощения состоит из *аффекта, образа и физического ощущения*.

«Где в твоём теле ты чувствуешь это сильнее всего?»

«Я чувствую это в легких. Я могу дышать, но что-то на меня давит».

В этот момент я сплетаю три нити — аффект, образ и тело, — в одну:

«Чувствуй это в своих легких, и с этим чувством в легких вдыхай спертый воздух. Обращай внимание на чувство пойманности, на это давление. Продолжай фокусироваться на легких, *почувствуй* это в легких по-настоящему»

После такого решительного указания я делаю краткую паузу, чтобы у Ариэль был шанс закрепить все это. Такое указание увеличивает напряжение. «И можешь ли ты сказать что-либо о стуле, на котором сидишь?» Теперь чувство, аффект и образ соединены, и мы сконцентрированы на их соединении.

## ДАВЛЕНИЕ И ОСЛАБЛЕНИЕ

Мы все иногда испытываем усиление давления, как когда смесь в контейнере переходит в более спрессованное состояние, или когда пловец ныряет в глубину, и чувствует атмосферный столб. В нашей работе как в кулинарии. Мы сознательно создаем давление с помощью постоянного сплетения вместе аффекта, образа и телесного опыта, не давая энергии ускользнуть в виде физического движения или эмоции, конденсируем атмосферу, делаем ее более ощутимой, и таким образом амплифицируем осознание и усиливаем концентрацию. Ариэль сидит абсолютно неподвижно, не выражая никаких чувств, в то время как ее воплощенное состояние становится все более эмоциональным. Переживание становится более прочным, менее расплывчатым и эфемерным. Алхимики называют это сгущением, точно так же соус густеет при готовке, повар назвал бы это выпариванием. Когда мы говорим в алхимическом контексте о выпаривании, мы говорим кулинарным языком.

«Он маленький. Довольно тесно, трудно двигаться. Я держу бумаги в руках, потому что на парте их просто некуда положить. И я слегка развернута направо, к проходу. Очень мало места за партой».

Ариэль сейчас в воплощенной метафоре, все элементы окружения указывают на маленькое, стесненное, пойманное и спертое.

«К тому же стул слишком низкий, так что мои колени неудобно согнуты».

У меня возникает чувство захваченности еще большим воплощенным впечатлением, и я решаю проверить это.

«У меня возникает впечатление, что парта очень маленькая, детская. Я прав?»

«Кажется, это взрослая парта, но она недостаточно велика для меня. Когда вы задали этот вопрос, я подумала — почему бы им не сделать эти чертовы штуки достаточно большими для людей? Я испытываю фрустрацию, и я злюсь на то, что из-за плохого дизайна чувствую себя неудобно. Я чувствую фрустрацию и неловкость».

Один из участников группы спрашивает, есть ли какой-то участок тела, в котором она чувствует неловкость прямо сейчас.

«Да, в плечах. Я чувствую, что стоит двинуть плечами, и вся парта перевернется. Я чувствую себя так неловко, что могу перевернуть целую парту. Она может быть неустойчивой, и, если я встану...». В этот момент Ариэль полностью в воплощенной метафоре. Боязнь опрокинуть нестабильную стесняющую структуру смешалась с раздражением и фрустрацией. Это состояние развилось из чувства пошлости, спертости воздуха и маленького размера. В этой метафоре отражается инкубация болезненных отношений с ее любовником.

«Что ты чувствуешь?»

«Затруднение, я чувствую, что не могу совершить движения, не устроив большой беспорядок».

Здесь мы делаем паузу, потому что образ полностью развился в полноценную воплощенную метафору.

## ДИСТИЛЛЯЦИЯ, ТРИГГЕРНЫЕ ТОЧКИ, СЕНСОРНАЯ ПАМЯТЬ И КОМПОЗИЦИЯ

В этой точке мы собираем воедино все воплощенные элементы, вспоминая их, и таким образом дистиллируем их в концентрированную эссенцию, которую мы помогаем поместить в одну триггерную точку физического тела. Таким образом, стоит коснуться этой триггерной точки, все воплощенная метафора моментально разворачивается в эмоциональное состояние. Бодрствующее тело может при этом стать театром памяти, когда разные его части хранят воспоминания.

нения о разных отдельных воплощенных состояниях. Эти триггерные точки должны стать узловыми точками на оси одновременных воплощений. Эту технику можно сравнить с сенсорной памятью в актерских техниках. Актер вспоминает воплощенные состояния, фокусируясь на чувственных импульсах в теле (например, неотъемлемой частью памяти о холодной температуре может быть ощущение онемения ушей и носа. Воздействие на эти триггерные точки может даже в жарких лучах софитов вызвать ощущение озноба в теле, и актер будет ежиться от холода весьма правдоподобно).

Поскольку нашей целью является создание целого из множества воплощенных состояний, сновидец должен быть способен вспомнить состояние, которое он переживал. Воспоминание аффектов как чисто эмоциональных состояний исключает возможность одновременного их переживания, или быстрой смены. Эмоции похожи на музыку, они разворачиваются во времени. Так, например, когда кто-то чувствует печаль, чаще всего он не может одновременно испытывать радость или ярость. Однако это становится возможным, когда мы концентрируем состояние в импульс, который может быть моментально развернут в полностью воплощенную форму, и привязываем эти импульсы к определенным точкам. Мы можем чувствовать плечи и ноги одновременно, более или менее. Таким образом физическое тело становится чем-то вроде топографической карты воплощенных состояний, которые высвободят свой аффективный потенциал, актуализируя композицию состояний, стоит только к ним обратиться. Алхимик сказал бы, что композиция — это лекарство, цель работы. Тело становится устройством памяти, разновидностью жесткого диска. Я сейчас говорю о памяти бодрствующего тела, это не тело сна, не то тело Ариэль, которое сидит за маленькой партой. Это то тело Ариэль, которое сидит в комнате, в которой мы с ней работаем с воплощенным воображением. Наша работа предполагает пребывание в двойном сознании, одновременное осознание присутствия в сре-

де сновидения и в том помещении, где работа проводится физически. Мы используем наше бодрствующее ощущение жизни в единственном теле для создания единого сосуда, в котором могут содержаться отличающиеся друг от друга импульсы сенсорной памяти. Тело, которое в бодрствующем состоянии присутствует в комнате, где мы работаем, становится картой триггерных точек импульсов и аффектов, которые они воплощают.

«Можешь ли ты чувствовать в своих плечах, насколько парта маленькая?»

Ариэль в глубокой концентрации утвердительно бормочет.

«Что именно происходит с плечами?»

«Я чувствую тяжесть в них. Они не хотят двигаться из страха причинить беспорядок».

## ТЕЛО КАК ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА

Поскольку топография сенсорной памяти может достигать высоких уровней сложности, мы разработали систему простых заметок. Мы рисуем контур тела и на этой линии отмечаем места, и рядом с этими отметками записываем четыре уточнения: название участка тела (грудина, плечо, сердце), эмоцию (гнев, печаль, любовь), ощущение (покалывание, боль, раздувание), и точку зрения (Берта, бык, дерево). Часто эмоция и физическое ощущение бывают объединены.

В конце, создавая финальную композицию (см. ниже), мы можем использовать карту тела как напоминание, чтобы не забыть ни одно из воплощенных состояний, которые нам нужно включить в эту композицию.

Недостатком такой карты является необходимость менять состояние сознания для того, чтобы делать заметки, при этом можно потерять контакт со сновидцем. Чем больше состояний ведущий может запомнить сам, тем лучше.

## КОНТЕЙНЕР

В этом месте один из участников группы задает Ариэль вопрос, основанный на мысли:

«Чувствуешь ли ты ответственность за то, чтобы не двигаться и не сдвинуть парту?»

Ариэль отвечает сконфуженным тоном: «Это не кажется вопросом ответственности. Я просто чувствую, что это вот я, я такая, а парта не... Что-то я теряюсь».

В ее голосе мы слышим, что она перестала чувствовать, что тесная парта ее сдерживает, и утратила гипнагогическое состояние, поскольку вопрос заставил ее думать об ответственности вместо того, чтобы чувствовать спертую атмосферу. Мы чувствуем, как напряжение уходит. В контейнере образовалась трещина. Умствование испаряет воплощение. Воплощенное осознание отличается от умственного осознания, первое медленное, второе быстрое. Воплощение содержит само себя и растет, как организм в почве, в то время как ум легко прыгает в небеса. Эмблемой алхимиков, с их девизом «торопись медленно», была черепаха. У черепахи есть панцирь, «контейнер», в котором она «содержится». Срочность заставляет нас торопиться. Мы должны отследить эту срочность и продолжать готовить медленно. Это требует усилия.

Я быстро вмешиваюсь, тщательно подбирая слова, нужно срочно залатать трещину, поэтому первые три слова — просто короткие восклицания с сильным ударением. Я позволяю своему предложению затихнуть, имитируя последний момент, когда Ариэль еще была в гипнагогическом состоянии:

«Да, да, да... Оставайся с чувством, что ты это ты, а парта не...»

Ариэль внезапно возвращается обратно в гипнагогическое состояние.

«Это невозможное сравнение. Но я должна оставаться на месте, чтобы не вспугнуть...»

«Как ощущается невозможность сравнения между тобой и партой?»

«Парта была сделана для кого-то, кто меньше меня. Я могу только одно сделать, чтобы не побеспокоить парту — не двигаться».

«Чувствуй это ощущение не-движения, ощущение не-беспокойства, слишком маленькую парту, ощущай это в твоих плечах».

«Я на самом деле чувствую это».

## ГЛУБИННЫЕ ФЛУКТУАЦИИ И ВОПЛОЩЕННАЯ МЕТАФОРА

Мы создали в плечах триггерную точку для воплощенного состояния, включающего в себя чувства и ощущения пойманности страхом опрокинуть шаткую стесняющую структуру. В этой точке фигура речи и телесная конфигурация становятся одним и тем же. Теперь мы можем исследовать следующий элемент сна.

Выдержав паузу, я спрашиваю: «Ты сначала замечаешь, что поставила слишком высокую оценку, или сначала встаешь из-за парты?»

«Сначала я замечаю, что поставила слишком высокую оценку».

Один из участников группы спрашивает: «Чувствуешь ли ты ответственность за то, что не слишком тщательно проверяла работы?»

В то время как в прошлый раз вопрос об ответственности вывел Ариель из гипнагогического состояния, сейчас он помогает войти в него глубже, потому что он задан в момент, когда мы начинаем спуск, в отличие от прошлого раза, когда мы и так были глубоко в гипнагогическом состоянии. После того, как мы нашли триггерную точку и внедрили воплощенную метафору в бодрствующее тело, мы должны заново входить в гипнагогическое состояние. После мощной концентрации, необходимой, чтобы связать воплощенное состояние

с триггерной точкой в физическом теле, сновидец должен ненадолго всплыть на поверхность, для того чтобы импульсивная сенсорная память закрепились.

«Да, я чувствую смущение. Если бы я в первый раз смотрела внимательнее, мне бы не пришлось смущаться от того, что более высокая оценка зачеркнута, а поверх нее написана более низкая».

В начале нового этапа, когда нужно создать другую атмосферу, менее опытные участники группы часто становятся активнее. Они задают простые и прямые вопросы. Я, как лидер группы, отхожу в сторону. И так, дальше движение направляют участники группы:

«Помнишь ли ты момент, когда в первый раз взглянула на бумаги?»

«Нет, не помню. Я припоминаю, что я просматривала работу и поставила ей В. У меня есть ощущение, что я ее просто пролистала».

«Можешь ли ты сказать, почему поставила В?»

«Не могу. Во сне я просто знаю, что на самом деле работа заслуживает оценки D+».

«Какую первую эмоцию ты испытываешь, когда это замечаешь?»

Мы следуем тому же самому сплетению паттернов, что и раньше: образ-окружение (видение оценок на бумаге), аффект, физическое ощущение.

«Смирение. Я должна ему сказать, должна сказать, что я ошиблась с оценкой. Я просто чувствую, что это будет нелегко. И опять я чувствую смущение оттого, что сначала на работе стояла неправильная оценка».

«В каком месте тела ты чувствуешь это смущение?»

«Я чувствую его в груди. Прямо здесь» — отвечает она, кладя руку на грудь. Мы нашли вторую триггерную точку, в которой мы закорим импульс, вызывающий смиренное смущение.

«Фокусируйся на этой точке»

Ариэль утвердительно бормочет в ответ.

И снова я должен помочь ей закрепить импульс в триггерной точке, в груди, используя сфокусированное словесное ударение:

«Вчувствуйся в грудь, почувствуй смущение в этом месте».

Пауза.

«Чувствуй смущение в груди».

Чтобы увеличить время для закрепления чувства смущения, я снова делаю паузу. (в это время кто-то делает пометку на карте тела: грудь, смущение, Ариэль). После этого я начинаю говорить громче, чтобы двинуться из этого закрепленного состояния смущения в следующее. «Тогда ты понимаешь, что ты *должна* сказать правду. Можешь подробнее рассказать о том, почему так важно сказать правду? Почему просто не оставить все так, как есть?»

«Потому что я не могу продолжать избегать вещей из-за того, что мне неловко».

«Это актуальная тема в твоей жизни?»

Ариэль смеется. «На самом деле нет. Но чувство смирения. Оно ниже, оно у меня в животе».

То, что было раньше смешанным состоянием смирения и смущения, выкристаллизовалось в два отдельных состояния. Теперь мы должны последовать за смирением в живот; мы даем ей некоторое время, чтобы прочувствовать это. Мы делаем паузу, потом продолжаем:

«Что тебе хочется сделать?»

«Что я хочу сделать, так это встретиться лицом к лицу с исполнением необходимого».

«Ты пытаешься избежать этого, не говорить правду?»

«Я пытаюсь защитить себя. Я понимаю, что я сделала, и знаю, что должна сделать дальше. Я помню мелькание страниц передо мной, я не была достаточно внимательна. Теперь я ставлю D+. И именно в тот момент, когда я ставлю новую оценку, я чувствую смирение и смущение». «Твой почерк тверд?»

«Да, рука тверда, движения точные».

«Какой письменный прибор ты используешь?»

«Это карандаш, я сильно на него давяю. Я зачеркиваю оценку В по-настоящему жирно, и моя D+ производит мрачное впечатление».

Похоже, в пишущей руке воплощен аффект, так что нам стоит сфокусироваться на этом.

«Можешь почувствовать карандаш в своей руке?»

«Мне нравится чувствовать карандаш в руке. Я чувствую себя твердой и компетентной, когда ставлю D+. В моей руке есть чувство уверенности. Оно сильно отличается от чувств в остальных частях тела».

«Можешь почувствовать давление руки? Чувствуй уверенность и давление руки, когда ты ставишь D+».

«Моя рука уверена, Я чувствую уверенность и правильность того, что делаю».

## КОНТРАСТ

Пишущая рука — следующая триггерная точка, в которой мы закрепим чувство уверенного импульса, которое контрастирует с ее прочими чувствами. Контрастирующие чувства особенно важны, не только потому, что они увеличивают давление в процессе подготовки, но и потому, что элементы, будучи противопоставлены друг другу, становятся лучше видны. Мы должны тщательно впечатать контрастирующее состояние уверенность в пишущую руку. Опять я использую для этого ударение:

«Ты *чувствуешь* это?»

Ариель медленно кивает, словно она тщательно удостоверяется, так ли это. Мы опять делаем паузу, пока ее фокусировка на руке, как на месте, воплощающем импульс уверенности, не обретает стабильность. Тогда мы, следуя нарративу, переходим к следующему моменту.

«Как ты встаешь со стула?»

«Одним движением. Меня ничто не стесняет. Текущее движение вверх. Я встаю и обхожу свой стул с левой стороны. Я иду прямо к Питеру. Он не удивлен».

«Как ты стоишь?»

(Прослушивая запись, я понял, что мы пропустили смену физической позиции, которую собирались исследовать, и забыли добавить к смеси текучее нестесненное движение вверх. Ну что ж...)

«Я смотрю на него сверху вниз. Я стою, а он сидит. Я смотрю вниз. Я немного склоняюсь к нему так, что его лицо оказывается близко. Он смотрит вниз на свою парту. Он сгорбился, парта ему не вполне по размеру».

## ИДЕНТИФИКАЦИЯ

В этой сцене одновременно присутствуют два субъекта, Ариэль и Питер. Сначала мы посмотрим на нее с перспективы Ариэль, потому что сновидцу обычно легче идентифицироваться с субъективностью привычного «я», чем с другим персонажем сновидения.

Идентификация с конкретным определенным чувством самости — выученная привычка, условный рефлекс, который создает наше чувство субъективности. Эта конкретная идентификация основана на культуре, гендере, расе, национальности, социальном классе, семейной истории, эре, преобладающем образе тела, персональном опыте и т.д. С раннего детства мы учимся тому, кто мы такие. Это наша привычная идентификация. Мы настолько с ней отождествляемся, что перестаем понимать, что процесс идентификации и привычки сознания, с которыми мы его смешиваем — это два разных элемента. Мы называем эту смесь «Я», «Эго». Процесс идентификации — это бессознательная психологическая активность, а идентификация как отождествление с «я» — воплощение

этого процесса. Идентификационная активность не принадлежит к сфере действия нашей сознательной воли. Это с нами происходит. Обычно мы идентифицируемся с нашим обычным телом, хотя это не обязательно. Бессознательная идентификационная активность в смеси с присутствием, с которым происходит идентификация, дает чувство субъективности. *Субъективность есть проприоцептивное переживание идентификации.* Поскольку мы обычно идентифицированы с телом и кластером привычек сознания, которые мы называем «я», мы верим, что субъективность принадлежит «я». Эту субъективность «я» мы называем «субъектом». Мы даже заходим так далеко, что позволяем себе утверждать: все, что не относится к субъективности «я», должно быть названо объектом. Но если мы переопределим субъективность как проприоцептивное переживание идентификации, становится возможным участвовать в субъективности не-я, идентифицируясь с другим персонажем. Помните, как легко было, когда вы были маленьким, вдруг стать ковбоем или принцессой? В раннем детстве процесс идентификации все еще был частью игры, идентификация не успела застыть и стать жесткой. Похожим образом в гипнагогическом состоянии можно отделить идентификационную активность от привычной идентификации, сменяя точку осознания от привычного состояния сознания на нечто другое. Момент нахождения между идентификациями я называю транзитом. В этот момент идентификационная активность находится в свободном полете, она не захвачена каким-либо конкретным воплощением. Алхимики называли это междуцарствием, временем, когда старый король умер, но новый еще не коронован, старая идентификация растворилась, но новая еще не овладела сознанием. Идентификационная активность, как движение бесформенного духа, свободно плывет в воздухе: этот момент может дезориентировать, но он полон игры. Возможно, это момент, когда Мото-сан переживал «ничто».

После того, как мы исследовали эго-центрированную точку зрения, мы помогает Ариэль сместить идентификацию и переместить осознание в субъективность студента за партой, таким же образом, как Берта идентифицировалась с быком, переживая его субъективность, при этом сознавая, что она и он не одно и то же.

«Опиши свою позу в то время, когда ты стоишь рядом с ним, глядя вниз».

«Я стою прямо, мне комфортно, и когда я склоняюсь ниже, мне все еще комфортно. Я чувствую себя свободно. Когда я склоняюсь к нему, вот так (она демонстрирует группе свою позу, оставаясь при этом сидя и не открывая глаз), но на самом деле я не склоняюсь, это не вполне верно. Я сгибаю колени и оказываюсь ниже. Да. Моя поза выпрямленная и неестественная».

«Что ты осознаешь в этот момент?»

«Бумаги, которые у меня в руке. И я показываю их ему. Я не уверена, касаются ли они парты, но они точно близко к ней».

«Чувствуешь ли ты страх?»

«Он почти успокоился, теперь это легкая вибрация в моем животе. Он еще здесь, но не вызывает конфликта. И, да, у меня есть ощущения в верхней части груди, чувство, что я готова к защите».

Ариэль указала на два участка в теле, где она что-то чувствует: легкая вибрация страха в животе и готовность защищаться в груди (и опять мы не обращаем внимания на ее выпрямленную неестественную позу. Задним числом мое отсутствие интереса к этому состоянию меня озадачивает. Был ли я в тайном сговоре с бессознательным отрицанием Ариэль ее уверенности в себе, или мне не хватало моей собственной прямооты, как в случае с указкой Мото-сана, которая могла не раздвинуться, или и то, и другое, или что-то еще?) Мы начинаем со страха, поскольку она уже упоминала о нем, когда рассказывала сон в самом начале («Я чувствую некоторую тревогу, потому что должна отдать работу студенту и думаю, что он рассердится»).

«Как ты чувствуешь страх в животе?»  
«Это похоже на легкое урчание. Чувство беспокойства».  
«Чувствуешь ли ты элемент страха в этом беспокойстве?»  
«Да, теперь чувствую».

## Ци

И опять мы с помощью удара якорим триггерную точку, закрепляя ее в теле. Я чувствую, что мое ударение исходит из того места в моем теле, откуда, в восточных боевых искусствах, исходит Ци-ай, боевой возглас. В этом месте, расположенном ладонью ниже пупка, которое по-японски называется хара, живот, а по китайски даньтянь, поле киновари, генерируется энергия Ци. После работы в Китае и Японии я хорошо осведомлен о движущей силе концентрированной энергии Ци, психофизической силе, эффект которой может ощущаться на некоторой дистанции от того, кто ее «посылает», без реального физического прикосновения. Ци понимается как движение энергии по каналам в теле, которые пронизывают все органы. Как именно эти каналы связаны с физическим телом остается неясным. На то, что связь Ци и физического тела есть, указывает успешность акупунктуры и других медицинских методов, основанных на использовании Ци. Можно сказать, что Ци — это соединение силы, воплощения и разумности. Ей можно управлять при помощи концентрации. В воплощенной работе Ци используется, чтобы закрепить воплощенное состояние в сети триггерных точек в физическом теле, создать то, что один японский сновидец назвал «свободно сплетенной корзиной», такая сеть сама напоминает систему каналов, по которым движется Ци.

«Постарайся почувствовать, какие ощущения есть в этом месте» — настаиваю я, фокусируясь на животе.

«Теперь это судорога, страх вызывает судорогу».

«Можешь вчувствоваться в судорогу? Чувствовать страх?» — спрашиваю я Ариэль, собирая Ци.

«Я чувствую пустоту, дыру».

Мы вошли в ядро страха, и я уменьшаю интенсивность нажима.

«На что это похоже, эту пустота, и дыра, которые сопровождают страх в твоём животе?»

«Это холодное унылое место, в котором никто не бывает. Словно я никогда не была рождена... Это очень трудно выносить. Я знаю это место, но я не хочу здесь оставаться».

## ПРОПИТЫВАНИЕ

Ариэль нужно какое-то время, чтобы пропитаться этим чувством, которое трудно выносить, для того, чтобы триггерная точка стала легко доступной. Для того, чтобы состояние закрепилось в триггерной точке, сновидцу необходимо некоторое время оставаться погруженным в него, чтобы оно могло оставить свои следы, как чай отдает воде свой вкус и запах. Это часто требует от ведущего определенной сочувствующей жестокости, как в лазерной хирургии.

«Ты не против остаться здесь еще на некоторое время?»

«Нет, лучше двигаться дальше».

«Пока ты здесь, опиши, как это место действует на тебя».

«Я чувствую... Мне хочется спрятаться. Хочу свернуться в позу эмбриона. Очень холодно. Мне очень холодно».

«Фокусируйся на холоде. Чувствуй, как здесь холодно».

Пауза.

«Фокусируйся на холоде, что это за холод?»

Пауза.

«Это чувство, его трудно выразить, для этого нет слов».

Войдя в невербальную область сознания, мы должны фокусировать осознание еще сильнее, поскольку память теперь будет опи-

ратся только на физические ощущения, никакие слова не помогут их вспомнить. Я опять усиливаю давление.

«Хорошо. Просто оставайся с этим чувством, чувством пустого пространства. Чувствуй, на что это похоже *в действительности*». Пауза. «Можешь это чувствовать?»

Ариэль медленно кивает, кажется, что ее закрытые глаза интенсивно вглядываются в некоторое внутреннее воплощенное событие.

«Это головокружение, почти. Его как бы нельзя испытать в полную силу, как будто оно исходит отсюда (показывает на грудь), а не из моего живота».

Поскольку прямой импульс для нее непереносим, она отодвинулась от страха и переместилась к тому, что она описывает как защитное состояние в груди.

«Это свидетельство. Всплывает слово «девичье».

Я решаю прояснить этот спонтанный защитный ход:

«Ты сказала, что это была защита от страха, что он рассердится».

«Я ожидала такой реакции. Ожидала гнева. И я собираюсь стоять на своем, но чувствую слабость, мне не хватает воздуха и не хватает твердости».

Я предлагаю оставаться в этом состоянии до тех пор, пока она не прочувствует как следует защитную позицию, ослабленную страхом в желудке. Поскольку мы не можем сейчас прямо затронуть страх, нам придется к нему вернуться.

## МИМЕЗИС ИЛИ ОБЕЗЬЯННИЧАНЬЕ

Дальше я веду группу к тому, чтобы помочь Ариэль сконцентрировать внимание на Питере, чтобы она смогла, при помощи эмпатического наблюдения и мимики, стать сама на него похожей, создав таким образом условия для вовлечения в его орбиту и идентификации с ним. Тогда она получит возможность пережить его перспективу изнутри.

Мимикрия — наш самый первый способ коммуникации, ребенок отражает физические состояния матери, а она его.

И даже после того, как мы становимся полностью вербальными, рудиментарная возможность общения без слов остается.

Я уже цитировал выше Вальтера Беньямина, написавшего в статье 1933 года «О миметической способности:

«Природа создает подобия. Вспомним хотя бы о мимикрии. Но высочайшая способность создавать подобия присуща человеку. Дар различать подобия, которым он наделен, является не чем иным, как рудиментом некогда мощного импульса: обрести подобие и в соответствии с этим вести себя. Возможно, человек не обладает ни одной значительной функцией, на которую не оказала бы решающее воздействие миметическая способность. (см. прим.23)»

Это наблюдение очень важно для воплощенного воображения. Аристотель говорит о воображении<sup>1</sup>, что «особенно важно быть искусным в метафорах, так как только одного этого нельзя позаимствовать у других, и эта способность служит признаком таланта. Ведь создавать хорошие метафоры — значит, подмечать сходство». «Из метафоры мы можем узнать нечто новое» — добавляет Аристотель, «Живость особенно передается метафорой». Объединив Вальтера Беньямина с Аристотелем, мы можем сказать, что гений метафоры берет начало в природном компульсивном импульсе подражать, вести себя, как кто-то другой. Узнать что-то новое и живое в воплощенном воображении означает стать подобным сознанию другого. Обезьяны великолепны в этом. Их живая способность к метафоре воплощается в их великолепном умении подражать. Компульсивное подражание,

---

<sup>1</sup> Alex Preminger (ed.) (1974) op cit., p. 491.

обезьянничание или мимезис, можно также увидеть среди членов большой социальной группы, которые ведут себя похожим образом.

Эта компульсия походить на другого может помочь сменить идентификацию. Мне говорили, что некоторые австралийские аборигены, исполняющие танец кенгуру перед охотой на кенгуру, говорят: «чтобы поймать кенгуру, ты должен быть более похож на кенгуру, чем сам кенгуру, иначе ты никогда не поймаешь кенгуру». Повторяя в танце все движения кенгуру, отражая кенгуру в своем теле, охотник попадает под чары бытия-кенгуру.

Один из участников группы спрашивает: «Что на нем надето?»

«Я не очень хорошо это могу видеть. На нем голубоватая хлопковая рубашка и темные брюки. Но я не очень хорошо вижу его одежду».

«Какое он впечатление вообще производит?»

«Он довольно нескладен. Он ничего не говорит. Его голова остается опущена».

«Какого цвета его волосы?»

«Темно-коричневого. И это почти все, что я вижу. Почти ничего не вижу, кроме его волос. Он смотрит вниз».

«Где твое лицо находится по отношению к его?»

«Я немного изменила положение, и мое лицо рядом с его. Я бы сказала, что нижняя часть моего лица около его уха, а верхняя часть моей головы все еще выше его».

«Где его руки?»

«Лежат на его коленях».

Поскольку мы не можем увидеть выражение его лица, мы вынуждены сосредоточиться на интонациях голоса, на том, как он говорит. Это поможет нам попасть в орбиту его переживания.

«Что он говорит?»

Ариэль спонтанно подражает голосу Питера. Мимикрия легко приводит к естественной идентификации. «Я бы мог сделать ра-

боту на В, я способен на это, так почему бы просто не поставить мне В»?

«Как звучит его голос когда он говорит это»?

«Несколько опечаленно. Мне нужно немного времени, это ощущение все время хочет ускользнуть».

Я даю ей нужное время, мы делаем длинную паузу.

«Я все еще не могу охарактеризовать его голос в терминах чувств. Такое чувство, как будто он не хочет отгораживаться этим... Нет, не совсем так. Кажется, что он хочет освободиться, он словно чувствует себя немного истощенным».

Теперь Ариэль начинает проникать в состояние Питера, а оно в нее. Идентификационный процесс движется от Ариэль к Питеру, в сторону двойного сознания.

«Можешь сфокусироваться на этом чувстве истощенности в его голосе? Не на словах, только на интонации. На интонации, с которой произносятся слова». Пауза.

«Что за интонация у его голоса»?

«Он кажется истощенным и когда он говорит это, после того, как увидел оценку, он еще ниже сгибается на своем стуле. Он чувствует себя пойманным».

Похоже, она начинает разделять его чувства. Я подбадриваю ее идти глубже.

«Чувствуй пойманную согнутость в его голосе»...

Несмотря на то, что чувство пойманности похоже на то, что Ариэль сама испытывала недавно, сидя за тесной партой (в конце концов, они оба сидели за слишком тесными партами), теперь этот опыт исходит из другого ощущения тела. Ее собственное чувство пойманности было усталой безнадежностью, которой невозможно избежать.

«Да».

«На что это похоже — быть так согнутым»?

«Это ужасно. Хочется убежать отсюда подальше».

Теперь Ариэль полностью идентифицировалась с Питером, она прямо испытывает его субъективность.

«Можешь почувствовать это в теле, это согнутое желание убежать? Можешь описать, как это ощущается?» Я использую фразу «Можешь ли ты почувствовать это *в теле*», не говоря ни «в своем теле», ни «в его теле». Оставляя отсылку к телу двусмысленной, я позволяю опыту быть перенесенным в физическое тело, присутствующее на сеансе, которое служит устройством памяти.

«Я ощущаю его в руках, и еще оно бежит вверх-вниз по груди. И еще я чувствую тесноту, готовую взорваться. Если ты слишком большой для слишком маленького места, происходит взрыв».

Взрывное чувство Питера отличается от усталой неизбежной безнадежности Ариэль, которую она испытывала в тех же обстоятельствах.

«Фокусируйся на этом желании взорваться». Пауза. «На что оно похоже?»

Пауза.

«Это ощущение, что ты остаешься совершенно неподвижным, и в то же время в теле происходит какое-то насилие».

«Оставайся с этим какое-то время, с насилием в теле и одновременно с неподвижностью». Пауза. «Как это ощущается в теле?»

«Как слабость в коленях».

«Теперь удерживай это ощущение слабости в коленях, как проявление насилия и неподвижности. Можешь чувствовать это?»

«Да».

Создание единой сети импульсов

Теперь мы собираемся собрать всю сеть импульсов воедино.

«Чувствуй также ощущение в животе, можешь его чувствовать?»

«Да».

«Застывший желудок».

«Да».

«Свидетельство в груди. Стесненность в плечах... Можешь чувствовать все это?»

«Да».

«В то время, как ты все это чувствуешь, можешь также почувствовать силу руки, давящей карандашом на бумагу?»

«Да».

«Продолжай чувствовать это некоторое время». Я спрашиваю в сторону у группы, не забыл ли я чего-нибудь. Один из участников напоминает мне о чувстве смущения в груди.

Мы делаем паузу, чтобы дать Ариэль прочувствовать все состояния. Я медленно еще раз прохожу все точки-состояния по вертикали:

«Плечи. Грудина. Грудь. Желудок. Живот. Колени. Рука».

Столько сразу состояний удерживать трудно. Обычно я предпочитаю, чтобы одновременных воплощенных состояний было не больше пяти, иначе процесс рискует завершиться полным хаосом.

Пауза.

«Теперь подожди слов. Не пытайся искать слова, подожди пока они не придут сами».

Длинная пауза.

«Холод в животе выходит на передний план, пытается отодвинуть все остальное»

Холодный страх в животе — непереносимое чувство, такое сильное, что угрожает захлестнуть ее, поэтому она была вынуждена уйти в защитную позицию. Теперь это чувство пытается уничтожить всю сеть состояний. Холодное как лед непереносимое чувство собирается заморозить осознание, поскольку его природа заставляет его сопротивляться рефлексии.

«Сохраняй осознание всего остального» — подбадриваю я ее, стараясь спасти сеть от замораживания.

Длинная пауза.

«Диапазон фокусировки такой, что не осталось ничего, кроме всех этих ощущений и их отслеживания! — замечает она.

«Оставайся с ними».

Теперь, когда вся сеть состояний одновременно удерживается в сознании, настал хороший момент, чтобы использовать ее как тинктуру для ситуации, которая была использована для инкубации.

После паузы я продолжаю: «Находясь в этом теле можешь вернуться к проблеме отношений, для которой ты делала инкубацию? Чувствуй свои отношения всей сетью ощущений в своем теле».

«Я в нем чувствую еще и паралич».

«Оставайся сфокусированной на теле» — настаиваю я. После того, как я уточнил настройку, введя в работу отношения, нам нужно вернуться в сеть состояний.

В этой точке мне хочется добавить в смесь контраста. До сих пор мы работали с образами в хроматическом, импрессионистском стиле, помещая воплощенные состояния в широкий «спектр фокусировки», по выражению Ариель. Если в этой точке добавить черно-белого контраста, вся картинка обретет большее разрешение, к тому же это усилит внутреннее давление в смеси.

«Можешь ли ты, находясь в этом теле, чувствовать контраст между рукой и всеми остальными частями тела?»

«Да».

«Продолжай чувствовать этот контраст».

«Моя рука — единственная часть, которая знает, что она делает».

После того, как мы поляризовали руку, я прошу ее сконцентрироваться на контрасте между рукой и остальным телом.

«Это трудно удерживать, контраст слишком велик».

Мы почти можем видеть что Ариэль внутри растянулась, как эластичная резиновая лента, чтобы вместить резкий, поляризованный контраст («лучшие души сделаны из резины» — говорила великий алхимик Мария-пророчица).

«Чувствуй, как силен контраст».

Пауза.

«Каково это, чувствовать такой сильный контраст?»

«Ужасная неуверенность в какую сторону двигаться. Моя рука весьма уверена и это холодное чувство из живота все еще повсюду».

После долгой паузы, Ариэль внезапно выныривает из гипнагогического состояния. Несколько минут мы сидим в тишине, потом участники начинают делиться сильными эмоциональными реакциями на работу. Потом один из них спрашивает, как она себя чувствует теперь, когда работа закончена.

«Я чувствую себя легко, намного легче. До этого было только тяжелое, свинцовое чувство покорности. То же и в отношениях: я смирилась с чувством что, хотя я и не хочу, я должна их продолжать. Это все равно что изменить глубину сна. Но теперь я чувствую, что у этой штуки, у этого холодного чувства, есть компания».

«Беда не приходит одна» — шутит кто-то, и облегчение приходит в виде взрыва смеха, быть может, немного чересчур громкого.

## ГЕОМЕТРИЯ

После того, как все расслабились, Ариэль продолжает:

«У меня появилось чувство, что это переносимо, что я могу это вынести, благодаря сети, которую мы построили вокруг».

Часто сеть воплощенных состояний образует геометрическую структуру. В данном случае это узел холода в центре и линии, соединяющие его с другими состояниями, окружающими его. Создается впечатление, что работа с воплощенным воображением ведет

к формальной самоорганизации сети, создает сложную внутреннюю структуру из хаотического состояния.

«Мне нравится замечание, что у холодного чувства есть компания» — говорю я. «Ты ведь не имела в виду просто то, что ты сейчас находишься в группе?»

«Нет».

«Хочешь ли ты этим сказать, что чувства, окружающие это центральное, очень сильное, чувство холода, делают его менее изолированным?»

«Да» — кивает Ариэль очень энергично и с явным облегчением, как будто я нашел точные слова, чтобы выразить ее состояние.

«Имеешь ли ты в виду, что сеть сама по себе оживляет?»

Она опять энергично кивает.

Переживание, которое делает знакомое состояние, бывшее непеносимым, одним из множества других состояний, высвобождает статическую энергию, застрявшую в диссоциированной изоляции, делая ее частью большей системы, в которой освежается энергообмен. Это заставляет вспомнить замечание Хартманна, что сновидение помещает травму в контекст общей структуры психики.

Весной я снова встретил Ариэль.

«Работа со сновидением прогнала мою сезонную депрессию, которая всегда начинается осенью. В то время, как я видела этот сон, я чувствовала, как она подкрадывается. Но после нашей работы она остановилась, отступила и больше никогда не возвращалась. Всю зиму у меня не было ни следа депрессии».

Компания согрела одинокий холод.

Как уже было сказано выше, создание сети воплощенных образов с повышением уровня сложности системы часто влечет за собой дальнейшее увеличение связности. Даже самое небольшое количество тинктуры меняет качество всего существования.

## ПРИЧАСТИЕ

Ариэль добавляет: «Компания, которая оказала такое сильное положительное влияние, соответствует как тому, что внутри, так и тому, что снаружи. В моем теле дикая свора чувств, находящихся в тесных отношениях, и кажется, эти отношения согласовывались с динамикой и направлением группы. Когда мне было около двадцати, мне сделали операцию по устранению врожденного сердечного дефекта, который в детстве остался без внимания врачей. В 80-х перед каждой подобной операцией пациент подвергался процедуре катетеризации, это было необходимо для оценки стоимости операции. Во время этой процедуры я оставалась в сознании, и катетер был снабжен микрофоном. Это было очень странно, как в известном рассказе По, слышать биение моего сердца, доносящееся снаружи. Когда в вашей группе прошлым летом мы работали над моим сном, у меня были ощущения, похожие на те, что я испытывала тогда, на операционном столе. Когда сердце бьется одновременно внутри и снаружи, нет границы между реальным и воображаемым».

В конце концов, разница между физическим и квази-физическим стирается.