

Александр ГИРШОН

ИСТОРИИ, РАССКАЗАННЫЕ ТЕЛОМ

Практика Аутентичного Движения

Москва

2008

Александр Гиршон



Истории, рассказанные телом. Практика Аутентичного Движения — Минск: 2008, 128 с.

В книге Александра Гирсона, основателя направления «интегративная танцевально-двигательная психотерапия», описывается практика Аутентичного Движения, в которой соединяются психотерапия, творчество и медитация. Это первая книга об Аутентичном Движении на русском языке. Книга адресована специалистам в области танцевальной и телесной терапии, психологам, танцорам и хореографам, а также тем, кому интересно соединение движения, танца и психологии.




Авторские права и распространение:

Автором настоящего текста является Александр Гиршон (girshon@gmail.com)
Материал выпущен под лицензией Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0
Unported

Вы можете свободно:

-  Распространять — копировать, распространять и передавать материал.
-  Микшировать — адаптировать материал.

При соблюдении следующих условий:

-  Указание авторства. Вы должны обязательно указывать имя автора данного произведения. При использовании данного произведения для создания собственных работ имя автора данного произведения должно быть указано в числе соавторов или иным образом явно обозначено.
-  Некоммерческий характер использования. Вы не можете использовать это произведение или созданные с его использованием работы с целью получения прибыли.
-  Распространять на тех же условиях. Если вы изменяете, трансформируете, строите свою работу на базе данной, вы должны распространять ее на тех же самых условиях.

Любое из этих условий может быть снято с разрешения обладателя авторских прав.

Верстка, дизайн © Марианна Карельская

Художник © Лора Урванцева

Оглавление



Искусство слушать и воплощать.....	5
Глава 1. <i>Мое знакомство с практикой</i>	11
Глава 2. <i>Три гранд-дамы Аутентичного Движения:</i> <i>Мэри Старкс Уайтхаус, Джанет Адлер и Джоан Чодороу</i>	15
Глава 3. <i>Аутентичное Движение как форма психотерапии</i>	22
Глава 4. <i>Аутентичное Движение как художественное исследование</i>	32
Глава 5. <i>Аутентичное Движение как медитативная практика и ритуал</i>	39
Глава 6. <i>Языки переживания: тело, чувство, образ</i>	46
Глава 7. <i>Семь источников движения</i>	54
Глава 8. <i>Историителя: разрешение паттернов</i>	65
Глава 9. <i>Тренинг Движущегося</i>	73
Глава 10. <i>Тренинг Свидетеля</i>	80
Глава 11. <i>Встреча Свидетеля и Движущегося: пространство интеграции</i>	88
Глава 12. <i>Практика длиною в жизнь</i>	95

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Ответы на вопросы (FAQ)	103
Форматы Аутентичного Движения	108
Правила групповых занятий по Аутентичному Движению	114
Словарь терминов	118
Ресурсы по Аутентичному Движению	124
Литература	125

Искусство слушать и воплощать

Наше тело хранит множество историй.

Габриэла Рот

Из дневника Свидетеля:

Я вижу Движущуюся, она сидит на коленях, ее голова немного наклонена, руки на уровне корпуса, по сторонам. Движения рождаются из глубины тела и проходят сквозь руки. Она как будто касается чего-то важного — то ли обжигающего, то ли хрупкого. Я чувствую трепет.

Тысячи лет мудрецы утверждают, что без контакта с самим собой, с внутренней правдой, невозможна счастливая и полноценная жизнь. Но что это значит — слышать себя? Слушать себя? Быть в контакте с самим собой?

Аутентичное Движение — это процесс нахождения контакта с самим собой через тело, движение и танец. Это безопасное пространство и время, когда в присутствии свидетеля, наблюдающего внимательно, без оценок и суждений, мы позволяем телу жить своей жизнью. Ждем, когда появится импульс к движению. Позволяем ему вести тело. Даем возможность бессознательному проявиться в движении и неподвижности. Воплощаем поток внутренних переживаний и образов.

В этом процессе проявляется то, что есть в нас сейчас, и что мы, может быть, не замечаем в себе. Этот процесс ведет нас туда, где мы можем быть теми, кто мы есть. Со всеми нашими играми и правдами, страхами и восторгами, болью и радостью.

Этот опыт воплощения и проживания правды своего существа в присутствии другого человека дает нам возможность обновить ощущение и восприятие самого себя и принести это новое состояние в свою жизнь.

Что значит «аутентичный»?

Слово «аутентичный» происходит от греческого *authen-tikos* — подлинный, исходящий из первоисточника (энциклопедия

Что значит
«аутентичный»?



Брокгауза и Эфрона). У него также есть значение «не фальшивый, не имитация» и «соответствующий личности, духу или характеру» (Словарь Вебстера).

В экзистенциализме и глубинной психологии термин «аутентичность» описывает качество человеческих действий, которые оказываются истинными по отношению к самому себе, к самости.

Критик Джон Мартин использовал слова «аутентичное движение» в 1933 г., описывая экспрессионистские танцы Мэри Вигман: «Это внешнее проявление... идет не из интеллектуального замысла, а из чувства, проходящего через отзывчивое тело. В результате ... мы видим полностью аутентичное движение, которое тесно связано с эмоциональным опытом подобно инстинктивному отклику на чувство страха».

Мэри Старкс Уайтхаус, — основательница метода Аутентичного Движения, писала: «Когда движение просто и неоспоримо, не может быть другим, и не имеет значения, насколько оно ограничено или частично, именно тогда появляется то, что я называю аутентичным; оно узнается как уникальное, принадлежащее именно этой личности. Аутентичность является единственным термином, который, как я думаю, можно отнести к истине — истине, которой невозможно научиться...» (Whitehouse, 1977).

Таким образом, в контексте нашей книги существует три взаимосвязанных значения слова «аутентичный»:

1. Аутентичность как качество проявлений личности
2. Аутентичность как особое качество движения
3. Аутентичное Движение как метод и техника

Если я пишу Аутентичное Движение с заглавных букв — значит, речь идет о технике, методе или практике. Когда используются маленькие буквы — «аутентичное движение» — описывается особое качество движения. Но оба этих термина описывают определенный путь обретения воплощенной правды, подлинности самому себе.

Во всем мире люди в течение 30 лет собираются, чтобы практиковать Аутентичное Движение. Оно соединяет много традиций: терапию и медитацию, индивидуальный и групповой процесс, ритуал и импровизацию. За это время были найдены различные подходы. Аутентичное Движение практикуют как:



- ❖ Как медитативную, духовную практику, которая через интеграцию тела, ума и духа приводит к развитию сознания.
 - ❖ Как часть психотерапевтического процесса для развития ощущения себя и собственного благополучия; зачастую оно позволяет принести бессознательное содержание в область осознания.
 - ❖ Как часть творческого процесса, открытия новых идей и разблокирования творческой энергии.
 - ❖ Как форму работы в сообществе для решения групповых проблем и развития чувства сообщества
- (по материалам Authentic Movement Gathering, июнь 2006, США)

Я решил написать эту книгу, чтобы поделиться многообразием и глубиной этого внешне простого метода. Мне хотелось дать не только знания о методе и его основателях, их теориях и различных форматах, но и передать, насколько возможно, особый «вкус», атмосферу процесса. Аутентичное Движение — это моя личная трансформационная и творческая практика, поэтому мне было важно передать собственное понимание процесса и свою историю развития внутри метода. Кроме этого, мне хотелось создать достаточно многогранное видение этой практики, поэтому вы будете встречать цитаты из книг, статей преподавателей Аутентичного Движения, а также выдержки из дневников практиков.

Эта книга называется «Истории, рассказанные телом», но под словом истории мы подразумеваем не повествование с определенным сюжетом и героями, а любую последовательность событий внутри ограниченного пространства-времени. Она может быть историей, потому что в ней встречаются определенные темы и их развитие. Она может быть историей, целостность которой создается восприятием наблюдателя. Она может быть историей, потому что мы все время рассказываем историю, историю своей жизни, и, рассказывая, одновременно создаем ее.

Время от времени я буду вставлять отрывки из самоотчетов по процессам Аутентичного Движения. Может быть, это даст вам дополнительный, более метафорический взгляд на процесс.



Для обеспечения конфиденциальности отчеты будут анонимными. Тем не менее я хочу поблагодарить всех, кто предоставил их для этой книги.

Я хочу поблагодарить всех, кто прямо или косвенно участвовал в создании этой книги:

Андрею Ольсен и Полу Джоза-Джонс, познакомивших меня с этим методом;

Лиель Радзиминскую, благодаря ее гостеприимству я начал эту книгу;

Организаторов Минской Лаборатории Аутентичного Движения Алексея Константинова и Юлию Корзунову. Благодаря этой Лаборатории книга получила импульс к завершению.

Тех, кто своим присутствием в слове и танцеб помог оформить многие положения этой книги:

Валерия Веряскина, Анну Гарафееву, Валерию Гилелес, Анжелу Доний, Ольгу Зотову, Анну Йогансен, Алексея Каптерева, Елену Метель, Кирилла Николаева, Славу Смеловского, Анну Субботину, Дениса Турпитку, Любовь Фоменко, Баруха Юзефовского и многих других.

Алексея Константинова, Дениса Турпитку и Алексея Каптерева также хочется поблагодарить за их видение и ценные идеи, предложенные ими в процессе редактирования книги.

Организаторов моих тренингов в Москве, Минске, Киеве, Алма-Ате, Хайфе, Екатеринбурге, Санкт-Петербурге, Вильнюсе и других городах мира, за поддержку и возможность встречи с танцами многих людей.

Всех участников тренингов и студентов обучающих программ, с которыми мы могли разделить пространство движения и свидетельствования.





Посвящается моим детям



Глава 1

Мое знакомство с Аутентичным Движением

Я занимаюсь Аутентичным Движением в течение 14 лет (с 1994 г.). Все это время оно является моей собственной практикой исцеления и самоисследования и одним из методов моей работы в творческих и терапевтических группах. Впервые я встретился с описанием техники в статье Андреи Ольсен «Меня видят, меня движет: Аутентичное Движение и перформанс» в журнале «Contact Quarterly». Она писала: «Аутентичное Движение способствует исцелению, поскольку тело приводит нас к хранящимся внутри воспоминаниям и переживаниям и выводит их на свет осознания. Наша история хранится в нашем теле: эволюционные паттерны движения, рефлексы человеческого развития и личный опыт. Когда мы закрываем глаза и позволяем себе отдаться движению, появляется бесконечное многообразие». (Olsen, 1993)

Мы с Олегом Игнатьевым тогда организовали Студию Танцевальной Импровизации в г. Ярославле. Это было открытое пространство для практики и исследования танца, движения и перформанса. Там мы начали свои эксперименты с практикой Аутентичного Движения. Нам пришлось учиться у самой формы, потому что больше не у кого было учиться, а интерес к новым идеям в танце и движении требовал действия. Мы практиковали короткие процессы и очень длинные.

Я хорошо помню 2-х часовую сессию в 1995 г., во время которой я попал в мифологическую историю ритуальной жертвы, которой рассекали грудную клетку, чтобы достать сердце. Несмотря на пугающие аспекты этого опыта, он был захватывающе-интересным, что создавало возможность проживать его в потоке, не останавливаясь, не замирая. Я хорошо помню моменты сверкающей радости и щемящей нежности, пронзительной ясности и наполненности силой во многих процессах. Больше всего меня привлекал тогда катарсический, очистительный аспект этой практики, возможность прожить интенсивные эмоции в движении. Правила безопасности всегда были соблюдены, и этот опыт создавал доверие внутренней,



психической реальности, ее способности к самоисцелению, нахождению точного подвижного баланса между чувством и действием.

Опыт работы с дыхательными психотехниками вместе с Сергеем Всехсвятским, Владимиром Козловым и Михаилом Щербаковым дал много для понимания природы бессознательных процессов, методологии и практики трансперсональных путешествий.

Позднее некоторые уроки Аутентичного Движения нам дала Пола Джоза-Джонс, хореограф из США, с которой мы работали над проектом «Ghostdance». В этом проекте мы обращались к «духам» как памяти рода, тому, как история нашей страны может проявиться в танцевальном действии. Мы использовали Аутентичное Движение для поддержания чувства общности в группе танцоров из разных стран и городов, для создания особой атмосферы внимательности и для поиска новых движений.

Я провожу процессы Аутентичного Движения почти на каждом тренинге по интегративной танцевально-двигательной терапии, и часто сам в них участвую. Формат работы в парах, построенный на равенстве участников, отсутствии иерархии «терапевт-клиент», позволяет это сделать. И в течение 2 лет каждый месяц я провожу открытую сессию Аутентичного Движения для всех людей, знакомых с этой практикой.

В настоящее время мои студенты в разных городах и странах создают свои группы Аутентичного Движения и проводят занятия как фасилитаторы. Такие группы есть в Израиле, Белоруссии, Украине и России. Очень важно, что эта замечательная практика распространяется, живет и люди имеют возможность встречаться с глубинной внутренней правдой движения, присутствия и взаимодействия.

Аутентичное Движение в течение многих лет было местом поиска новых тем, образов и движений для моих танцевальных перформансов, как сольных, так и групповых. Это неисчерпаемый источник нового, в котором может преобразиться старое.

Регулярные процессы являются необходимой практикой внутреннего очищения и прояснения, которая особенно необходима людям, работающим с людьми — психотерапевтам, психологам, социальным работникам, тренерам. Встреча с человеческими



бедами и проблемами всегда оставляет свой след в душе и теле, поэтому для людей этих профессий необходимы особые техники для самовосстановления, заботы о внутреннем пространстве.

В мае 2008 года мои студенты из Минска организовали Международную Лабораторию Аутентичного Движения, место встречи опытных практиков, где мы могли экспериментировать и исследовать возможности этой формы. Это была первая такого рода встреча на постсоветском пространстве.

В августе 2008 г. я также участвовал в Authentic Movement Gathering в Вене (Австрия). Это была международная встреча психотерапевтов, практикующих Аутентичное Движение как практику саморазвития и исцеления. Люди из семи стран мира, люди с разной историей движения внутри метода двигались и свидетельствовали вместе, позволяя раскрываться чуду внутренней правды.

Постепенно я начинаю все больше понимать слова Джанет Адлер о том, что Аутентичное Движение — это «долгая практика». Действительно, ее вкус, как вкус дорогого вина, со временем, с годами, становится только богаче, насыщеннее и разнообразнее.

Меня радует, что в мире выходит все больше книг и научных работ, посвященных этой удивительной дисциплине. Соединяя строгость формы и беспредельность внутреннего мира, ясность правил и непредсказуемость проявлений, Аутентичное Движение становится ответом на телесные, эмоциональные, когнитивные, социальные и духовные запросы современного человека. Я горжусь тем, что этой книгой могу помочь распространению практики среди тех, для кого она оказывается важна.

Вот описание моих недавних процессов в роли движущегося и свидетеля:

«Путешествие в хаос — непрерывный поток движения, поток образов движения, водоворот, в котором плавятся формы, из которого появляются формы — животные, герои, уроды, чистота и непредсказуемость, единый поток движения.

Ритуал движения, когда поток становится ясной формой и символом: у меня снимается (и одновременно я снимаю) верхнюю одежду, и через какое-то время



она выворачивается /я выворачиваю ее наизнанку, и история продолжается, но моя позиция, мои реакции уже другие.

Вывернуть себя наизнанку, чтобы обновить мир».

Из дневника свидетеля:

Вновь удивительное ощущение: я смотрю на группу и вижу, что каждый находится в своем процессе, следует за своей историей, смеясь, плача, ползая, шагая, но при этом есть ощущение единого пространства, какого-то общего сложного и прихотливого ритма, когда кашель одного человека откликается в медленном подъеме другого, две девушки одновременно поднимают руки, другие две лежат рядом: одна, закрывшись, а другая — в открытом положении... Это спектакль, о котором они не знают, но который они танцуют, и я, как свидетель, тоже участвую в этом процессе. Это мое внимание к пространству между ними создает единство всего процесса, это внимание каждого, направленное внутрь или направленное на партнера, создает единство всего процесса.

Чем дольше я практикую эту форму, тем больше меня поражает ее глубина и сила. Аутентичное Движение действительно может быть «практикой длиною в жизнь», необходимой для поддержания баланса между сознательным и бессознательным, напоминанием о том, кто мы действительно есть, и путешествием к подлинности самого себя.



Глава 2

Три гранд-дамы Аутентичного Движения: Мэри Старкс Уайтхаус, Джанет Адлер и Джоан Чодороу

У Аутентичного Движения есть три матери-основательницы, три выдающиеся женщины, каждая из которых принесла неоценимый вклад в основание, развитие и понимание практики. Это американки: Мэри Старкс Уайтхаус, Джанет Адлер и Джоан Чодороу.

Мэри Старкс Уайтхаус

В молодости Мэри Старкс Уайтхаус (1911-1978) изучала танец и журналистику в Wellesley College, Массачусетс. Закончив обучение, она отправилась в Германию, чтобы танцевать с Мэри Вигман, выдающейся представительницей немецкого экспрессионистского танца. Вернувшись в США, она работала с Мартой Грэм, одной из родоначальниц танца модерн. Вышла замуж, родила двоих детей, переехала в Калифорнию. В 50-е годы преподавала танец и проходила юнгианский анализ.

В какой-то момент фокус ее интереса сместился от танца к процессу проживания движения. «Это был важный день, когда я поняла, что не учу Танцу, я учу Людей... Это показало, что мой главный интерес в процессе, а не в результатах, и это уже не искусство, а другой способ человеческого развития» (Whitehouse, 1995).

Работа Уайтхаус оказала большое влияние на многих ее студентов и коллег, включая танцоров, терапевтов и преподавателей, и была развита практиками в США и в Европе.

Сменив в 1950-х гг. свою танцевальную ориентацию с художественной стороны на направление личного роста и развития в танце, Уайтхаус начала главное дело своей жизни,

Мэри Старкс
Уайтхаус



проживая и описывая процесс «движения и проживания движения» (moving and being moved).

«По-видимому, существуют два противоположных типа людей. С точки зрения психологии, я могу описать тех, кто поглощен бессознательным, и тех, кто отрезан от него... <Первым> очень легко, когда есть свобода импровизации. Они не признают определенной формы или паттерна движения, или любого другого ограничения, кроме того, который они привычно используют, и вначале могут делать лишь упражнение, не требующее точности... На другой же чаше весов находятся люди, которые не могут представить движение, не инициированное сознательно и целенаправленно. Они прикладывают значительные усилия для точного понимания того, что делают, и наиболее счастливы в рамках упражнений, паттернов и форм... Свобода движения вместо того, чтобы радовать, пугает их, поскольку они «не знают, что должны делать» и даже если и движутся, то склонны ощущать стеснение больше, чем движение»

(Whitehouse, 1995)

В этом виде движения, базирующемся на принципах юнгианского анализа, пациенты протанцовывают свое ощущение внутренних образов, что помогает лучше понять движущие силы прошлого и настоящего.

«Переполненное сильными эмоциями, наше тело безошибочно реагирует на эти эмоции. И эти движения, как правило, одинаковы у всех... Мы не обнимаемся или не прыгаем, когда мы озабочены, мы не расхаживаем по комнате, когда громкий звук пугает нас. Сами движения выражают суть нашей реакции, даже хотя мы и не осознаем их в явном виде. И именно в этот момент и рождается танец. Какую бы форму он ни принимал, к каким бы традициям он ни принадлежал, он изначально возникает как настоящая потребность двигаться в ответ на чувственные импульсы, которые зарождаются в



более глубоких слоях, чем слова, и эти слои являются бессознательными и бесформенными. Они могут стать осознанными и приобрести форму, когда возникнет само движение. Танец — это не просто движение, но движение как уже нечто определенное. Танцор — я имею в виду всех, кто танцует, не обязательно профессионалов — это человек, в котором этот позыв к движению ощущается как физическая и эмоциональная потребность, потребность его души проявить себя вовне именно таким способом. В процессе танца он ощущает себя настоящим миром, состоящим не из объектов и целей, а из сил, энергии, положений. Природу этих сил, качество этой энергии можно ощутить посредством движения»

(Whitehouse, 1995)

Разрабатывая свой подход к движению, Мэри Старк Уайтхаус учила студентов осознавать специфические двигательные импульсы, которые имели качество телесных чувственных ощущений: «Следование внутреннему ощущению, позволение импульсу принять форму физического действия — это и есть активное воображение в движении, точно такое же, как следование визуальному образу в активном воображении. Это наиболее драматические психофизические связи, доступные сознанию» (Whitehouse, 1963).

Она также интересовалась визуальными образами, которые возникают во время двигательного опыта, как и образами из воспоминаний, сновидений и фантазий. Образы могли быть божественными, человеческими, животными, растительными или минеральными, и в любом случае она поощряла студентов оставаться в своем собственном теле и взаимодействовать с внутренними ландшафтами и существами, которые там появлялись. Были моменты, когда образы, казалось, сами хотели воплотиться в теле, как будто образ можно было узнать лучше, если он входил в тело движущегося. Тогда студенты переживали не только «танец с образом», но позволяли на время внутреннему образу вести их в танце.

Уайтхаус применила принцип «пропускать чувство сквозь тело» к своей работе в двигательной терапии, старательно избегая слова «танец», служащее для обозначения результата. Она



стремилась к развитию кинестетического осознания, воплощенного внутреннего чувства. Она также использовала юнгианский метод «активного воображения» для того, чтобы привлечь свободные ассоциации в движение. Это позволяет всем уровням сознания и подсознания порождать жесты, импульсы и движения. Тело при этом становится как средством выражения, так и проигрывателем, из которого звучит музыка глубинного чувства себя.

Сама Уайтхаус использовала термин «movement-in-depth» (глубинное, целостное движение) для описания своего подхода.

Джанет Адлер

Джанет Адлер

Одна из учениц Уайтхаус, Джанет Адлер, развивала ее подход и в 1981 г. основала Институт Мэри Старк Уайтхаус. Именно она предложила использовать термин «Аутентичное Движение» не только для описания определенного качества движения, но и для всей дисциплины в целом. Правда, позднее она признавалась, что тем самым внесла некоторую путаницу в понимание термина, смешение качества и техники. Тем не менее, именно это название — «Аутентичное Движение» — прижилось, стало узнаваемым и принятым.

Джанет Адлер училась у Мэрион Чейс, основательницы американской танцевальной терапии, работала с аутичными детьми, и в своем развитии практики Аутентичного Движения постепенно перешла от терапевтической модальности к духовной и трансперсональной.

Два учителя повлияли на нее особенно сильно. От Мэри Старк Уайтхаус к ней пришло понимание «феномена сознания движущегося», а от психолога Джона Вейра пришло «основание того, что позднее было названо феноменом сознания свидетеля» (Adler, 1987).

Адлер вывела подход Уайтхаус на другой уровень. Она по-иному определила роль свидетеля, передала ее движущимся, а не терапевтам, что было радикальным решением. Это был первый шаг по работе с группой, коллективным сознанием, выход за пределы терапии. «Мы хотим быть увидены без осуждения, проекции или интерпретации. И, в конечном счете, мы хотим свидетельствовать, увидеть другого». (Adler, 1987).

Для Адлер в Аутентичном Движении важно стремление свидетеля видеть ясно, тогда как у движущегося есть желание



быть увиденным. Свидетель учится культивировать свою способность уделять внимание внутреннему опыту, замечая, как то, что он видит и чувствует, создает импульсы в теле. Появление этих импульсов подтверждает «имманентный хэппенинг, происходящий внутри тела». Адлер говорит о себе в роли Свидетеля: «Мое намерение состоит в том, чтобы двигаться навстречу собственной пустоте, что парадоксальным образом приводит меня к внутренней наполненности, чувствам, мыслям, ощущениям» (Adler, 2002).

В описании своего опыта Свидетель использует «я-язык», язык непосредственного опыта: «я вижу», «я чувствую» и т.д.

Джанет Адлер в определенный момент обозначила цель Аутентичного Движения: развитие внутреннего свидетеля. Этот внутренний свидетель формируется и развивается как у Движущегося, так и у Свидетеля. Адлер утверждает, что мы нуждаемся друг в друге, «чтобы ощутить препятствия на пути к воплощению целостности... Наша способность к состраданию полностью зависит от нашего опыта взаимодействия с другими людьми, наших отношений с целым» (Adler, 2002).

В своей книге «Дар осознанного тела» она определила путь развития внутри Аутентичного Движения, метафорически называя его индивидуальное тело — коллективное тело — осознанное тело. Этот путь проходит через 4 фазы:

- ◆ отношения Движущегося и внешнего Свидетеля;
- ◆ отношения Движущегося и внутреннего Свидетеля;
- ◆ отношения Движущегося (в том числе в роли Свидетеля) с группой;
- ◆ отношения Движущегося/Свидетеля с Духом.

(Adler, 2002)

По Адлер Аутентичное Движение заостряет внимание на процессе взаимопонимания между движущимся и свидетелем. Когда мы чувствуем, что нас слышат, мы начинаем слушать других. Когда мы развиваем в себе тонкого и поддерживающего свидетеля, мы можем позволить другим следовать их собственному опыту движения и переживания движения. Процесс слушания историй движения нашего тела делает нас смелее в познании самих себя.



Джоан Чодороу

Еще одним человеком, внесшим особый вклад в развитие метода, можно назвать юнгианского аналитика Джоан Чодороу. Она считает Аутентичное Движение двигательной формой «активного воображения», одной из техник аналитической терапии.

Джоан Чодороу училась у пионеров танцевальной терапии: Труди Шуп и Мэри С. Уайтхаус, и окончила Институт К.Г. Юнга в Лос-Анжелесе. Она была президентом Американской Ассоциации Танцевальной Терапии (1974-76 гг.) и написала книгу «Воображение в движении: танцевальная терапия и глубинная психология».

Она выделяет два подхода в индивидуальной танцевальной терапии: структурный и аутентичный. В первом случае, мы работаем с конкретными формами движений, предлагаем клиенту расширить словарь движений и т.д. Во втором — следуем за разворачивающимся процессом, поддерживая его безопасность. Дж. Чодороу видит два направления в работе с движением — движение может выражать психическое содержание (экспрессия) или вызывать отклик (импрессия). В реальном процессе эти возможности перетекают и поддерживают друг друга. Источниками движения могут быть как ощущения, так и образы, но они могут исходить из разных областей бессознательного. Она использует Аутентичное Движение исключительно в терапевтическом контексте, поэтому уделяет особое внимание терапевтическим отношениям, доверию, безопасности, переносу и контрпереносу.

«Сильные образы, чувства и воспоминания могут появиться благодаря самопорождающимся движениям и отношениям, внутри которых происходит движение. Поскольку процесс включает использование тела для проявления воображения, он может приводить движущегося к комплексам, истоки которых можно обнаружить в сенсомоторном периоде младенчества и раннего детства. Переживания и движущегося, и свидетеля переплетены, поскольку задачей терапевта-свидетеля является психологическая поддержка движущегося и эмпатическое отзеркаливание»

(Chodorow, 1982)



Она много работает с теорией первичных аффектов Л. Стюарта и уделяет особое внимание взаимодействию сознательного и бессознательного в процессе Аутентичного Движения:

«Хотя импульс к движению может появиться из бессознательного, тело, которое позволяет импульсам проявляться, остается укорененным в прочной реальности своего существования. Само движение создает проприоцептивную и кинестетическую обратную связь, которая служит тому, что бессознательное сталкивается с телесной реальностью эго. Встречаясь, импульсы бессознательного и телесное эго по-настоящему взаимно учат и учатся друг у друга»*

(Chodorow, 1982)

О ее работе с Аутентичным Движением как формой «активного воображения» будет рассказано в главе «Аутентичное Движение как форма психотерапии», а о концепции источников движения в главе «Семь источников движения».

Каждая из этих трех женщин внесла свой уникальный вклад в развитие техники Аутентичного Движения. Они заложили основы и предложили пути развития этого метода, которые позволили ему распространиться по всему миру.

* Проприоцептивный — относящийся к внутренним ощущениям, связанным с движениями и положением тела в пространстве.



Глава 3

Аутентичное Движение как форма психотерапии

Из дневника Свидетеля:

«Я видел, что она двигается очень просто, ходит, возвращается; это были социальные, почти бытовые движения, движения, идущие из «Эго». Самое странное, что она двигалась достаточно активно, но ничего и никого не задевала.

Схема движения повторялась, Движущаяся проходила по одним и тем же местам, встречала тех же людей, схема повторялась и почти не менялась. У меня возникло чувство сожаления.

Во время обсуждения Движущаяся сказала, что у нее все время было желание выйти из этой комнаты, как будто здесь уже все понятно и пора идти куда-то еще. Это напомнило ей ситуацию на работе: в определенной зоне все известно и все получается, но уже появляется ощущение, что пора идти дальше.»

Существует несколько точек зрения на возможности Аутентичного Движения в психотерапевтическом контексте. Я хочу описать четыре модели, четыре видения терапевтического процесса и роли аутентичного движения в нем. Во многих пунктах они похожи, но, как известно, «вся суть — в деталях».

Джанет Адлер так определяет стадии терапевтического процесса:

- ◆ **Поиск аутентичного движения.** Это период, когда клиент учится распознавать свои естественные, истинные движения, движения, которые отличаются от того, что он выучил или знает.
- ◆ **Выражение аутентичного движения.** Узнав аутентичное движение, клиент учится выражать их, позволяет себе больше доверять им, узнает новую свободу проявлений. Это период большой радости и удовольствия.

Стадии
терапевтического
процесса по
Дж. Адлер



- ❖ **Узнавание появляющихся паттернов.** На этой стадии терапевт и клиент все больше узнают повторяющиеся темы и движения. Оказывается, что его аутентичное движение имеет свои ограничения.
- ❖ **Исследование тем: фокусирование.** На этом этапе клиент при поддержке терапевта исследует, какие именно темы проявляются в этих повторяющихся паттернах.
- ❖ **Опыт разрешения.** Это период, когда клиент идет сквозь эти темы и переживания, не отступая. Такой путь приводит к разрешению — состоянию ясности, покоя и любви к себе.

(Adler, 1972)

В описаниях случаев она приводит примеры постепенного проживания клиентками интенсивных чувств, таких, как гнев или страх. Проживание приводит к тому, что чувства изменяются: уходят или трансформируются.

Танцевальный терапевт Кэролайн Грант Фэй так описывает похожий подход:

«Мы начинаем работу с жизненных ситуаций, ощущений тела и снов. Иногда я могу предложить какое-то простое движение для начала, например, покачивание, и далее мы идем за тем, что разворачивается из этого движения. В процессе свободного движения могут вновь и вновь появляться определенные паттерны движения. Они являются важными сигналами и должны быть исследованы»

(Fay, 1971)

Джоан Чодороу развивает подход к Аутентичному Движению как к форме «активного воображения», процессу, используемому в юнгианской терапии. Для этого описания я буду использовать материал из ее статьи «Танцевальная терапия и трансцендентная функция»:

«Главная опасность в использовании «активного воображения» — опасность быть захваченным бессознательным. Поэтому этот процесс применяют только люди с достаточно



сильным эго, способными принять встречу сознания и бессознательного как равных партнеров.

Активное
воображение

М. Л. фон Франц выделила четыре этапа процесса «активного воображения»:

- (1) открытие бессознательному;
- (2) придание импульсам формы;
- (3) реакция Эго;
- (4) проживание.

Первый шаг: открытие бессознательному.

Открытие
бессознательному

Первый шаг в активном воображении похож на многие подходы и формы медитации. Он включает в себя ослабление рационального, критического компонента сознания, чтобы создать плодородную почву для проявления бессознательного содержания. У танцевальных терапевтов есть особые ресурсы для проведения этого первого шага.

Вместо того чтобы поставить задачу уму — опустошить самого себя, танцевальные терапевты опираются на опыт тела. Использование техник релаксации, особое внимание к дыханию, развитие чувственного/кинестетического осознания, осознание частей тела и их отношений друг с другом — все это важные ключи, которые открывают двери бессознательному.

Бессознательное манифестирует себя через непрерывный поток телесных ощущений и ментальных образов. Эти относительно бесформенные проявления могут включать в себя внутренние подрагивания, пульсации, вибрации, ощущения давления, волны дифференцируемой и недифференцируемой энергии, внутренние голоса, звуки, слова, фантазии, чувства, состояния, воспоминания и импульсы. В тот момент, когда мы начинаем придавать форму этому сырому материалу, мы переходим ко второму этапу процесса активного воображения.

Придание формы

Второй шаг: придание формы.

Мэри Уайтхаус пишет, что движения рождаются из специфических внутренних импульсов, обладающих качеством ощущения. Если в обычном процессе активного воображения мы следуем за визуальным образом, то активное воображение



в движении включает в себя «...следование за внутренним ощущением, позволение импульсу стать физическим действием...»

Вот описание опыта активного воображения в движении:

«Я сидела на полу со скрещенными ногами, внимание привлекал ритм моего дыхания. Постепенно, это вовлекло меня в круговые покачивающие движения, вначале очень маленькие и безопасные. Импульсы постепенно становились сильнее, и я раскачивалась, все больше и больше отклоняясь от центра. Новые волны энергии толкали меня то на один край, то на другой. Я уже боялась, что упаду. Я позволила движениям стихнуть, и пришел поток чувств и воспоминаний.»

В таких переживаниях всегда есть элемент неожиданности. Переживание происходит именно в этот момент и вызывает обостренное восприятие, которое обычно характеризуется тотальной поглощенностью самим процессом движения. Процесс может сопровождаться или не сопровождаться образами или эмоциями.

Другой вид движения идущего изнутри появляется скорее из образа, чем из ощущения. В отличие от следования за внутренними ощущениями такое движение основывается на фантазии. Оно следует за непрерывным потоком визуальных образов. Иногда при этом теряется спонтанность движения, которая есть при работе с ощущениями, тем не менее это может не иметь значение, если работает функция трансценденции.

Возможно, художникам больше всего знаком второй шаг активного воображения, так как он включает в себя наиболее очевидный аспект творческого процесса. Акцент здесь ставится на том, чтобы создать якорь безопасности через придание бессознательному материалу определенной формы. Юнг предполагает, что разные люди могут делать это различными способами: через письмо, рисунок, лепку и т.д. Он считал, что недостатком движения является сложность его запоминания. Поэтому рисунок и другие формы изобразительного искусства могут быть прекрасным дополнением к опыту движения, позволяя выразить сущность непосредственного переживания в более абстрактной форме.



Другой возможностью завершения процесса является повтор наиболее запомнившихся эпизодов. Потом это может быть трансформировано в хореографическую постановку.

Письмо также можно использовать, либо объективно описывая движения и их качество, либо обращаясь к поэтическим метафорам.

Терапевтические отношения являются еще одним важным способом обеспечения безопасности процесса движения. Почти все психические процессы воспринимаются изнутри, а танец и движение могут быть ясно увидены другими людьми. Таким образом, процесс движения является одновременно внутренним опытом и внешней коммуникацией. Поскольку танцевальные терапевты обладают высокоразвитыми навыками наблюдения за движениями, то клиент может получить точную обратную связь. Это взаимодействие часто порождает значимые темы переноса и контрпереноса, которые могут быть исследованы как часть терапевтического процесса.

Также можно использовать видеозапись, которая дает доступ к любой последовательности движений, происходивших в процессе.

Мы делаем такой акцент на документировании, потому что даже самые сильные внутренние переживания должны быть тщательно и сознательно зафиксированы, в противном случае у них есть тенденция «ускользнуть». На втором этапе процесса активного воображения мы должны вернуться в область сознательного и направить его на службу бессознательному. Таким образом, поток бессознательного остается сердцевиной процесса, но сознание, стараясь избежать ненужного влияния, должно быть вовлечено в задачу придания формы. Юнг описывает результат этого процесса как целое, в котором «...соединяются сознательное и бессознательное, воплощая стремление бессознательного к свету и сознания к форме...» (Юнг, 1993)

После создания такой формы (рисунка, рассказа или танца), часто появляется ощущение, что процесс завершен. Это чувство завершенности вполне приемлемо для художника, но терапевтическая задача еще не завершена. В активном воображении, как форме терапии, нам нужно еще многое сделать с тем продуктом, который появился.



Третий шаг: Реакция Эго

В течение двух первых этапов процесса активного воображения бессознательное занимало позицию лидера. При переходе к третьему шагу точка зрения Эго становится более активной. Эго должно полностью отреагировать, чтобы придти к согласию с бессознательным материалом.

И здесь, возможно, больше, чем на любой другой стадии процесса, важно ясное различие динамики активного и пассивного воображения. Примером пассивного воображения является положение лежа, с закрытыми глазами, когда вы наблюдаете за картинами, появляющимися в голове, не вовлекаясь лично. В таком пассивном воображении человек может нафантазировать какой-нибудь образ, например, рыбу, затем перелететь к образу птицы, который может быть сменен светлячком. Это может быть интересно. Вы как будто смотрите фильм или телевизионное шоу. Однако сущностная задача: придти к глубинному согласию с образом — теряется.

По контрасту, в активном воображении человек активно вмешивается, входя в свои собственные фантазии. Внутренние фигуры при этом также важны, как и мы сами. Мы обращаемся к ним с уважением и готовностью чему-либо научиться друг у друга. Движение, по своей природе, есть активность. Протанцовывая образ, пришедший из бессознательного, мы можем быть полностью вовлечены в этот процесс и более способны воспринять и поблагодарить этот аспект своего существа.

С одной стороны, внутренний или записываемый диалог может быть более простым способом реакции эго, поскольку здесь диалог с образами бессознательного строится так же, как и диалог с обычными людьми. Тем не менее, реакция из сознательной позиции может быть сильной и эффективной и в случае работы с рисунком, текстом или любым другим продуктом бессознательного. В работе с такими формами, Юнг предлагал фаустовский вопрос: «Как на меня влияет этот знак?»

Во время движения и сразу после процесса могут быть исследованы ответы на самые разные вопросы:

- ◆ Насколько этот опыт знаком мне?
- ◆ Каково мое самое раннее воспоминание об этом конкретном паттерне движения?



- ◆ В каком смысле этот опыт является новым для меня?
- ◆ Возможно ли, что я никогда до этого не двигался с этим качеством?
- ◆ Какие из этих качеств движения могут быть особенно полезны в моей жизни именно сейчас?
- ◆ Что бы я чувствовал, если бы моим наблюдателем был бы мой отец, или мать, или супруг, или ребенок?
- ◆ Как бы меня воспринимали, если бы я двигался с этим качеством в детстве?
- ◆ Есть ли у меня паттерны движения, которые появляются вновь и вновь?
- ◆ Что я чувствую, когда делаю это движение?
- ◆ Что произойдет, если я останусь с ним?
- ◆ Как это влияет на меня?
- ◆ Могу ли владеть и принимать такое невообразимое разнообразие чувств?
- ◆ Какого рода движения я делаю, когда переживаю сильную эмоцию или образ?
- ◆ Как все эти переживания связаны друг с другом?

В «Одиссее» содержится классическая история о противоборстве сознания и бессознательного — это история о борьбе Менелая и Протея, морского бога. Менелай удерживал его в объятиях, а Протей принимал тысячи разных форм. Он становился львом, драконом, змеей, потоком воды, деревом и многими другими существами. В конце концов, устав, Протей принял свою истинную форму и начал диалог с Менелаем, начал отвечать на его вопросы.

Способность человека постоянно и сознательно обращаться к опыту тела, одновременно позволяя импульсам из бессознательного проявляться в форме физических действий, можно описать через историю борьбы Менелая с Протеем. Именно через осознание внимание к своим движениям проявляется их смысл, их значения, открывающиеся нам.

Карл Юнг описывает Эго как комплекс данных, который изначально конституируется общим осознанием тела. Поэтому возможно достаточное внимание к опыту тела, которое



позволяет одновременно выражать бессознательное в движении и утверждать сильную позицию Эго. Поскольку тело способно одновременно выражать сознательное и бессознательное, оно может быть очень мощным инструментом реализации трансцендентной функции.

Четвертый шаг: проживание

В своей автобиографии Юнг пишет: «Губительной ошибкой было бы считать, что достаточно некоторого понимания образов, и это знание все изменит. Инсайт должен быть преобразован в этическое обязательство». Он подчеркивает важность реализации в реальной жизни того, чему мы научились у бессознательного.

Это приносит вопрос различения между этическим обязательством, о котором он пишет, и чистой силой воли. Чистая сила воли поддерживается только Эго и стремится игнорировать какие бы то ни было попытки бессознательного привлечь внимание (какими бы здоровыми, по сути, они не были). С другой стороны, именно этическое обязательство привести новую внутреннюю ситуацию в повседневную жизнь будет, скорее всего, поддержано архетипом целостности — Самостью. Такое обязательство может включать работу по преодолению старых привычек, но не будет похожа на борьбу, которая часто ассоциируется с волевым преодолением.

Танцевальная терапия может быть хорошим началом работы на этом этапе активного воображения, потому что через движение мы можем реально, физически воплощать любое новое внутреннее достижение. На этом этапе мы можем напрямую выражать те качества и паттерны движения, которые отражают и поддерживают недавние внутренние изменения.

В терапевтических отношениях на этом уровне может преобладать вербальное взаимодействие и/или работа со структурированным движением. Другие возможности лежат в использовании свободной импровизации в движении и психодраматические формы, чтобы исследовать с их помощью новый спектр возможностей, открывающийся благодаря полученному инсайту. Также существует возможность, что большая часть работы, необходимой для этой стадии, уже



проведена на предшествующих этапах. Пожалуй, наиболее интересный аспект использования движения таким образом — это обращение к его многомерной природе, что напоминает нам о сути целостного переживания» (Chodorow, 1978).

Линда Хартли, представитель следующего поколения танцевальных терапевтов, развивает подход «developmental movement therapy» (терапия развивающего движения, Mills, Marghe & Cohen, 1979), соединяя Body Mind Centering, Аутентичное Движение и концепцию многомерной самости Д. Стерна.

Она пишет: «Как танцевально-двигательный терапевт и телесный терапевт в своей работе я глубоко вовлечена в практику Аутентичного Движения, в том числе и потому, что оно работает на очень глубоком уровне... исцеляя разорванность в переживании «Я»... Оно равным образом ценит и процесс движения и вербальный обмен движущегося и свидетеля своим опытом движения; эта дисциплина позволяет привнести телесный опыт внутрь языка...

Когда целью терапии является открытие бессознательного материала, терапевт должен знать, что Это клиента достаточно сильно, чтобы вынести и интегрировать все, что появится, так как этот опыт может включать некоторые временное исчезновение границ ...

Клиент, которому нужно укреплять ясное ощущение сущностного «Я», может испытывать сложности в вербализации опыта движения; он может не знать местонахождения своего внутреннего свидетеля, что зависит от ощущения сущностного «Я», и потому имеет тенденцию бессознательно растворяться внутри переживания, не различая внутреннюю и внешнюю реальность, или прошлое и настоящее... Практика Аутентичного Движения может помочь таким клиентам с течением времени развить эту функцию — способность осознавать, наблюдать себя во время движения, способность после возвращения к эго-сознанию интегрировать то, что пришло из бессознательного. Заботливое и сознательное (mindfull) внимание внешнего свидетеля помогает ему постепенно интернализировать присутствие сопереживающего и принимающего свидетеля и это развивает ощущения «Я» (Hartley, 2005).



Таким образом, разные психотерапевты, использующие Аутентичное Движение в своей практике, подчеркивают значимость достаточной зрелости клиента и важности интеграции материала, проявившегося в Аутентичном Движении. В этом случае движение становится помощником в исцелении, восстановлении здоровой и полноценной жизни. Но психотерапия является всего лишь одним из возможных путей внутри Аутентичного движения.



Глава 4

Аутентичное Движение как художественное исследование

Из дневника движущегося:

Следы танца будто в моем теле, но это просто следы, поэтому контакт легко разрушает мою волну, я впадаю в привычно томно-расслабленно-тревожно-картинное состояние.

Во второй заход — сразу черно-белые образы: фрагменты старинных гравюр перед глазами, движения ясные, на балансе делаю-случается. Контакт опять выводит в «делаю», в движение «из известного», хотя и более изобретательное на этот раз; из контакта — танец зверя, не образ зверя, но его танец — сильный, с разворотами и остановками.

Натыкаюсь на чьи-то ноги, спотыкаюсь, повторяю спотыкание, оно постепенно переходит в четку, что-то выходит через этот танец, какая-то энергия сбрасывается. И после этого вновь проявляется слитность делаю-случается, перетекание образов и движений, старость становится музыкой, а падение — молитвой...

Хореографы и танцовщики современного танца, режиссеры и актеры могут обращаться к Аутентичному Движению как методу исследования нового материала, поиску новых движений, углублению понимания образов, с которыми они работают.

В 1958 г. Мэри Старкс Уайтхаус выступала со своими студентками на заседаниях Юнгианского Клуба в Лос-Анжелесе и написала в анонсе выступления: «...<действие> будет выглядеть так, как будто мы позволяем движению происходить самому по себе, а не делаем или создаем их. При этом могут возникать восхитительные новые позы и виды движений. Это-то и будет тем самым сырым материалом танца, сырым материалом значения и смысла. Движение, возникающее на основе такой концентрации, обычно характеризуется целостностью, которой



невозможно добиться с помощью какой-либо техники, такой экономией и направленностью, что и позволяет передать (с помощью танца) нечто особенное» (Whitehouse, 1958).

Для определения того, как работает Аутентичное Движение в этом отношении, я предлагаю использовать понятие «художественного исследования» (artistic inquiry).

Художественное исследование — это исследование, которое: 1) использует художественные методы для сбора, анализа и/или презентации данных; 2) признает и принимает процесс творчества; и 3) мотивируется и определяется эстетическими ценностями исследователя (Hervey, 2000).

Само это понятие появилось в результате развития постмодернистского видения относительности конструируемых человеческих истин.

Почему именно исследование? Понятие «исследования» имеет отношение к установлению истины и нахождению смысла. Британские исследователи в области психотерапии и наук о поведении человека П. Ризон и П. Хоукинс (Reason P., 1988) различают две базовых модальности исследования — объяснительную и выразительную. Объяснительная модальность — это классификация, концептуализация построение теорий в опоре на опыт. Она реализуется в форме описательного анализа и эксперимента. Выразительная же модальность позволяет смыслу опыта разворачиваться, манифестировать себя. Это может происходить при помощи разных видов искусства.

Ризон и Хоукинс задают правомерный и отчасти провокационный вопрос: «Мы создаем смысл или открываем его?» Они предлагают три взгляда, три ответа на этот вопрос. Первый происходит из представлений психолога Р. Авенса, который утверждает, что вещи, созданные нашим воображением, также реальны и доступны в коллективной психике, как и те, что воспринимаются или «открываются» в материальном мире. Вторая точка зрения принадлежит американскому мыслителю Кену Уилберу, который говорит о разнице между методами исследования в двух реальностях — внешней и внутренней, материальной и субъективной. Эти реальности, по Уилберу, принципиально не сводимы друг к другу, и всегда существуют одновременно, но они требуют разных подходов, разных процедур исследования.

Художественное
исследование?



Третья точка зрения, на которую они опираются — это теория физика Дэвида Бома о скрытом порядке существующей реальности, который непрерывно разворачивается и сворачивается, и поэтому не существует разницы между нашим творчеством и открытием того, что непрерывно разворачивается при нашем участии. Эти ответы приводят Хоукинса и Ризона к парадоксальному ответу на поставленный вопрос: «Смысл одновременно создается нами и манифестируется через нас».

К каким новым смыслам ведет «художественное исследование» через Аутентичное Движение в контексте выступления, перформанса, представления?

Аутентичное Движение может:

- ◆ обогатить перформанс личным присутствием перформеров;
- ◆ углубить взаимосвязь между материалом перформанса и личным опытом;
- ◆ быть ресурсом для перформанса, источником новых тем и материала;
- ◆ помочь очистить двигательный репертуар от старых паттернов;
- ◆ быть способом выхода из творческого «застоя»;
- ◆ изменять восприятие перформанса;
- ◆ быть самостоятельной формой перформанса.

Все эти возможности реализуются в процессе вдумчивой и осознанной практики.

Во время воркшопа на Международной Лаборатории Аутентичного Движения в Белоруссии мы с коллегами предприняли исследование, в котором формат Аутентичного Движения был не только *способом* исследования, но и *предметом* художественного исследования. Отчетом об этом небольшом проекте я хочу проиллюстрировать возможности этой темы.

Идея исследования возникла из наблюдения за тем, что в процессах Аутентичного Движения иногда складываются удивительные композиции, пронизанные особым качеством присутствия, которые я редко встречаю в импровизационных перформансах.



Из дневника Свидетеля:

Спонтанная композиция: они не видят друг друга, но передо мной разворачиваются связанные узоры движений: один поднимается, когда другой опускается, линии пальцев девушек в разных концах зала перекликаются друг с другом и т.д. Композиция в глазах смотрящего; интересно, для того, чтобы сознательно придти к такому же качеству и количеству спонтанной композиции, нужна достаточно долгая практика. Здесь же это просто случается.

Еще Мэри Уайтхаус писала, что ей интереснее смотреть на людей в студии, а не на сцене. Или, говоря словами одной из участниц Лаборатории, «бессознательное — удивительный хореограф».

Как можно привлечь этого «хореографа» к участию в перформансе? Как можно сохранить аутентичность в структуре импровизационного выступления?

Это большая и важная тема, к которой необходимо обращаться, но для нашей лаборатории нужно было выбрать более узкий фокус. Основная цель нашей лаборатории оформилась следующим образом:

Каким образом Аутентичное Движение может стать частью перформанса?

Обычно аутентичное движение используется как «сырой материал», предварительная наработка тем, мотивов, движений. А что, если попробовать создать такую структуру, внутри которой аутентичное движение с закрытыми глазами станет органичной, оправданной и эстетически значимой частью выступления? В чем феноменологически и формально отличаются Аутентичное Движение и перформанс? Как можно создать достаточно безопасное пространство, чтобы внести дары Аутентичного Движения в импровизационное выступление?

Эта цель поднимала много интересных вопросов.

Изначально мы наметили 3 направления работы:

1. Как подготовить пространство к процессу?
2. Какие форматы и темы помогают привнести Аутентичное Движение в перформанс?
3. Как подготовить зрителя к восприятию такой формы?

А. Д. как часть перформанса



В самой мини-лаборатории участвовало от 9 до 12 человек. Она состояла из 4 двухчасовых сессий. Завершением стал перформанс «АД это...».

Первый вопрос решился во многом сам собой — в нашем распоряжении был конференц-зал. Мы решили выделить место для зрителей-свидетелей (Witness Audience, термин, взятый из проекта Maya Lila, <http://www.gorsehill.net/mayalila.htm>). Им стал темно-серый ковер, занимающий половину зала. Важно было также, чтобы пространство было максимально чистым, без лишних деталей.

Для третьей темы (подготовка аудитории) я выдвинул идею: на первые 10 мин. перформанса предложить зрителям роль Движущихся (Movers), а перформерам стать Свидетелями (Witness). Мне показалось, что это поможет зрителям с другой позиции взглянуть на перформанс, а перформерам взять часть материала из движений зрителей и, тем самым установить другие отношения между перформерами и зрителями.

Наибольшее внимание мы уделили второму направлению:

Какие форматы и темы помогают привнести А.Д. в перформанс?

В основном наше исследование развернулось вокруг темы открытых и закрытых глаз. Понятно, что именно в этом состоит основное формальное, внешнее отличие Аутентичного Движения от перформанса. Поэтому нам стало интересно исследовать различные варианты работы со сменой открытых и закрытых глаз.

Первый формат, с которого мы начали: на площадке 6 человек. Первые 3 минуты они движутся с закрытыми глазами, вторые 3 минуты — с открытыми.

Первое впечатление — самым интересным оказался момент перехода от закрытых глаз — к открытым. В результате остановились на варианте: «Смена». На площадке было 6 человек, половина с открытыми, половина с закрытыми глазами; каждые 2 минуты по сигналу «смена» эти роли меняются.

Этот формат прояснил основную тему или основную интригу нашего перформанса: «слепой-видящий». Больше всего энергии находилось, когда перформер-движущийся попадал в ситуацию, которую ему устраивал свидетель-перформер,



иногда не догадываясь (по крайней мере, детально), а иногда было видно, как перформер-движущийся понимает, в какую ситуацию попадает и видно, как она или он проживают появление новых условий или действий. Эта интрига была достаточно занимательной, чтобы держать внимание и оставаться ясной.

Еще один формат: на площадке Движущийся с закрытыми глазами и Свидетель-Перформер с открытыми, третий партнер — Свидетель-Зритель. Самое сложное и интересное в этом формате — сохранять Свидетеля в перформере. Это сохранение Свидетеля в перформере и стало одной из основных задач в подготовке перформанса. Мне кажется, этот важный тренинг, который требует больше времени. Потому что лично для меня идентичность перформера отличается от ролей в Аутентичном Движении. Цель перформера — создавать перформанс, будучи собой; выступать для зрителя, разделять опыт импровизации. Для Движущегося акцент на разделении опыта и создании выступления не стоит (если только отношения со Свидетелем не становятся фокусом процесса). Точнее все эти акценты немного смещены. Свидетель внутри перформера — тоже особая конфигурация внимания — упоение вниманием и не-деянием.

Увлекательная задача — замечать и развивать Движущегося и Свидетеля в перформере — может многое дать для развития навыков и способностей выступающего. На этой лаборатории мы только прикоснулись к развитию Свидетеля и Движущегося в перформере.

Заключительной частью нашей мини-лаборатории стал перформанс под рабочим названием: «АД это...» Настройкой на выступление стало 8-минутное Аутентичное Движение зрителей-участников Лаборатории. Затем эти движущиеся зрители стали зрителями-свидетелями, а на сцене началось соло с закрытыми глазами, к которому потом присоединился свидетель-перформер. Дуэт сменился квартетом, в котором по сигналу менялись открытые и закрытые глаза. Затем другое соло, к которому присоединяется еще одна пара: свидетель и движущийся. После них — новый квартет с той же идеей смены.

Выступление, кроме удовольствия, принесло еще несколько тем и вопросов:



1. Вопросы безопасности в выступлении с закрытыми глазами.

Наличие большого количества зрителей подняло общую энергию, движения стали более рискованными, и один из Движущихся ударился головой о стену. Поскольку это было соло, то Свидетель не мог предотвратить удар. Движущийся продолжил танцевать, и никаких последствий не было, но сам факт говорит о необходимости установлении дополнительного акцента на безопасность в этой ситуации.

2. Вопрос сохранения в перформансе особой ритуальности и проникновенности, присущих Аутентичному Движению.

Часто искрометная природа импровизации берет свое и даже больше, заполняя собой пространство перформанса. Яркость иногда мешает проявлению тонкости.

3. Вопрос развития и сохранения темы в перформансе.

Если часть людей находится с закрытыми глазами, как можно развивать, не теряя найденные темы и мотивы, сохраняя непрерывность разделяемого опыта?

«Аутентичное Движение заостряет внимание на процессе понимания между движущимся и свидетелем, между перформером и зрителями. Когда мы чувствуем, что нас видят, мы способны видеть. Когда мы чувствуем, что нас слышат, мы начинаем слушать других. Когда мы развиваем в себе тонкого и поддерживающего внутреннего свидетеля, мы можем позволить другим следовать их собственному опыту движения и проживания движения. Процесс слушания историй нашего тела в движении дает нам смелость познать самих себя и принести осознанность в перформанс».

(Olsen, 1993)



Глава 5

Аутентичное Движение

как медитативная практика и ритуал

В старинных текстах читаем:

*Нас двое. Птица, которая клюет, и птица, которая смотрит. Первая умрет, вторая останется жить...
Путь каждого из нас может осуществиться только при наличии этого молчаливого присутствия.*

Ежи Гротовский

В данной главе я опираюсь на исследование Джанет Адлер, которая сравнивала Аутентичное Движение и некоторые формы медитации, и работы Синтии Новак и Дафны Лоуэлл о ритуале, танце и Аутентичном Движении, а также свое понимание важности современных персональных ритуалов в психотерапии и развитии личности.

Исследуя базовую форму Аутентичного Движения — работу в парах Движущийся/Свидетель — Джанет Адлер постепенно пришла к выводу, что внутри практики встречается ряд феноменов, которые не могут быть отнесены только к терапевтическим отношениям, личному материалу. Они скорее могут относиться к области трансперсонального, пространству за пределами Эго.

Для понимания этих феноменов больше подходила парадигма восточной философии и духовных практик. Тогда Адлер начала сравнивать Аутентичное Движение и медитацию.

«В обеих дисциплинах первично внимание к отношениям между наблюдением и действием. Однако в медитации, как свидетельство, так и движение происходят внутри. Обычно медитирующий не двигается активно, хотя телесный опыт является очень активной частью процесса. Он учится быть невозмутимым наблюдателем своего тела и своего ума. Активность медитации происходит из активного ума и автоматически включает в себя чувствующее тело»

(Adler, 1999)

А. Д. и медитация



Отличие Аутентичного Движения в том, что оно чаще всего начинается как процесс взаимодействия между двумя людьми, один из которых берет на себя роль того, кто наблюдает, а другой — роль того, за кем наблюдают. По мере развития практики внутри сознания Движущегося появляется Свидетель, и, соответственно, Свидетель начинает наблюдать и свою собственную бессознательную активность. Постепенно и Свидетель, и Движущийся находят возможность соединить эти поляриности внутри себя.

Обе практики требуют нескольких лет для развития процесса, который сможет принести переживание баланса, ясности и целостности. Основная разница между двумя этими дисциплинами состоит в том, что чаще всего медитация требует определенного положения тела. В Аутентичном Движении «правильность» определяется самим движением; не специфической позой или формой, а той формой, что пробуждает душу, дух или Самость.

Люди, серьезно практикующие и медитацию, и Аутентичное Движение, похожи в том, что обладают развитой телесной эго-структурой. Эти люди способны к самоосознанию, концентрации и заинтересованы исследованием неизвестного. Чем больше период практики, тем более развито сознание свидетеля у них. Это развитие приводит к большему чувству ясности относительно собственного поведения, внутреннего или внешнего. Длительная приверженность любому из путей может привести к духовному перерождению.

Понимание Аутентичного Движения не только как терапевтической, но и духовной дисциплины, открывает новые измерения в этой работе. В широком спектре переживаний мы встречаем не только до-вербальные состояния, но и транс-вербальные, не только пре-эгоические, но и транс-эгоические. Мы начинаем верить, как писал Кен Уилбер, что люди не должны быть пленниками собственной истории, но превосходить ее (Wilber, 1981).

Если предположить, что Аутентичное Движение является формой современного танцевального ритуала, то важно отметить: существует два основных смысла слова «ритуал» — социально-биологическое и культурно-мифологическое. В первом случае ритуал — «стандартные формы поведения особей одного вида

Что такое ритуал?



в строго определенных ситуациях: образование брачной пары, формы проявления этологического превосходства, конфликт с соседом на границе индивидуального или гнездового участка и т. п.» (Глоссарий.ру, <http://www.glossary.ru/>)

Ритуал в культурно-мифологическом аспекте — это выстраивание отношений между Космосом и Хаосом, священным и мирским. «Задмппннннннннннача ритуала заключается, на мой взгляд, в том, чтобы задавать определенный порядок человеческой жизни, причем порядок глубинный, а не условный и поверхностный. В древние времена любое общественное событие было ритуально упорядочено, а ощущение важности происходящего передавалось религиозной тональностью» (Кэмпбелл, 2002).

Ритуал — не только действие, но и состояние человека и мира, значимое пространство-время. «Ритуал всегда был естественной и плодородной почвой для искусства. И первым художественным ростком, выросшим на этой почве, стал танец» (Langer, 1957).

Ритуал — это не просто концентрация референтов, сведений о ценностях и нормах; это и необыкновенный набор практических указаний и символических парадигм для повседневного поведения... Это еще и сплав сил, которые считаются присущими людям, предметам, отношениям, эпизодам и повествованиям, представленные ритуальными символами. Это мобилизация энергий, так же, как и идей. В этом смысле предметы и соответствующие действия — не просто вещи, символизирующие иные вещи или нечто абстрактное, они являются непосредственной частью тех сил и целительных действий, которые они представляют» (Turner, 1995). При каком условии может оказаться «значащим» весь мир в целом? Видимо, только в соотношении с другим миром или с самим собой, но в ином состоянии.

В магическом ритуале одна из сторон имеет статус сакрального. Например, у австралийских аборигенов значения мест, вещей, явлений и событий укоренены в т.н. «времени сновидений» — мифопоэтическом прошлом, которое парадоксальным образом существует не «до», но «за» или «внутри» настоящего. Доступ к нему возможен в особых, сакральных местах, в ходе ритуалов или через посвященных,



т.е. в конечном итоге, посредством особых состояний сознания, пребывание в которых открывает человеку смысл и причины вещей. Регулярно выполняемый ритуал является обращением чувств к «первым и последним вещам»; он не свободное выражение эмоций, а упорядоченное построение «правильных отношений»» (Langer, 1957).

Созерцание священного вызывает определенное интеллектуальное возбуждение (интеллектуальное, потому что оно сосредоточивается на умственной активности), возбуждение реализующейся жизни и силы, мужественности, соперничества и смерти.

Такое созерцание затрагивает весь спектр человеческих эмоций. Ритуал «выражает чувства» в логическом, а не в физиологическом смысле. Ритуал может обладать тем, что Аристотель называл «катарсической» ценностью, что, однако, не является характеристикой ритуала. Он приводит, прежде всего, к артикуляции чувств.

Последний продукт такой артикуляции — не простая эмоция, а сложное постоянное отношение. Это отношение, которое является реакцией поклоняющегося на озарение. Оно получается благодаря священным символам и выступает эмоциональной моделью, управляющей всеми индивидуальными жизнями. Феноменологически ритуальный танец представляет собой образец установления связи со сферой, ощущаемой в качестве священной. (Уилбер, 2002)

Американский антрополог и исследователь танца Синтия Новак определяет ритуал как «стандартизированное, структурированное и социальное действие или серия действий, часто с религиозным или мистическим значением» (Novack, 1998) и отмечает некоторые причины, почему исполняются ритуалы. Среди ритуалов обычно выделяют ритуалы перехода, обозначающие жизненные циклы (рождение, смерть и т.п.) и смену статуса человека в сообществе, а также ритуалы преодоления, направленные на то, чтобы встретить трудности жизни и исцелиться.

Новак отмечает, что танец является важной частью большинства мировых ритуалов. Он часто используется как врата доступа в духовный мир, способ наладить контакт и общение с другим миром.



«Ритуальная активность часто включает в себя необычное поведение, такое как крайняя формальность или неформальность; разрыв общественных запретов, смена пола или других ролей. Он может включать искаженную хронологию: люди вновь переживают рождение, прошлое или будущее оказывается в настоящем, или время вообще останавливается. Ритуалы часто содержат повторяющиеся действия, установленный порядок событий и характерную последовательность. Эта последовательность обычно включает в себя вхождение участника в пространство ритуала и установление атмосферы ритуала, осознанное участие в ритуальных событиях и исключительная форма социальной организации (иногда называемая лиминальной), и возвращение участников в повседневную жизнь»...

(Novack, 1998)

Можно выделить общие черты в структуре и процессе между танцем, ритуалом и Аутентичным Движением:

- 1) Они всегда отличаются от обычной повседневной активности. Ритуал и Аутентичное Движение выделяются сами по себе в силу своей необычной природы, являясь видом специализированного перформанса. Они структурированы пониманием участников и приготовлением к событию.
- 2) Формы и эффекты ритуала и Аутентичного Движения очень схожи. В обеих формах присутствуют те, кто действуют — протагонисты, перформеры, движущиеся — и зрители, свидетели и интерпретаторы. Значения ритуала и танца не могут быть сведены к буквальным или очевидным смыслам, они требуют богатства и широты восприятия и интерпретации. Если мы сведем их смысл к одному значению, мы уменьшим и фальсифицируем любую значимость ритуала. Сложность и неоднозначность ритуала и Аутентичного Движения не являются недостатками; они могут пробудить силу, устойчивость и изменчивость.
- 3) Значение ритуала и Аутентичного Движения всегда зависит от контекста. Контекста жизни сообщества,

А. Д. и ритуал



где проводится ритуал, или обстоятельств жизни человека, участвующего в Аутентичном Движении. Интеллектуальное понимание является небольшой частью проживания этого смысла. Пробуждая эмоции в аудитории и участниках, танец и ритуал обладают огромной убеждающей силой, даже если событие не имеет явного послания.

В АД воплощаются многие особенности танцевального ритуала. В нем присутствуют:

- ◆ сообщество практиков;
- ◆ общая терминология;
- ◆ общие ценности и видение;
- ◆ структура практики;
- ◆ общая феноменология (переживаемые явления) внутри практики.

(По Hanna (1987) и Novack (1998))

Сообщество практиков Аутентичного Движения еще не оформилось как международная ассоциация с уставом и стандартами. Наверное, это связано с тем, что Аутентичное Движение выходит за рамки многих направлений и не может определяться только формально. Тем не менее, оно является узнаваемой практикой, и люди начинают определять себя не только как «терапевтов, практикующих Аутентичное Движение» или «танцовщиков, использующих Аутентичное Движение», или «духовных ищущих, практикующих Аутентичное Движение»; есть люди, которые определяют себя именно как «практиков Аутентичного Движения».

Простая по форме и глубокая по содержанию терминология Аутентичного Движения отличается от терминов в других практиках и также обозначает принадлежность «телу практики».

Существует несколько глубинных ценностей, которые разделяют те, кто серьезно привержены практике Аутентичного Движения. Это вера в глубинную мудрость тела; убежденность в ценности отношений между Свидетелем и Движущимся; открытость опыту, который может идти из областей, больших, чем личная история.



Структура практики определяется не только внешними признаками (выделенность пространства и времени, наличие ясных ролей, тишина и сосредоточенность и т.п.), но и соответствующим отношением, отношением к процессу как к значимому событию. Ритуальность для современного человека может быть найдена не столько во внешних формах, которые могут меняться, устаревать, быть слишком обусловлены культурно. Но, как в нашем случае, ритуальность — это просто готовность к встрече со священным, где форма только помогает этой встрече состояться.

Аутентичное Движение — это практика, в которой опыт и годы имеют значение, и прогресс в ней невозможен без постоянного возвращения к «сознанию новичка» (beginner's mind). Это форма, которая позволяет непосредственно прожить опыт «священного», прожить его здесь и сейчас, телом и чувствами.

Из дневника практика:

И в конце процесса я начинаю чувствовать расширение, как будто мое тело распространяется виришь, во все стороны, становясь всем, что меня окружает, живым и движущимся Всем...



Глава 6

Языки переживания: тело, чувство, образ

Из дневника практика:

Аутентичное Движение — это безмолвное пространство пола, воздуха, земли, окружающих людей. Это соприкосновение с полом, людьми, воздухом, самим собой, внутренним пространством. Это поток, полет, баланс и неустойчивость. Это бесшабашность, спонтанность, неожиданность, импровизация. Это танец с самим собой, своим телом, это желание, это стремление куда-то за грань, за пределы обычной реальности. Это сон наяву, осознанное сновидение. Это встречи, расставания, подарки, потери, находки. Это сказка, ставшая реальностью. Это приятное ощущение, наслаждение произвольным потоком поступков. Это возможность делать все, что хочется и даже не хочется.

Это процесс очищения, освобождения. Это проход в состояние спонтанности и незапрограммированности действий. Это возможность быть самим собой. Это дает мне новую чистую энергию, несет осознание каких-то вещей, недоступных в обыденной реальности. Это позволяет погрузиться внутрь себя.

Зачастую люди, впервые знакомясь с техникой Аутентичного Движения, недоумевают: «Что значит слушать импульсы своего тела?», или «А что, если мне не захочется двигаться?»

Мне нравится отвечать, что у человека нет импульсов только в одном единственном случае, — если он умер. В любом другом случае эти импульсы присутствуют, но чтобы услышать их, нужно настроить свое внимание, свою чувствительность. Некоторые импульсы мы просто не замечаем, как бы не считаем



их «импульсами», некоторых — бессознательно избегаем, потому что, разворачиваясь, они могут привести нас к неприятным переживаниям. Неподвижность также является частью движения, как и тишина — частью звука, но важна готовность принимать эту неподвижность как часть большего процесса. Развитие внимания и поддержание намерения идти в процесс позволяют постепенно распознать все многообразие импульсов, из которых рождается мистерия Аутентичного Движения.

Эти импульсы существуют в разных модальностях — физической (телесной), эмоциональной, образной. Естественно, что в процессе переживания и действия эти три стороны неразрывны и взаимно обуславливают друг друга, это разные стороны одного процесса. Мы выделяем их для удобства рассмотрения, возможности фокусировки и ориентации внутри процесса Аутентичного Движения.

Рассмотрим их более подробно:

Физические (телесные) импульсы, порожденные микронапряжениями в различных частях тела.

Это небольшие потягивания, сжатия, сокращения, непроизвольный перенос веса и т. д.

Из дневника Движущегося:

«...в ощущениях выделяется место на поясице, совсем рядом с позвоночником начинает сжиматься, напрягаться и стремится вытянуться. Мое внимание скользит вдоль позвоночника по левой стороне, включая в движение импульса последовательно спину, шею, голову».

Иногда, начинаясь как какое-то неудобство или случайность, импульс начинает разворачиваться в какую-то тему.

Из дневника Движущегося:

«Легкое постукивание пальцев правой руки по бедру переходит в скребущие движения, они цепляют одежду, переходя в желание мять свое тело, изменять его форму...»

Для того чтобы быть в контакте с физическими импульсами, нужно все время сканировать тело, обращая внимание на

Физические
(телесные)
импульсы



детали существующих ощущений. Иногда можно заметить, что в какой-то части тела меньше импульсов, она кажется «застывшей». Именно в таких местах часто скрываются наиболее «заряженные» движения.

В теле всегда существует «маленький танец»: непроизвольные покачивания для поддержания баланса, волна дыхания, сокращения и отпускания мышц. Активное и принимающее внимание находит в этом многообразии импульсов самый привлекательный, самый удивляющий импульс и позволяет ему становиться движением, темой, историей.

Эмоциональные импульсы.

В любой момент времени мы испытываем какие-либо чувства, находимся в каком-либо эмоциональном состоянии. Эти переживания могут быть сильными или слабыми, но они всегда есть. Покой — скука — тревога — разочарование — злость — высвобождение — радость... и т. д., и т. д. Эмоции приходят из воспоминаний, переживаний настоящего, фантазий о будущем. Они могут промелькнуть, легко менять друг друга, они могут остаться надолго.

Не всегда легко сразу же распознать возникающую эмоцию. Во-первых, это не очень привычное занятие, нас редко учат отдавать себе отчет в том, что мы сейчас чувствуем. Во-вторых, вербальный язык описания эмоций достаточно беден и не может передать всей гаммы и разнообразия эмоциональной жизни. В-третьих, некоторые эмоциональные проявления связаны с трудным прошлым опытом, и мы можем бессознательно не позволять себе проявлять определенные чувства.

В Аутентичном Движении эмоции, чувства и аффекты принимаются как еще один импульс, материал для движения, как то, что может двигать Движущегося. При этом важна позиция приятия, позволения эмоции «двигать меня».

Из дневника Движущегося:

«Внимание изнутри привлекает напряжение в лице, я как будто смотрю снизу вверх, появляется чувство



стыда и вины, как будто я сделал что-то не то, сказал что-то не то, и меня сейчас накажут, отругают. Отворачиваюсь, смотрю вниз, появляется гримаса недовольства, появляется раздражение и гнев, хочется ворчать и бурчать... И приходит воспоминание об отце, он рассказывает, как ему было сложно в подростковом возрасте, когда мачеха постоянно ругала его, как ему пришлось уехать-убежать из дома. Приходит чувство сострадания и благодарности».

Зачастую, когда мы только начинаем исследовать жизнь эмоций в процессах Аутентичного Движения, к нам приходят не самые приятные чувства. Андреа Ольсен писала, что студенты спрашивали ее: «Почему наши танцы так грустны?» (Olsen, 1993)

Процесс Аутентичного Движения может быть своего рода эмоциональным очищением, разгребанием завалов непрожитых и недожитых чувств и эмоций в безопасной атмосфере принятия и осознанности. Но целью при этом будет не «очищение от эмоций» а способность принимать и проживать полноценно весь спектр эмоциональных переживаний, оставаясь в контакте с внутренним свидетелем и глубинным устойчивым чувством «Я».

Образные импульсы.

В данном случае образ понимается широко, не только как визуальный образ; это может быть как кинестетический, так и звуковой или осязаемый образ — любая целостная репрезентация какого-либо явления мира. Это могут быть образы, порожденные памятью или воображением, это могут быть образы из снов, из картин, кинофильмов и т.д., важно, что эти образы находят отклик в теле, они не являются просто «картинками где-то в голове». Чаще всего эти образы не задаются извне, не придумываются заранее, а рождаются в самом процессе движения, и естественно, связаны с движениями и чувствами, появляются из них и становятся тем, что ведет тело в движение.

Образные
импульсы



Из дневника Движущегося:

Неожиданно возвращается образ, появившийся 2 дня назад — согбенная фигура с протянутой рукой, я сгибаюсь, прихожу на землю, двигаюсь как маленький, жалкий зверек в поисках дома, пищи, тепла, распрямляюсь, вращение, рука тянется к левому глазу, достает из него что-то, может быть это слеза? Я начинаю разбрасывать эти слезы в пространстве, посылаю их в небо, на землю, собираю все слезы, которые летят ко мне, и проглатываю их. Я проглатываю слезы мира...

Из этого рождается соболезнование, сострадание всему живому, страдающему, плачущему, *stabat mater*, Богоматерь Скорбящая...

Образы могут появляться и исчезать, трансформироваться друг в друга. В этом смысле образный аспект Аутентичного Движения подобен магическому языку и прихотливой логике сновидения, где все возможно, где все связано со всем. Это своего рода «естественный сюрреализм» внутренней жизни, нахождение неведомых ранее связей внутри опыта, позволение себе «сновидеть наяву». Некоторые образы могут появиться и исчезнуть, некоторые возвращаются, иногда одна и та же тема проявляется в разных обликах-образах.

Внутри процесса важно все время поддерживать связь образной и телесной реальности, это проживание образов ничем не похоже на изображение, имитацию, мимическое подражание, даже если вы идете внутрь образа вполне сознательно.

Эти три аспекта процесса постоянно поддерживают и ведут друг друга. Кому-то легче с одной из модальностей, но сложнее с другой. Имеет смысл развивать все три.

Эти три языка переживания важны для обоих участников процесса — и Движущегося, и Свидетеля. Свидетель может описывать опыт, используя эти три модальности. Джоан Чодороу сходным образом предлагает выделять три аспекта описания опыта:



- 1) **Что делало тело?** — прямое описание движений, их качеств, развития процесса в пространстве и времени;
- 2) **С каким чувством или эмоцией это было связано?** — для свидетеля важно различать, какие у него самого возникали эмоции и чувства, как своего рода «ответ» на действия Движущегося, и те переживания, которые возникали при отождествлении с партнером;
- 3) **С какими образами это ассоциировалось?** — образы и символы являются более древним, «мягким» и целостным языком описания и помогают найти связь между движениями, чувствами и идеями.

Для развития способности распознавать и свободно двигаться внутри этих трех модальностей я часто использую следующее упражнение:

В тройках: один из партнеров закрывает глаза, «слушает» свое тело и «вбрасывает» себя в какую-то случайную позу и остается в ней.

После этого все три партнера описывают эту позу на «трех языках», каждый говорит о том, что больше привлекает его внимание в положении тела, взаиморасположении частей тела, уровне напряжения и т.п.; каждый называет эмоциональное состояние, которое возникает как резонанс и/или как ответ на эту позу; и те образы и ассоциации, которые рождаются благодаря этой позе.

Если с какой-то модальностью возникают сложности, можно ее пропустить, но уделить ей больше внимания в следующих циклах.

Важно следовать именно своему вниманию, своим чувствам и своим ассоциациям, они могут совпадать или различаться у участников тройки.

Упражнение повторяется, пока каждый из участников не побудет в центре, в роли того, кто принимает позу.

Вариация: После того, как все трое участников описали свои впечатления по трем модальностям, партнер с закрытыми глазами, может начать двигаться в коротком аутентичном движении (1-2 мин.) из этой позы.

Упражнение



Естественно, что описания могут быть гораздо богаче, можно проводить разницу между ощущениями, рисунком тела и качествами движения, можно уделять особое внимание тому, как разворачивается движение в пространстве и времени. Или использовать метафорические системы для описания качеств движения (например, четыре стихии).

Мы еще посмотрим на различные формы описания опыта в главе «Встреча Свидетеля и Движущегося: пространство интеграции». Мой опыт говорит, что развитие внимания к этим трем модальностям опыта является хорошим тренингом внутри Аутентичного Движения.

Более того, с развитием практики мы начинаем замечать, что эти три языка переживания становятся все больше одним языком и одним целостным потоком переживаний. Эта интеграция языков, по моему мнению, является косвенным показателем большей интеграции пространства личности, когда разные аспекты опыта, разные центры в терминологии Г. Гурджиева (инстинктивно-двигательный, эмоциональный и интеллектуальный) все больше обнаруживают свою целостность, становятся единым и многообразным потоком жизни.

Я двигаюсь:

Я начинаю движение, я нахожу свои руки, мои поцелуи на моих руках, поцелуи садятся на руки как бабочки.

Бабочки на моих руках. Бабочки в моем теле — в изгибах согнутых локтей, запястьях и коленях. Неистовые, безумные бабочки. Срывающийся поток, непрерывное кружение, разворачивание-сворачивание.

Ты у моих ног, ты обнимаешь мои ноги, ты как поток, обтекающий мои ноги. Я напиваюсь тобой, я возвращаю тебе, я наполняюсь тобой, я наполняю тебя.

Я наполняюсь, раскрываюсь, становлюсь крестом.

Наполнение — крест. Я ухожу.

Конвульсии неуспокоенности.

Бабочка с намокшими крыльями.

Это невозможно остановить.

Я встречаюсь рукой, лбом, ртом.



*Звуки, грызу и звучу.
Это продолжение поцелуев.
Это продолжение бабочек.
Это невозможно остановить.
Я на полу и я взлетаю.
Это невозможно остановить.
И не нужно.*



Глава 7

7 источников движения

Под одеждой каждый участок кожи ждет момента, чтобы показать нам свое истинное лицо, каждый мускул ждет, чтобы иметь возможность увидеть и вдохнуть немного воздуха, следовать за ветром, за светом и за темнотой.

Й. Бергмарк

Откуда рождается движение? Откуда приходит импульс? Каким он может быть? Если движение определяется не внешними обстоятельствами, а внутренней жизнью — как мы можем различить разные голоса переживаний?

Всамо рождении внутреннего импульса есть какая-то тайна. Тем не менее практикующие Аутентичное Движение старались выделить, определить различия в источниках Движения.

Мэри Старкс Уайтхаус писала, что есть движения, идущие из Эго («Я двигаюсь»), и есть движения, идущие из бессознательного («Меня движет»).

Джанет Адлер выделяла движения, идущие из Эго, из личного бессознательного и из трансперсонального уровня психики.

Андреа Ольсен пишет: «Не ограничивая спектр возможностей движения, мы можем заметить некоторые модальности движения, которые появляются из этих источников: импульсы, что идут чисто из ощущений (такие как потягивания или защита от травм), импульсы, основанные на переориентации нашего сознания (такие, как вращения, ходьба назад, повороты), импульсы движения как путешествия (такие, как раскрытие истории движения), или же те, что основываются на эмоционально заряженных или духовно трансформирующих состояниях, доступных через тело (таких, как слушание или выражение внутренних голосов, ритуальные жесты или архетипические характерные образы). Эти источники и модальности являются способами описания различных аспектов движения, и все они проявляются в Аутентичном Движении». (Olsen, 1993)



Наиболее разработанная классификация источников движения принадлежит Джоан Чодороу. Она предложила выделить пять источников импульсов в Аутентичном Движении:

- ◆ Эго;
- ◆ личное бессознательное;
- ◆ культурное бессознательное;
- ◆ первичное бессознательное (уровень первичных аффектов);
- ◆ Самость или «ось Эго-Самость».

(Chodorow, 1991)

Мой опыт работы с Аутентичным Движением во многих группах и разных странах, а также опыт исследований в трансперсональной психологии, духовном акушерстве и дыхательных психотехниках привел к необходимости дополнить эту классификацию еще двумя областями опыта, не сводимым ко всем предыдущим. Еще два ясно различимых источника импульсов — это интерсубъективное бессознательное (двигательные интроекты) и перинатальный опыт (опыт физического рождения).

Таким образом, я выделяю семь областей опыта, могущих стать источником импульсов в Аутентичном Движении:

1. Движения, идущие из Эго;
2. Движения, идущие из личного бессознательного;
3. Движения, идущие из интерсубъективного бессознательного;
4. Движения, идущие из перинатального опыта;
5. Движения, идущие из культурного бессознательного;
6. Движения, идущие из первичного бессознательного;
7. Движения, идущие из Самости.

Хотя практически каждый комплекс имеет элементы личного, культурного и первичного бессознательного и других источников, некоторые темы, которые проявляются через тело, настолько ясны, что кажется возможным и полезным понять, из какого источника или уровни они появились.

Посмотрим более внимательно на каждый из источников движения.

Движения, идущие из Эго

Движения, идущие из Эго — это контролируемые, знакомые движения, то, что М.С. Уайтхаус называла «Я

Движения,
идушие из Эго



двигаюсь». Во время сессий Аутентичного Движения они могут появляться, когда Движущийся не дожидается импульса или не готов следовать за бессознательными импульсами.

Часто это могут быть бытовые, обыденные или подражательные движения. Например, сознательная поисковая активность, когда Движущийся идет по залу лицом вперед, с ясно выраженным контролем движения, пытаясь найти кого-то. Или движения, изображающие какую-либо активность, — например, стандартные танцевальные движения. Джоан Чодорю приводит пример мужчины, который во время сессии изображал свой способ отдыха: он открывал воображаемую бутылку и включал воображаемый телевизор. Важно понимать, что движения, идущие из Эго, отличаются от бессознательных, случающихся движений и от аутентичных движений, в первую очередь, по качеству движения, а не по форме. Их часто характеризует меньшая потоковость и некоторая выхолощенность, ненаполненность (недостаток присутствия).

Эти движения могут стать преддверием к более честному, аутентичному движению, по мере развития внутреннего свидетеля.

Движения, идущие из личного бессознательного

Джанет Адлер описывает их как уникальные, присущие только этому человеку, движения и жесты. Они могут выражать неизвестную, теньевую часть личности именно этого человека. Для того чтобы они прояснились, чтобы стала понятна природа и суть этих паттернов и качеств, важно время, период накопления информации. Эти движения обладают еще и уникальным, личностным смыслом, они не могут быть сведены к известным, знаковым, культурно определенным формам. Эти паттерны движений могут относиться к ранним, довербальным фазам развития человека. Тогда они характеризуются особой яркостью переживаний и сложностью вербализации.

Личное бессознательное, вероятно, один из самых богатых источников импульсов, и работа с материалом, идущим из этого источника, ведет к изменению нашего проявления себя в мире, интеграции отвергнутых частей «Я» и большей человеческой подлинности.

Движения,
идущие из личного
бессознательного



Из дневника практика:

Аутентичное Движение — это ветер и вода безлунной ночью, движение в темноте, красное, словно кровь в венах, когда смотришь на огонь, разорванное, руки, нащупывающие нити, шершавые стены лабиринта, день и ночь, привязанные друг к другу прозрачными нитями часов, путь на ощупь, когда чувствуешь, что цель находится внутри тебя, недоумение, удивление, свободный полет сквозь песчинки, кружащиеся в вихре, пронизывающие тебя насквозь, уносящие в пространство твое тепло.

Движения, идущие из интересубъективного бессознательного

Этот уровень и термин понадобились для того, чтобы зафиксировать особый ряд переживаний внутри Аутентичного Движения, когда я узнаю в своих движениях движения других людей. Важно, что отражаются движения людей не из прошлого, а из настоящего времени. Это своего рода движенческий интроект, кусочек Другого-во-мне. Эти движения возникают спонтанно, непреднамеренно и эмоционально заряжены. Они наглядно показывают, что интересубъективная зона, зона отношений проживается, в том числе и телесно.

«Интерсубъективность... постулирует, что другой должен быть понят как другой субъект, чтобы я пережило полностью свою собственную субъективность в присутствии другого» (Magshak, 1998). Сам термин «интерсубъективное бессознательное» существует в Лакановском психоанализе: «Не только субъект, но и субъекты, взятые в их интересубъективности, сменяют друг друга... Смещение означющего определяет действия субъектов, их судьбу, их отказы, ослепления, успехи и участь, невзирая на пол...» (Lacan A. Ecrits, цит. по Делез, 1998). Так определяется интересубъективное бессознательное, не сводимое ни к индивидуальному, ни к коллективному бессознательному. Психофизиологической основой подобных интроектов являются недавно описанные «зеркальные нейроны».

Согласно собранным наблюдениям, отражение чужих движений внутри Аутентичного Движения возникает, когда присутствует определенная амбивалентность в отношениях с

Движения, идущие из интересубъективного бессознательного



отражаемым человеком. Это может быть сочетание интереса и настороженности, желания и отторжения, привлекательности и неясности. В каком-то смысле эти интроекты сродни бессознательному подражанию ребенка родителям. Такие интроекты могут встречаться в ситуации обучения, когда подражание, «освоение» модели поведения и образа действия преподавателя является частью развития.

Можно сказать, что появление феноменов интересубъективного бессознательного в процессах Аутентичного Движения свидетельствует о попытке личного бессознательного усвоить или разрешить неравновесную ситуацию. Например, на длительном выездном тренинге в первый день мое внимание привлекло поведение одной из участниц, а именно — развитое качество движения; было видно, что она давно занимается танцем, что ее тело проживает движение, но это контрастировало с ее поведением в группе: избеганием контактов, движением по краям зала, желанием пораньше уйти, отказом от обсуждения некоторых вопросов. В своем собственном Аутентичном Движении на следующий день я неожиданно обнаружил ее движения, их рисунок и качество. Эти движения стали ресурсом моего процесса и завершением беспокойства по поводу ее участия в программе.

Естественно, что трансферные и контртрансферные реакции, хорошо описанные в литературе, посвященной терапевтическому применению Аутентичного Движения, являются примерами феноменов этого источника движения. Но, поскольку эти переживания возникают и вне терапевтического контекста, мы не можем определять их только как трансфер и контртрансфер.

Вот пример из опыта одного из практиков Аутентичного Движения:

«В одной компании я познакомился с человеком, который с первого же момента вызвал у меня резкое неприятие. Я удивился, так как человек был мне не знаком, я с ним никогда по жизни не пересекался, и его поведение не было вызывающим или оскорбительным. И интерес — я попытался понять, что именно меня отталкивает. Во время сессии Аутентичного Движения неожиданно обнаружил, что двигаюсь так же, как и он. Эти



движения были мне необычны и новы, появилось ощущение открытия чего-то нового. После этой сессии моё отношение к человеку изменилось — стало более терпимым и спокойным, притом что мне стали понятны некоторые черты его характера, которые и вызывали неприязнь».

Этот источник движения (впрочем, как и все остальные) встречается не в каждом процессе и далеко не все опытные практики знакомы с ним, но, тем не менее, по моему мнению, он сущностно отличается от других феноменов внутри Аутентичного Движения и потому требует отдельного рассмотрения и изучения.

Движения, идущие из перинатального опыта

До сих пор еще идут дискуссии о самой возможности запоминания младенцем опыта рождения, хотя некоторые направления трансперсональной психологии считают перинатальный опыт матрицей всего последующего опыта личности. Норвежский танцевальный терапевт Малверн Люмсен пишет: «Много лет я расценивал обращения клиницистов к опыту рождения их пациентов как своего рода чистое любопытство, но только когда я сам прошел через интенсивный опыт рождения в группе терапии, я начал понимать ее значение».

Явления, которые мы можем отнести к перинатальному опыту человека, можно встретить и в процессах Аутентичного Движения. Вот выдержки из одного самоотчета:

«...я замечаю, как спина начинает закручиваться в спираль между двух полосок напряженных мышц. Плечи возле шеи сдавливают ее все сильнее, ощущая, как кровь приливает к шее и лицу. Мне становится трудно дышать...

Отсутствие дыхания усиливает стремление закрутиться, выкрутиться.

Я вращаюсь слева направо, головой вперед... ноги, через них проходят судороги. Я не могу ими оттолкнуться, не могу опираться о пол.

Движения, идущие
из перинатального
опыта



Все что я могу сейчас, и единственное стремление внутри — это продолжать вкручиваться. Дыхания по-прежнему нет, вкручивание происходит от центра поясницы, за счет двух полосок мышц вдоль позвоночника.

...среда вокруг становится более плотной. И теперь темно.

Я замечаю нарождающуюся панику, я хочу ввинтиться туда, это единственный выход...

Я уперся макушкой в другого Движущегося... я продолжаю ввинчиваться, перекатываюсь тазом по телу другого человека и оказываюсь на полу, на спине, лицом вверх.

Напряжение резко спадает. Моя спина слегка выгнута, опираюсь на крестец и затылок. Руки, локти прижимаются к телу, предплечья — в стороны... Я переживаю невероятное облегчение... Я ощущаю свое лицо очень мягким, опухшим, наполненным...

Я ощущаю липкую теплую пленку жидкости на лице. Она покрывает все лицо и пахнет женскими гениталиями. Я ощущаю спокойствие и безопасность от этого запаха»...

Пока можно сказать, что появлению процессов перинатальной динамикой предшествует достаточно длительная и интенсивная практика Аутентичного Движения. Этот опыт выделяется как особая промежуточная зона между личным бессознательным и культурным, потому что, с одной стороны, матрица рождения — достаточно универсальный опыт, а с другой стороны, он интенсивен, уникален и индивидуально значим для человека.

Иногда перинатальный опыт может стать переходом к трансперсональным переживаниям.

Движения, идущие из культурного бессознательного

Джозеф Хендерсон описывает культурное бессознательное как промежуточный уровень, опосредующий опыт первичных аффектов в культурные формы, что дает нам возможность переживать религиозный, эстетический и философский опыт.

Движения, идущие
из культурного
бессознательного



Джанет Адлер (1972) пишет о культурно симптоматических движениях, которые, в отличие от индивидуальных движений, легче понимаются и движущимся, и свидетелем. Например, «отталкивающие», сильные движения руками от корпуса могут быть культурно определены как «убирайся», или «оставь меня».

Эти движения могут начинаться из ощущений в теле, например, особоого уровня напряжения или малой чувствительности в определенной части тела. Затем, разворачиваясь в процессе, это движение может стать значимым символическим жестом. Когда это происходит, мы являемся свидетелями процесса трансформации символа, перехода от личного бессознательного к форме, которая может быть понята в контексте культуры.

Из дневника практика:

Я двигаюсь в большом зале, перед закрытыми глазами возникают образы, орнаменты, но черно-белые, как на старинных гравюрах. Внезапно я замечаю, что правая нога начинает задавать ритм. Постепенно все тело подключается к этому ритму. Это очень простой ритм, простые повторяющиеся движения. Мне приходят аналогии с танцем шамана или воина. Я снисходительно улыбаюсь этим простым незамысловатым движениям. При этом я понимаю, что не могу остановиться, энергия этого танца сейчас очень сильна. Я продолжаю и продолжаю двигаться в простом ритме. Кажется, этот танец может вообще никогда не закончиться, что он питается из источника более глубокого, чем мое желание или эстетический вкус.

Важно понимать, что не любые культурно определяемые формы движения идут из коллективного (культурного) бессознательного. Первична здесь «аутентичность» как качество движения, глубинная правда проживания движения, которая воплощается в форме узнаваемого символа.

Из дневника практика:

Тело транслирует прямые тексты, простой буквальный символизм: из пальцев, подпирающих рот, появляется поза «размышляй и действуй» (один палец к голове



у виска, другой — «указующий перст», а из нее «не думай, слушай (пальцы направляются в ухо), слушай свое сердце (рука идет к середине груди).

Движения, идущие из первичного бессознательного

В этих движениях движущиеся могут идти еще глубже, к тем движениям, которые, кажется, идут из глубин за пределами человеческого слоя сознания. Юнг писал о том, что сама структура тела и его развитие предполагает, что в сознании человека сохраняются элементы животных, до-человеческих форм. Форма этих движений подробно исследована в различных направлениях соматических дисциплин (например, body-mind centering).

Спонтанное появление этих форм внутри процесса Аутентичного Движения может быть переживанием огромной, нуминозной силы и для Движущегося, и для Свидетеля. Они обладают особым качеством «одержимости», тотальной вовлеченности, потери контроля. Поэтому они иногда могут быть хаотичными и неритмичными.

Эти движения уже нельзя отнести ни к фрагментам личной истории, ни к культурно узнаваемым формам. Кажется, что сам хаос танцует в этом человеке. Многие люди просто останавливаются, не доходя, не позволяя себе быть «захваченными» этими импульсами. В любом случае, человек не может долго существовать в такой интенсивности.

Иногда это более определенные, нечеловеческие формы, движения животных или явлений природы. Они могут длиться несколько мгновений или длительное время, они более оформлены.

Для описания смысла и глубинной природы этих движений Джоан Чодороу использует теорию Стюарта о первичных аффектах и архетипах. Он описывает два главных позитивных (развивающих) аффекта: любопытство/интерес (логос) и игра/радость (эрос).

В процессах Аутентичного Движения эти аффекты могут проявляться в тотальных экстатических переживаниях божественной игры, радости и интереса, «божественного» танца.

Также выделяется четыре кризисных аффекта и их специфические стимулы (в скобках): горе (потеря), страх



(неизвестное), гнев (ограничение), презрение / стыд (отвержение). Эти переживания тоже могут «захватить» Движущегося, и тогда горе становится неисчерпаемым озером скорби, страх неизвестного становится танцем ужаса, разочарование переходит в убийственную ненависть, презрение и стыд погружают в глубины отчуждения и унижения.

Такие переживания приходят достаточно редко, но их трудно или невозможно забыть и Свидетелю и Движущемуся. Требуется особая работа по интеграции такого опыта, нахождению и принятию его смысла.

Движения, идущие из Самости

Еще одна группа движений, идущих из такой же глубины, обладает совсем другим качеством. Это более оформленные движения, наполненные балансом, имеющие ясную форму, построенные вокруг центральной оси. Это опыт связности, соединенности «Я» как процесса. Это процесс, в котором могут интегрироваться различные пары противоположностей, доступные в теле: правое и левое, вперед и назад, верх и низ, центр и периферия, свет и тьма. Эти противоположности, соединяясь в движении, дают жизнь третьему — переживанию целостности.

Это могут быть движения, организующие трехмерное, сферическое пространство, или круговые движения, но по качеству и наполненности они будут отличаться от культурного бессознательного.

Парадоксальным образом в движениях, идущих из глубины самости, исчезает еще одна оппозиция: пустоты и формы. Как пишет Джанет Адлер об этих состояниях: «Приходит иное стремление, стремление дарить (to offer), появляющееся из этой пустоты. Движущееся тело становится более прозрачным, становится танцем и танец становится подношением (offering). Слова, становясь прозрачными, преобразуются в поэзию, и поэзия становится подношением. Энергетические феномены, в которых тело узнает прямой опыт Божественного, концентрируются внутри и движутся через осознанное тело, и сама энергия становится подношением — Движущемуся, Свидетелю, Миру, стремящемуся к Сознанию».

Движения, идущие
из Самости



Из дневника практика:

Сегодня на процессе аутентичного движения появилась тема «отсутствия/поиска направления». Это поиск направления в пространстве, в пространстве зала и, одновременно, поиск направления в жизни. Куда меня ведет дальше?

Моя новогодняя тема, время прицеливания в будущее. Процесс состоял из двух стадий.

В первой половине — меня мотало и ничего не находилось; ощущение взбаламученности, неуспокоенности.

В перерыве вдруг в памяти всплыла кастанедовская метафора про «путь с сердцем», и во второй части пошел из импульсов в середине груди... И движения начали изливаться, рождаться, соединяться, без усилий с полной энергией и вовлеченностью.

И так хорошо: можно придерживаться направления, можно менять, для пути с сердцем — это уже не важно.



Глава 8

Истории тела: разрешение паттернов

Из дневника Движущегося:

*Кто ты? Кто ты, проявляющийся моим телом?
Я хорошо знаю тебя, и я совсем не знаю тебя. Ты
тень виденного, отражение движений других, ты
переживание, застигнутое врасплох. Ты — постоянное
бегство от формы. Ты — страх признания, раскаяния.
Действие как страх действия.*

Движение, в котором я и не-я движутся одновременно. Свободный поток импульсов, ассоциации и фантазий, воплощаемых телом в Аутентичном Движении, полностью поглощает внимание, и по логике развития близок к прихотливой динамике сна — любые темы, мотивы и образы могут трансформироваться, менять значение и смысл, сменять друг друга без видимой связи. Само это смешение различных областей опыта выводит нас за пределы обыденной логики событий. И все, что нужно для этого, — честность и внимательность к телесным импульсам.

Один из важных этапов внутри практики Аутентичного Движения — это выявление и прояснение характерных паттернов. Паттерн — заимствованное из английского языка слово, обозначающее шаблон, рисунок, узор, систему, структуру; принцип, модель (организации чего-л., по словарю Lingvo). У Грегори Бейтсона есть прекрасное определение паттерна: «Все, что повторяется больше двух раз, является паттерном». В контексте Аутентичного Движения под паттернами мы подразумеваем повторяющиеся движения, качества, мотивы, темы и образы, встречающиеся в процессе. В первую очередь это относится к материалу, который идет от Движущегося.

Для того чтобы обнаружить паттерны, нужно собрать достаточный объем информации, поскольку нас, скорее всего, будут интересовать паттерны движений, проявляющиеся в разных контекстах. Описания повторяющихся движений могут быть способом определения таких паттернов.



Из дневника практика:

Последнее время в танце всплывает такая тема, вернее, найденный паттерн: незавершенность движения. Что-то начинается, пусть даже очень энергично — и бросается. Но в жизни не так — обычно я заканчиваю начатое, исправно и с удовольствием вычеркиваю пункты из списка дел, вообще люблю это ощущение ис-полненности (от слова «полнота» , и в английском также — fulfillment — чтобы что-то сделать, нужно этим заполнить=fill, до краев). Скорее, что-то важное не делается. Остается понять что.

О, поняла. Я берусь за какое-то движение, иду в него, а на полдороги останавливаюсь — в неуверенности, что это вообще оно, что туда. Ведь можно было найти что-нибудь получше, посимпатичнее, поглубже. Принимаюсь за следующее. Та же фигня. Дальше. Еще дальше. А ведь можно было с самого начала постоять чуть подольше. Понять куда же мне. Пойти туда, совсем.

Выявленный паттерн может стать фокусом процесса и раскрыть «историю».

Напомню, что под «историями» в данном случае я не подразумеваю повествование с определенным сюжетом и героями, завязкой, фабулой и развязкой. История тела — это любая последовательность телесных событий внутри ограниченного пространства-времени, обладающая внутренней целостностью, завершенностью и осмысленностью. Это может быть историей, потому что в нем встречаются темы и их развитие, это может быть историей, целостность которой создается восприятием наблюдателя, это может быть историей, потому что мы все время рассказываем историю, историю своей жизни, и, рассказывая, одновременно создаем ее. Осмысленность этой истории не всегда предполагает, что это вербальный смысл, это может быть также и маловербализуемое переживание смысла.



Паттерн часто образует основу истории, ее канву. Но сама история — это не набор паттернов. История — это разрешение паттерна. Паттерн разрешается нахождением смысла и переживанием завершенности.

Более привычное понимание отношений рассказчика и истории — это «я рассказываю историю». И, действительно, рассказывание историй — это непростое и очень ценное умение и искусство. Но в Аутентичном Движении вначале вы обнаруживаете, что история рассказывает себя через вас. Когда мы больше присутствуем в опыте — история рассказывает себя вами. В конце концов, вы становитесь этой историей, и вы становитесь больше этой истории.

Мне интересно собирать различные истории тела. Мне интересно узнавать их в своем опыте и узнавать истории других. Я хочу рассказать о некоторых таких историях. Я не могу рассказать сами эти истории, поскольку они раскрываются в самом опыте. Я испытываю определенные сложности, поскольку понимаю, что берусь за задачу «заведомо негодными средствами» (Т. Элиот), потому что мое повествование будет только отголоском, схемой проживаемой, живой истории. Я более подробно расскажу о трех таких историях, проиллюстрировав их различными примерами.

История роста (подъема)

Движущиеся часто начинают танец, лежа на полу или близко к полу. Уделяя все внимание миру телесных ощущений, движущийся воссоздает ситуацию, во многом напоминающую «сенсомоторный поток переживаний младенца». Соответственно, могут появляться и сильные эмоциональные переживания, связанные с опытом раннего детства — радость игры и узнавания собственного тела, невыносимое одиночество и высокая значимость телесного контакта (особенно с «наблюдателем», олицетворяющим ранний объект). Постепенно Движущийся может подниматься, вставать, вырастать, менять свои отношения с пространством и с Другими.

Эта история может происходить в рамках одной сессии или постепенно разворачиваться во времени.

В качестве примера приведу случай, описанный израильским танцевальным терапевтом Йоной Шахар-Леви:

История роста
(подъема)



Г. пришёл ко мне на двигательную терапию десять лет назад. Тогда он был 28 летний студент-юрист. Тело не было зажато или напряжено, голос спокойный и уверенный. На мой вопрос о причине обращения к двигательной терапии Г. ответил, что он не полностью пользуется своим потенциалом, что-то его останавливает. Г. отметил, что в возрасте одного года он лишился матери, однако отец женился снова, и его детство было обычным.

Когда Г. было предложено попробовать аутентичное движение, он немедленно лёг на пол и начал двигать спину и бёдра в едином движении — волной, по кругу. Тело как будто искало поверхность, к которой можно прижаться или ощутить её прикосновение. По окончании Г. заметил, что движения были приятны. Во второй раз Г. проделал схожие движения: лёжа, круговые движения, всем телом. Такая картина повторялась два месяца. Затем появились новые движения: ползание, ходьба на четвереньках, прыжки стоя. Интересно, что ни одно из этих движений не происходило в начале встречи. Г. всегда начинал движение лёжа.

Создалось впечатление, что что-то заставляет его каждый раз возвращаться к схеме первичного развития. Появилось предположение, что движения «в родительских объятиях» неосознанны и происходят из скрытого стремления снова ощутить себя в объятиях матери. Это предположение сильно взволновало Г., и он захотел вернуться к движению. На этот раз его движения были большие, всем своим телом он рисовал кольцо объятий, к которым хочет прикоснуться и почувствовать. По окончании сказал: «Я чувствовал маму в своём теле. Будто что-то вернулось ко мне от неё. Теперь я знаю, что не потерял её, что-то от неё осталось в моём теле».

Это был переломный момент. Две модели движения пришли к равновесию. Репертуар расширился, проявилось творческое начало. Изменения появились и в личной жизни.



История высвобождения (раскрытия)

Часто Движущийся может начинать процесс из более закрытой, замкнутой на себе позы. Естественно, что это связано с направлением фокуса внимания внутрь. И иногда сам переход от закрытого положения, состояния в более открытое может проживаться как значимое событие, значимая история.

В качестве примера приведу описание процесса, сделанное Движущимся, из книги Джанет Адлер «Дар сознательного тела» (Offering from the Conscious Body):

Я вхожу в это или оно входит в меня?

Мои руки, эти руки, они прикасаются

Твой вздох, твоё дыхание, твои слезы

эта земля притягивает меня вниз

я откидываюсь назад

открываюсь воздуху

всасываю его внутрь

выдыхаю назад я пуста

пуста и светла

я исчезаю здесь на алтаре моего тела

я двигаюсь и исчезаю

только руки только рот только круглая тьма звука

и свет раскрытия

раскрытие я вовсе не здесь раскрытие я здесь

я вхожу в это или оно входит в меня?

эта земля притягивает меня вниз и свет раскрытия

История обретения тела

В процессе может придти глубинное чувство само-узнавания, как будто ты встречаешься с собою в первый раз. Это момент изумления и удивления, с которым руки Движущегося исследуют и открывают форму своего собственного тела. Как будто руки Движущегося сами формируют выпуклости и впадины, твердые кости и мягкую плоть. Женщины и мужчины спонтанно открывают свое тело, его форму с помощью своих рук. Джоан Чодороу связывает подобные переживания с младенческими паттернами само-объятий (self-holding) и в качестве архетипического примера приводит американский миф о Меняющейся Женщине, которая месит и лепит свое тело по достижению зрелости.

История
высвобождения
(раскрытия)

История обретения
тела.



Эта история имеет отношение и к центрированию, и к определению границ, и к очищению. Собственное тело становится опорой для самого себя. Это похоже на возвращение утерянных во тьме неосознанного драгоценностей, принадлежащих нам с рождения.

Из дневника практика:

«Я прикасаюсь к лицу. Это мое лицо. Я начинаю мять его, как будто счищаю что-то налипшее, как будто хочу освободить его от чужих улыбок, ухмылок, взглядов. Постепенно появляется ощущение света и легкости. Теперь это мое лицо. Мне хочется его открыть».

Есть еще много других историй: история потери и поиска, история преодоления препятствий, история полного принятия неизбежного...

В этих историях есть привкус мифа и ритуала, они воплощают базовые схемы опыта. Они могут иметь корни в детстве и младенчестве, в эволюционных программах, в глубинах культурного бессознательного. Но, самое главное, они обретают смысл в непосредственном проживании и понимании опыта. Вне этого они — только схемы. Но, встречаясь с ними, мы удивляемся их силе и яркости, необычности историй, живущих в нашем теле. В этих историях, рассказываемых телом, есть особая глубина, дополнительное измерение, волнительный вкус подлинности. Разумеется, если мы честны и внимательны к себе.

И эта глубина и удивление появляются не только у Движущегося, но и у Свидетеля. Свидетель также важен для раскрытия этих историй. Говоря метафорически, он создает дополнительный «луч» внимания, в «свете» которого, как в свете прожектора на сцене, история движущегося становится более явной. Свидетель — это «страстный» свидетель, поддерживающее присутствие, он никоим образом не оценивает историю движущегося. Он просто находится рядом, сопереживая, но не вмешиваясь. И эта незримая поддержка помогает раскрыться самым удивительным и красивым историям тела.

Если вернуться к семи источникам движения, то можно увидеть еще один аспект этих историй — их героев, тех, кто действует внутри историй. Мы не всегда можем назвать их собой.



С уровня Эго и личного бессознательного приходят персонажи и субличности, и на время процесса получают свой голос, свое пространство и время, свою возможность быть увиденными и принятыми.

Из дневника практика:

«В тазу живут персонажи: толстый ребенок, пьяный пожилой бомж, ветреная Коломбина...»

С уровня первичного бессознательного приходят нечеловеческие формы — животные, насекомые, демоны. И мы признаем их наличие и свою ответственность перед этими силами.

Из дневника практика:

«Я исследую тему застывания, замирания, невозможности действовать и чувствовать... из этого раскачивания и гримасы начинает прорасти мощное неудержимое движение вперед на почти несгибающихся ногах. Но мне уже не холодно, теперь я — это холод, Ледяной Великан».

С уровнем культурного бессознательного и Самости приходят образы героев и богов. И тогда мы можем сдаться нуминозному присутствию Божественного.

Из дневника практика:

Вмещу ли я это?

Удержит ли оно меня?

Я внутри этой энергии

И эта энергия во мне

Я внутри Бога

И Бог во мне

Мое сердце бьется неудержимо

Мое сердце бьется неудержимо

Мое сердце бьется неудержимо

Я горю

Я не могу видеть и говорить

Мое сердце бьется неудержимо

Возвращаясь на место, я слышу внутренний голос:

Возвращайся домой

Возвращайся домой



Изнутри все эти переживания связаны с изменениями образа тела, ощущением особой значимости происходящего, разделяемого свидетелем.

Важно прожить эти истории, но также важно сделать их частью своей жизни. Не для того, чтобы использовать их, а скорее, с благодарностью принять те дары, которые эти истории преподносят нам. И тогда сама жизнь может стать частью намного большей Истории.



Глава 9

Тренинг Движущегося

Из дневника практика:

Многоголосоца импульсов и напряжений, это что-то бессмысленное и непонятное, это пульсация оживающих воспоминаний и освобождение оживающего тела.

Волны тепла и наслаждения, ток живой крови; разорванность, боль, тупик, ступор, непрохождения энергии; ощущение, что тело разорвано на мелкие кусочки, это боль несобранности; рассказ обо мне, о моей жизни, о моем теле.

Увидеть фон, на котором живешь, какие вещи действительно являются значимыми сейчас.

Способ оживить тело и увидеть, где мертвые, застывшие участки.

Путь к освобождению от лишних ограничений, может быть не самый короткий и прямой, но достаточно верный...

Базовые правила для Движущегося в А.Д. очень просты:

- ◆ двигаться с закрытыми глазами, чтобы больше внимания уделять внутренним импульсам, а не внешним;
- ◆ брать ответственность за свою безопасность в тех случаях, когда движешься быстро, с большой амплитудой или внезапно. Тогда можно мягко приоткрыть глаза;
- ◆ можно звучать, но, поскольку движение приглашает в область невербального, слова не приветствуются;
- ◆ если встречаются двое движущихся, то каждый из них решает, что именно для него аутентично: остаться в контакте или уйти.

(по Sager, 2008)

Если же мы посмотрим внимательно, то поймем, что перед Движущимися в Аутентичном Движении стоит много задач — слушать свое тело, импульсы в различных модальностях

Базовые правила
для Движущегося



(кинестетических, эмоциональных, образных и т.п.), позволять этим импульсам вести тело и т.д. Искусство движущего во многом это искусство ожидания. Парадоксально, но внешне активный движущийся внутренне пассивен. Соответственно, внешне пассивный свидетель становится более активным внутри.

Для некоторых людей важной задачей является само по себе обращение внимания к телу. При этом мы обращаем внимание не для того, чтобы что-то сделать, достичь важных целей, а ровно наоборот — чтобы «что-то» сделало с нами. Тогда мы сможем услышать голос тех желаний и чувств, тех частей Большого «Я», которые до этого, возможно, не получали возможности воплотиться, стать видимыми, реальными.

В этом смысле тренинг движущегося — это тренинг слушания, доверия и воплощения.

Важно также и намерение слушать и слышать действительно глубинные импульсы, хотя иногда, для того, чтобы услышать более глубокую историю, нам нужно стряхнуть поверхностное напряжение, импульсы сиюминутности. Постепенно развиваются навыки внимательности, «уточнения» внимания, и я могу замечать, что любой импульс может вести глубоко, все истории тела, как и части тела, оказываются взаимосвязаны.

Одна из первых задач, которые стоят перед Движущимся — фокусировка на теле, импульсах тела. Здесь могут помочь техники импровизации, различные формы работы с импульсами.

Другой вариант — это фокусированное Аутентичное Движение, например, с фокусом на определенной части тела:

Допустим, фокусом нашего процесса будет рука до локтя. Расслабьте ее, насколько возможно, закройте глаза, почувствуйте ее объем, границы, внутреннее пространство руки. Какая-то часть может чувствоваться лучше, какая-то ощущается более размыто. Наблюдаем импульсы, затем движения, которые случаются в этой части внутреннего пространства. Это не вы движетесь, а, скорее, руку что-то движет. Ваше внимание находится в руке. Это могут быть микродвижения или интенсивные ощущения, случайные импульсы, какое-то беспокойство или расслабленность... поиск темы. У кого-то может сразу появиться тема...



Одна из последовательностей упражнений, которые я предлагаю перед процессом, такова:

1. В парах, один из партнеров закрывает глаза. Другой начинает аккуратно перемещать различные части тела партнера. После каждого перемещения — пауза. Тот, кто движет, осознает, какую часть тела, в каком направлении он ведет, замечает начало и завершение каждого перемещения. Также как и тот (та), кого движут.

2. На следующем этапе партнер с открытыми глазами дает импульсы, т.е. начальный посыл, направление и силу движения. В этом случае никто из партнеров не знает, куда именно приведет вас движение, поэтому оба отвечают за безопасность процесса.

3. На этом этапе партнер с открытыми глазами просто прикасается к какой-либо части тела другого партнера. Это прикосновение: своего рода «приглашение» этой части к движению. Партнер с открытыми глазами не задает ни направления, ни силы, только определяет место, центр движения. Прикосновение сохраняется, пока партнер с открытыми глазами не решит поменять точку касания.

4. Партнер с закрытыми глазами движется самостоятельно. Второй партнер только оберегает пространство движения, заботится о безопасности и наблюдает.

Затем партнеры меняются ролями. Процесс длится 15-20 минут в каждую сторону.

Здесь уже виден следующий шаг: как позволить импульсу вести меня дальше, стать мотивом, темой, историей? На этом пути очень важна работа с повторяющимися мотивами и паттернами. Джанет Адлер пишет: «Клиент обнаруживает, что движется вновь и вновь одними и теми же способами» (Adler, 1972). Внимание к повторяющимся паттернам движений позволяет прояснять значимые бессознательные темы. Кроме того, иногда мы идем в Аутентичное Движение с заранее выбранным фокусом внимания (образом, движением, вопросом). Для прояснения тем и паттернов в Аутентичном Движении я предлагаю использовать некоторые техники, взятые из Театра Действия Рут Запоры, а именно: повтор, развитие, трансформация, сдвиг.



Эти техники привносят более сознательный аспект исследования в Аутентичное Движение, они важны для воспитания сознательности, как часть тренинга Движущегося, но у любой техники есть обратная, «теневая» сторона — техника может отчуждать, становиться маской, способом не пустить что-то живое и опасное в пространство осознания. Поэтому, используя эти техники, важно помнить об их ограниченности: они только помогают включиться в процесс, но не определяют его.

Повтор

Повтор

Если появился какой-либо «заряженный импульс»: необычный, энергетичный или теневой (игнорируемый), то можно повторить несколько раз то движение, в котором это импульс воплощается. Каждое повторение позволяет больше углубиться в природу этого импульса и движения. В этом повторе мы используем энергию самого импульса, стараясь ничего не привносить дополнительно.

Например:

я замечаю в пальцах стремление сжать что-то и начинаю повторять/позволяю повторяться этим движениям; тогда это сжатие становится движениями разминания какой-то невидимой массы, похожей на глину. И уже хочется оторвать кусочек этой массы и попробовать на вкус. Оказывается, так тело подбирает слова, которые я готовлюсь сказать, вытепливает их из неразделенности переживания.

Опасность использования этой техники: «застывание», замена повтором проживания.

Развитие

Развитие

В этом случае мы не только повторяем, но и немного видоизменяем форму движения — ускоряем или замедляем, увеличиваем или уменьшаем, постепенно расширяя пространство вариаций этого движения. Мы можем поиграть с амплитудой и темпом, сохраняя внутреннюю форму движения. Естественно, мы наблюдаем за эмоциями и ассоциациями, к которым ведут эти изменения. Мы изучаем возможности этой формы, как бы «разрыхляем почву» для рождения и понимания смысла этого движения.



Например:

Я замечаю ощущение вибрации, подрагивания в левой ноге, и позволяю ему усиливаться, становится проявленное. Постепенно это тонкая вибрация развивается в дрожь, и я узнаю в ней состояние нетерпения. Я позволяю ей усилиться и замедлиться, и узнаю в этом желании прыгать и радостное возбуждение детской игры.

Теневая сторона этой техники: опасность «заиграться», утонуть в бесконечных смысловых извивах внутреннего пространства, потерять фокусировку внимания.

Трансформация

Трансформация, как ее описывает Рут Запора, это способ «постепенно изменять действие, пока оно не станет чем-то другим» (Zarogah, 1995). Это эволюционный процесс преобразования формы и содержания через небольшие изменения.

Например:

Я стою. Хлопаю в ладоши. Замечаю звук хлопка. Я повторяю хлопок, и еще больше обращаю внимание на хлопок и ощущение высвобождения звука. На следующем хлопке я замечаю внутреннее и внешнее напряжение, поднимающееся через руки к шее и лицу. На следующем хлопке я еще больше иду в это напряжение и замечаю, что мышцы лица и шеи тянутся назад, и все тело натягивается. Я ощущаю сжатие. На следующем хлопке я еще больше иду в это напряжение и сжатие и замечаю, как мои брови поднимаются вверх, дыхание останавливается, и это сжатие становится желанием захватить. Я еще больше иду в это напряжение, желание захватить, и замечаю легкий изгиб пальцев рук после хлопка и какое-то легкое высвобождение напряжения через этот изгиб. В следующий раз, хлопая в ладони, я больше иду в этот изгиб, высвобождение напряжения, и замечаю, как плечи идут вперед, грудь опускается вниз, пальцы становятся легкими и бесформенными, я становлюсь мягкой...

Трансформация



Важный момент здесь, в контексте Аутентичного Движения — это следование естественному процессу изменений, трансформации и сохранение состояния удивления тем, что и как движет вами. Часто в процессах мы встречаемся с удивительной пластичностью внутренней реальности, но за этим перетеканием форм могут стоять важные послания «телесных сновидений», внутри этих изменений есть особая логика.

Теневой стороной здесь может быть желание «особой» реальности, особых процессов, особенно, если вы ощутили вкус трансформации. Важно помнить, что это только часть процесса.

Сдвиг

Сдвиг означает перестать делать то, что вы делаете, и немедленно начать делать что-то другое. Вроде бы это противоречит принципам Аутентичного Движения, но иногда, когда мы слишком застреваем в каком-либо паттерне, само это застревание может оказаться способом не пустить себя в более глубокий и честный процесс. И тогда, может быть, полезно полностью оставить это переживание и сдвинуться куда-то еще, не зная, куда именно вы попадете. Этот процесс может произойти спонтанно, как и все предыдущие возможности (повтор, развитие и т.д.), но сознательная информированность и практика этих стратегий помогают развитию более открытого и широкого видения развития процесса.

Естественно, тенью этой стратегии может быть стремление «сдвинуться» от какого-либо значимого переживания, реакция защиты.

Все эти упражнения, как и многие другие упражнения, нужны на определенном этапе. Когда мы можем достаточно доверять самому процессу, и внутренний свидетель становится достаточно зрелым, упражнения и стратегии можно отбросить.

Из дневника Движущегося:

Подлинный импульс приходит тогда, когда ты совершенно не желаешь ничего совершать и делать — именно тогда движение и поступок происходят сами собой. Это похоже на сильный ливень в конце безветренного жаркого дня — чувствуешь, как что-то незримое медленно, но неотвратимо набухает, растет



под чередой одинаковых, пустых, последовательно сменяющих друг друга мгновений (падающие прозрачные чешуйки, куколка в своей высохшей пыльной оболочке) — и потом внезапно взрывается, возникает, рождается. И в этот момент меняется все...



Глава 10

Тренинг Свидетеля

Из дневника наблюдателя:

Я свидетельствую, четыре человека движутся, одна девушка сворачивается в клубок, затем раскрывается, баланс между осторожностью и активностью, движения идут в основном от центра к конечностям, постепенно она осваивает сферическое пространство движений, проникновенная мягкость; другая женщина — долго сидит неподвижно, затем встает, поправляя одежду, идет на вторую половину зала, останавливается у стены и замирает, здесь ее находит еще одна женщина, но первая уходит от нее, вторая остается и начинает гладить стену, эти поглаживания постепенно выводят ее во вращательные движения, первая (в повязке) возвращается на место, откуда она начинала и опять садится неподвижно. Вторая опять встречает стену, затем еще раз находит первую женщину, они сидят вместе, обнявшись.

Слово «свидетельствование» (witnessing) происходит от староанглийского «wit», которое охватывает значения знания и утверждения, а также чувство юмора и способность замечать неожиданные связи. Влияние наблюдателя намного больше простой благодарности, это жизненно важная функция, придающая опыту смысл. В Аутентичном Движении свидетель наблюдает движущегося, а затем возвращает ему впечатления и чувства, порожденные его движением, но говорит о них не как об истине в последней инстанции, а как о живом человеческом опыте. В роли «свидетеля» мы постоянно соединяем две противоположности: с одной стороны, мы просто открыты всему, что происходит и мы готовы к тому, чтобы оказаться внутренне максимально близко к своему Движущемуся. Это может быть даже состояние «слиянием», которое Юнг называл *participation mystique*. С другой стороны, нам нужно различать и помнить действия движущегося, а также наши эмоциональные реакции



и ассоциации, мы можем анализировать их с терапевтической или творческой точки зрения. В постоянном соединении этих двух сторон, двух противоположностей, и происходит познание целостности.

Свидетели обычно располагаются по периметру пространства. Если мы работаем в группе, то Свидетели могут образовать круг по периметру пространства. Этот круг будет символизировать «особое» пространство, безопасное и священное, а Свидетели будут хранителями этого пространства.

На начальных этапах практики Свидетели могут столкнуться с двумя основными сложностями. Первая состоит в стремлении слишком оберегать, слишком переживать за своего Движущегося. Тогда Свидетель очень вовлечен в то, что происходит с Движущимся и теряет контакт со своими собственными ощущениями и чувствами. Иногда сильное вовлечение в другого является способом избежать собственных чувств, особенно дискомфортных.

Еще одна сложность состоит в том, что Свидетелю может быть «скучно», и он/она начинает отвлекаться, теряет внимание. Иногда это происходит потому, что мы просто не привыкли, не умеем уделять внимание чему-то достаточно долго, у нас мало навыков концентрации внимания. В нашей культуре, может быть, еще не принято уделять много внимания другому человеку без особых на то причин. И тогда тренинг Свидетеля — это формирование навыка концентрации внимания.

Для этого тренинга может быть полезным представление о двух направлениях внимания, двух модальностях внимания: активном («Я направляю внимание») и пассивном («Что-то приходит в поле моего внимания»). Мое внимание может быть активным, ищущим, обнаруживающим, или пассивным, принимающим. Георгий Гурджиев называет эти направления: «две стрелы внимания». Свидетелю полезно развивать одновременное присутствие этих двух направлений внимания.

Иногда я предлагаю такое упражнение для настройки на процесс и тренировки внимания:

В парах, встаньте друг напротив друга, выберите небольшое, но комфортное для вас расстояние. На несколько секунд закройте глаза, настраиваясь на ощущения своего тела.

Затем откройте глаза и начните смотреть в глаза

Упражнение



своему партнеру. Смотрите спокойно и мягко, сохраняя непрерывность направления внимания. Важно, что сейчас именно вы смотрите на партнера. Замечайте, какие чувства и ощущения появляются, когда вы смотрите в глаза партнеру.

Затем попробуйте сменить направление внимания — позвольте реальности партнера «придти» к вам. Смягчите взгляд и заметьте, как образы внешнего мира, включая образ партнера, приходит к вам.

А затем попробуйте переключаться между двумя этими способами организации внимания, переключайтесь спокойно, в своем ритме, и, может быть, в какой-то момент они смогут существовать одновременно.

Запомните это состояние. А затем попрощайтесь с партнером взглядом и закройте глаза.

Свидетельствуя, мы замечаем сами движения Движущегося, развитие этих движений в пространстве и времени, то, что Джоан Дэвис остроумно назвала традиционным английским оборотом «гайки и болты» (Davis, 2007). Именно это является основой наблюдения. Очень важно научиться видеть многообразие движений, даже в скупых проявлениях. Видеть не только то, какое действие совершает Движущийся, но и то, какие центры тела и с каким качеством, с какой энергией при этом движутся. Можно научиться замечать способ организации движения в пространстве и времени, повторяющиеся мотивы.

Я постоянно сталкиваюсь с тем, что на самом деле многие люди «не воспринимают» движения другого человека. Бытовое описание движения очень плоское и банальное, оно действительно бессмысленно. Но, если мы тренируемся в различных способах или параметрах описания движений (например, насколько мы воспринимаем течение времени, организацию движения в плоскостях и т.д.), то наше описание и восприятие движения может стать богаче и нетривиальнее.

Я помню процессы, когда мой Свидетель в процессе Аутентичного Движения очень подробно записывала все, что видит. Иногда к описанию движений она добавляла свои ассоциации (образы и чувства). Это описание было очень подробным, а интерпретации — минимальными по объему.



Подробность описания создала своего рода «поток», который позволил вспомнить-переосмыслить-увидеть еще с одной стороны мой процесс. Итак, само описание движений может быть «потоком».

Как Свидетели мы также замечаем те чувства, которые появляются у нас. Это очень важный акцент, который не все сразу понимают: *Свидетель не определяет чувства Движущегося, он находится в контакте со своими чувствами.* Интересно, что, сколько бы я не объяснял этот принцип на процессах для начинающих, он сразу не воспринимается. Мы настолько привыкли раздавать свои проекции окружающим, что не замечаем этого.

Самое важное в тренинге Свидетеля — это возможность различать свои проекции и реальность партнера. Признавать наличие этих проекций — уже большой шаг. Иногда они настолько не видны «владельцу», что кажутся частью реальности. «Очевидно же, что этот человек грустит!» Но если быть более внимательным, то можно заметить, что этот человек просто немного наклонил голову, его дыхание замедлилось, и я почувствовал грусть. Но я не заметил этого чувства в себе или не захотел его обнаружить, спроецировав его на своего партнера.

Одним из самых простых способов обнаружить эти проекции является работа в триадах, когда на одного движущегося приходится двое свидетелей. Тогда может обнаружиться разница в видении и понимании, разница, которая отражает то, что мы вносим в окружающую реальность и других людей.

Важно понимать, что само наличие проекций не является чем-то негативным. Более того, эти проекции — неизбежная часть человеческого восприятия. Сложность начинается тогда, когда мы начинаем принимать их за саму реальность.

Таким образом, у нас появляется две задачи для Свидетеля — 1) возможность обнаруживать свои проекции и суждения и 2) возможность воспринимать действия Движущегося напрямую, вне этих проекций.

Джанет Адлер, описывая Аутентичное Движение как духовную практику, вводит понятие «прямого опыта» (direct experience) для описания особых моментов полного воплощенного (embodied) осознания у Свидетелей и Движущихся. «Я



слышу, как Свидетель произносит эти слова: «Я вижу, как ты поворачиваешься, и чувствую сопереживание». И когда я слышу, как Свидетель об этом говорит, само слово «сопереживание» в этот момент является сопереживанием» (Adler, 2002).

Из дневника Свидетеля:

Я вижу, как Движущаяся медленно идет вперед. Я вижу, как ее руки движутся перед лицом, вправо и влево. У меня появляется образ: она как будто раздвигает какие-то занавеси. Я замечая, что на каждом шаге меняется выражение ее лица. Мой образ: она «заглядывает» в разные состояния и чувства, не падая ни в одно из них, волны состояний пробегают по ее лицу, а она продолжает идти. Я замечая, что начинаю улыбаться.

Получается, что, если состояние присутствия сохраняется и в момент проговора, то часть информации проходит сквозь слова, а не с помощью слов. Как именно говорит Свидетель, как он передает простое описание движения — это важно. И тогда один из ключевых аспектов тренинга Свидетеля состоит в возможности оставаться в присутствии и переживании опыта в момент его описания.

Разнообразие способов выражения, искусство описания опыта — это следующая стадия после присутствия, контакта с этим опытом.

Тренируя способность к наблюдению и различные способы выражения опыта, также важно помнить, что смысл может быть невыразим. В том смысле, что не выразим ни одним из языков. И тогда он просто «есть». Как рука или нога. Движущаяся или неподвижная.

Именно поэтому иногда опыт Свидетельствования лучше всего могут выразить метафоры и стихи.

Из дневника Свидетеля:

*музыка робких шагов,
пальцев открытых,
вращения мира
куда возвращаться в осеннюю ночь?
в горящую землю?
липнут ладони
прилипнуть и распластаться,*



*но не оставить,
взлететь, протянуть нитью
в беззвездное небо
к победе
музыку пальцев,
дергая струны дождя,
опрокинуться в небо*

*клавиши крыльев
прильнули к земле,
зверем пространство узреть,
развернуться
внутри? наружу?*

*музыка будет ответом...
простым*

Важно, чтобы смысл движения, действия, рождающегося изнутри, «дозрел», чтобы мы не спешили срывать его, а дали ему расцвести и созреть, питаюсь водой чувств и светом внимания. И тогда история тела может стать ритуалом воплощения духа. Поэтому важно в поисках воплощения внутренних переживаний помнить о невыразимом.

В конце этой главы мне хочется привести стихотворение Уоллеса Стивенса «Тринадцать способов увидеть черного дрозда». Мне кажется, что оно может многое сказать о невыразимости Свидетельствования.

Уоллес Стивенс
ТРИНАДЦАТЬ СПОСОБОВ
УВИДЕТЬ ЧЕРНОГО ДРОЗДА

I
Среди двадцати огромных снежных гор
Единственное, что двигалось,
Это был глаз черного дрозда.

II
У меня было тройственное сознание,
Я был, как дерево, на котором
Три черных дрозда.



III

Черный дрозд закружился в осеннем вихре,
Это была маленькая деталь пантомимы.

IV

Мужчина и женщина
Это одна плоть.
Мужчина и женщина и черный дрозд
Это одна плоть.

V

Я не знаю, что предпочесть:
Красоту модуляций
Или красоту подразумеваний,
Пение черного дрозда
Или тишину после этого.

VI

Сосульки заполнили все окно
Варварскими стекляшками.
За окном мелькала туда-сюда
Тень черного дрозда.
Настроенье
Следовало за этой тенью,
Как за таинственной причиной.

VII

О, чудосочные мудрецы Хаддама,
Зачем вам воображаемые золотые птицы?
Или вы не видите, как черный дрозд
Прыгает около самых ног
Женщин вашего города?

VIII

Я знаю звучные размеры
И звонкие, неотвратимые рифмы;
Но знаю также,
Что черный дрозд неизбежно участвует
В том, что я знаю.

IX

Когда мой черный дрозд исчез из глаз,
Была очерчена граница
Лишь одного из многих кругозоров.



X
При виде черных дроздов,
Летящих в зеленом свете,
Даже блудники благозвучия
Вскрикнули бы пронзительно.

XI
Он ехал через Коннектикут
В стеклянной карете.
Внезапно страх пронизал его,
Ему показалось,
Что тень от его экипажа-
Это стая черных дроздов.

XII
Река течет.
Черный дрозд должен лететь и лететь.

XIII
Весь день был вечер.
Падал снег
И снег собирался падать.
Черный дрозд
Сидел на высоком кедре.

(Перевод В. Британишского)



Глава 11

Встреча Движущегося и Свидетеля: пространство интеграции

Из дневника практика:

Я открываю глаза и вижу глаза Свидетеля. Его взгляд кажется мне очень глубоким и открытым. И этот взгляд возвращает мне мое собственное ощущение глубины и открытости. Этот взгляд как будто говорит мне, что все не напрасно, все имеет смысл, все важно...

В работе с качествами движения мне нравится использовать «алхимическую метафору»: вы выделяем какое-то качество, чтобы очистить его от примесей, и в чистом виде оно может дать совсем другие реакции. Точно также в Аутентичном Движении — мы разделяем роли Свидетеля и Движущегося, относим их к разным людям, чтобы можно было «очистить» их, узнать ясность Действия и ясность Свидетельствования. А затем, при встрече участников диады — они могут воссоединиться и создать «философский камень» аутентичности.

Естественно, что взаимодействие Свидетеля и Движущегося происходит в течение всего процесса. Сам факт того, что на меня смотрят, связан с одной из основных драм человеческого существования: желания быть увиденным и страха быть увиденным.

Корни этой драмы лежат в опыте раннего детства, когда мы, как ребенок, находили себя, узнавали жизнь в луче внимания родителей. Отчасти там же, в опыте детско-родительских отношений, лежат корни желания скрыть, спрятать то, что может вызвать неодобрение.

Отношения между Движущимся и Свидетелем существуют на разных уровнях. Самый тонкий из них — это само присутствие направленного внимания. Иногда, при развитой чувствительности, движущийся даже может заметить с закрытыми глазами, что его свидетель отвлекся. Если у вас уже есть опыт Аутентичного Движения, вы можете поставить мысленный эксперимент:



Представьте, что вы двигаетесь в какой-то обстановке, и на вас никто не смотрит. А затем представьте ту же самую обстановку, те же внутренние и внешние условия, но теперь рядом с вами присутствует Свидетель.

Чем будут отличаться эти события? Кого вы представляли в роли Свидетеля?

Самый очевидный смысл присутствия Свидетеля — это обеспечение безопасности. Это важно, поскольку Движущийся находится с закрытыми глазами, возможно даже с повязкой на глазах. Иногда интенсивность поднимающегося бессознательного материала такова, что она требует большего присутствия сознательного, и тогда Движущемуся предлагают открыть глаза. Особенно важно соблюдение этих границ в терапевтическом контексте.

В абсолютно любом контексте использования А.Д. важна физическая безопасность движущегося, но в то же самое время Свидетель не должен занимать позицию «опекающего родителя». Иногда, в начале практики, я вижу у некоторых Свидетелей то, что можно назвать «комплексом наездки»: стремление чрезмерно заботиться о Движущемся, сильное беспокойство по любому поводу. Это может быть связано с тем, что Свидетелю трудно принять собственные чувства, и тогда чрезмерная внешняя забота становится способом уйти от своих переживаний. Поэтому в «классическом» варианте Аутентичного Движения считается, что роль Свидетеля гораздо сложнее роли Движущегося и требует большей подготовки.

Точно также важна и психологическая безопасность Движущегося. Особенно это актуально в контексте групповой работы, когда есть несколько Движущихся. Тогда внутри практики вводится запрет на причинение вреда себе, другим людям и пространству. Запрет относится к прямому выражению агрессивных и сексуальных импульсов, направленных на другого человека. Здесь есть тонкая грань — важно не подавлять эти импульсы, признавать их наличие, но не выражать их прямо, находить безопасные способы выражения этих энергий.

Кроме того, в том, что происходит в течение процесса между Движущимся и Свидетелем, есть еще одна важная зона — встреча партнеров после процесса. Эта встреча может проходить по-разному. Иногда можно просто предложить Движущемуся



завершить процесс, тогда он открывает глаза и встречается взглядом с партнером, а затем Свидетель и Движущийся обсуждают полученный опыт. Возможен также определенный переход от движения к вербальному взаимодействию — через письмо, рисование или лепку.

Но также сама встреча Свидетеля и Движущегося может быть особым событием. Часто я предлагаю Свидетелям, когда подходит к концу оговоренное время процесса, «войти в мир движений своего Движущегося», т.е. присоединиться к качеству и рисунку движений, найти совместный завершающий танец или позу, которая позволяет завершить процесс. Иногда эта встреча может вызывать достаточно сильные чувства — неожиданные слезы или особое ощущение контакта.

Если на символическом уровне Свидетель и Движущийся олицетворяют две стороны нашей души, то их встреча подобна возвращению домой после долгого путешествия. Может быть, в этом путешествии ты уже забыл, что у тебя есть этот дом: место, где тебя все время ждут, где тебя будут ждать всегда. И, когда ты неожиданно узнаешь, что все это время тебя ждали там, могут появиться слезы узнавания и раскаяния, та глубина совместного присутствия в доме души, когда встречаются тот, кто Действует, и тот, кто Свидетельствует.

Проговор

Частью процесса интеграции опыта является проговор или sharing. Он может проходить в парах (если работала диада Движущийся-Свидетель) и/или в кругу.

Считается, что Движущийся является «экспертом своих переживаний», и поэтому он говорит первым. Стратегическая задача Свидетеля состоит в том, чтобы помочь проявиться внутреннему Свидетелю Движущегося, чтобы человек мог ясно и полноценно принимать свой собственный опыт. Поэтому обратная связь дается в достаточно строгой форме: Свидетель говорит только от первого лица, говорит о своих наблюдениях, чувствах, проекциях, избегает суждений и эстетических норм.

Виталий Кононов, один из практиков работы с телом, так писал об этом в блоге, посвященном Аутентичному Движению (http://community.livejournal.com/authentic_move/1563.html):

«Часто в парах можно наблюдать такой диалог: наблюдатель, давая обратную связь, делится своим мнением



о движении партнера. Например, он может использовать слова «некрасиво», «слишком долго», «это было скучно» и так далее. В А. Д. мы практикуем формирование языка, который выражает наш личный опыт, за который никто не несет ответственности, кроме меня самого. То есть вместо того, чтобы говорить «это было скучно» я скажу «мне было скучно». Вместо приговора «слишком долго», который утверждает некую неясную личную шкалу ценностей, я стараюсь находить формулировки типа «я чувствовал нетерпение» или «мне хотелось, чтобы это закончилось быстрее».

Этот тонкий момент касается важной особенности Аутентичного Движения — максимально убрать влияние (о)суждения со стороны. Аутентичность определяется тем, насколько я могу следовать собственным импульсам без оглядки на то, как мое движение, поведение будет увидено. При обмене впечатлениями мы пользуемся конструкциями, которые не подразумевают внешний авторитет. Свидетель старается говорить в терминах «Я чувствую», «Я вижу», «Я представляю», «Мне думается», вместо «Я считаю, что» или «Я знаю».

Тогда по правилам Аутентичного Движения, если Свидетеля есть потребность поделиться своей интерпретацией увиденного, он может это выразить например словами: «Когда ты делал то-то и то-то, я стал терять внимание, и мне пришла мысль, что ты увлекся собой».

На самом деле в большинстве случаев бывает уже достаточно сказать «я потерял внимание», чтобы дать понять Движущемуся, что он ушел «слишком» в себя и, возможно, «потерял» внутреннего Свидетеля. Но опять же, это «увлекся собой» уже говорит о том, что Свидетель интерпретирует опыт Движущегося, возможно, он ожидал, что его будут развлекать, тогда как задача Свидетеля состоит в том, чтобы отслеживать момент потери внимания непредвзято и искать причины в себе, нежели находить объяснение в «неправильности» поведения Движущегося.

Это достаточно распространенная ситуация, и нет никакого стыда в постоянном возвращении к тому, что



в какой-то момент мое сознание фокусируется на моих собственных суждениях. Одна из отличительных черт практики состоит в том, что мы постоянно очищаем свою речь в Аутентичном Движении от оборотов и слов, которые не помогают осознавать происходящее как личный опыт, от конструкций, которые затягивают в выяснение интерпретаций и мнений. Мы заменяем их на конструкции и обороты, в которых каждый может увидеть незамутненную картинку. В этом, как известно, заслуга влияния буддизма и философии ненасилия на практику Аутентичного Движения в США».

Во время проговора в парах важно подчеркивать, что каждый участник описывает свой собственный опыт. При этом мы еще развиваем способность по-разному, с разных сторон, на разных языках описывать этот опыт. В главе «Языки переживаний» мы описывали три базовых модальности описания, предложенных Джоан Чодороу:

- 1) Что делало тело? — прямое описание движений, их качеств, развития процесса в пространстве и времени.
- 2) С каким чувством или эмоцией это было связано? — для Свидетеля важно различать, какие у него самого возникали эмоции и какие чувства, как ему показалось, проживал партнер.
- 3) С какими образами это ассоциировалось? — образы и символы являются более древним, «мягким» и синкретическим языком описания и помогают найти связь между движениями, чувствами и идеями.

Элтон Уоссон, описывая свое видение встречи и обратной связи в Аутентичном Движении, подчеркивает значимость проекций и предлагает пользоваться возможностями разнообразия восприятия, которые они дают (Wasson, 2002). При этом, естественно, Свидетель отдает себе отчет, что он сам создает эти проекции. При таком подходе мы можем не отвергать силу нашего воображения, а сделать все возможности понимания частью процесса. Уоссон использует метафору «шкафа с ящичками», где каждый «ящичек» — это другая форма восприятия, другой взгляд на один и тот же процесс. Это может быть восприятием через призму



атмосферы, использования пространства (линии перемещения, уровни, места), можно увидеть процесс Движущегося как сказку, миф или ритуал. Мы можем больше обращаться к ощущениям или чувствам, или к описанию процесса как путешествия, или как жизни в другой стране, и так далее, и так далее...

И тогда эта свобода описания может привести к более многомерному видению процесса, но всегда важно помнить, что в Аутентичном Движении все происходящее с Движущимся во время сессии находится полностью в его собственной компетенции. То, что мы совершаем в момент обмена обратной связи — это не анализ. Это скорее путешествие по той же тропинке в лесу второй раз с задачей увидеть больше, чем в первый. Увидеть, как собственный выбор как Свидетеля (внутреннего и внешнего) влияет на мой опыт.

Кроме того, вербальное обсуждение — только один из уровней и возможностей обратной связи. Свидетель может дать обратную связь в виде танца/движения, рисунка, стихотворения и т.д.

В групповом формате, особенно, если не было выделенных пар, как например, в «Долгом Круге» (Long Circle), во время обсуждения Свидетели могут просто говорить фразу «Я свидетельствовал» после тех слов Движущегося, которые соответствуют опыту Свидетеля. Или можно использовать безличную форму, не называя имен, а говоря просто «Я видел, как Движущийся...» и т.д.

Мне хочется привести еще несколько возможных форм группового обсуждения:

«**Подношение**» — это ритуальное воспроизведение Свидетелями тех движений и поз, которые им особенно запомнились. В случае работы в общем круге Свидетели по одному, без слов и комментариев, выходят в центр, чтобы воспроизвести эти движения, «преподнести» их группе. Каждый Свидетель может выйти несколько раз.

«**Инсталляция**» — это использование различных материалов и предметов в трехмерном пространстве. Именно этот аспект — работа с трехмерным пространством — близок ощущению пространства в движении. Можно делать инсталляцию в виде мандалы или алтаря, что позволяет привнести или сохранить аромат священного в опыте практикующих.

«Подношение»

«Инсталляция»



«Чайная церемония» — китайская чайная церемония может стать формой, внутри которой есть время естественному молчанию, паузам, слушанию, неторопливому обсуждению.

Хочется еще раз напомнить, что основными целями заключительной фазы процесса Аутентичного Движения — встречи Свидетеля и Движущегося и совместного обсуждения — являются развитие внутреннего Свидетеля в Движущемся и интеграция даров процесса Аутентичного Движения в обыденную реальность. Как в любом живом, естественном процессе, здесь не может быть линейной прогрессии, прямых дорог и однозначной логики, но нам важно чувствовать и понимать, куда мы приходим вместе внутри процесса, и что именно мы поддерживаем и развиваем во время встречи партнеров.

«Мне нравится представлять, что когда-то все на земле будут готовы общаться на таком уровне, и отпадут сами собой причины спорить, возражать, отстаивать свои интересы, защищаться, опровергать и высмеивать. Мне нравится представлять, что наступит время, когда каждый из нас найдет свой собственный шанс выразить, реализовать, принять целиком и отпустить в свободное плавание в безграничный космос свою персональную вселенную творчества»

(В.Кононов, http://community.livejournal.com/authentic_move/1563.html)

Из дневника практика:

Я смотрю в глаза Движущегося. Мне кажется, что сначала его взгляд немного туманен, он как будто смотрит откуда-то издалека, он еще не совсем «здесь». Постепенно взгляд становится яснее, хотя еще есть некоторая «нездешность». Я вижу, как его глаза увлажняются, в них появляются слезы. Это не грусть и не сожаление. Я чувствую глубокую сопричастность его чувствам, всему опыту, который он пережил. Я чувствую, что мои глаза тоже увлажняются. Мы не можем отвести взгляд друг от друга...



Глава 12

Практика длиною в жизнь

*Миг счастья — не чувство благополучия,
Полноты, расцвета, спокойствия или
влюбленности*

*И не хороший обед, но внезапное озарение -
Мы обрели опыт, но смысл от нас ускользал,
А приближение к смыслу, преображая,
Возрождает наш опыт вне всякого смысла,
Который чудится в счастье.*

Т.С.Элиот

Джанет Адлер называет Аутентичное Движение «дисциплиной» в том смысле, что оно является определенной областью знаний и формой обучения, тренировки. Она выделяет три базовых этапа в развитии этой дисциплины, три базовых области опыта, постепенно разворачивающихся в процессе. Она называет их «телами»: индивидуальное тело, коллективное тело и сознательное тело.

В первой области мы сосредотачиваемся на индивидуальном опыте. Движущийся, желающий быть увиденным, входит с закрытыми глазами в пустое пространство и движется в присутствии Свидетеля, отслеживая свои движения и сопровождающие их переживания. Движущийся открывает через тело бесконечное разнообразие физических движений, ощущений, эмоций и мыслей и осознает их. В этом процессе открываются истинные, аутентичные движения. По мере развития внутреннего Свидетеля Движущийся начинает ощущать желание увидеть другого. Становясь Свидетелем, он учится отслеживать и запоминать физические движения партнера, одновременно осознавая свои собственные ощущения, эмоции и мысли, сидя в тишине на периферии пространства.

Слова создают мост между телом и сознанием, поэтому Движущийся и Свидетель разговаривают после каждого этапа работы, стараясь передать опыт максимально ясно и отчетливо. По мере развития сознания Свидетеля и Движущегося появляется свобода, слово и тело открывают свою священную природу.



Вторая область, коллективное тело, создается еще одним желанием, желанием соучаствовать в целом, открыться в отношениях с другими, не теряя ощущения себя. Основная форма практики на этом этапе — круг движущихся и свидетелей. Любой участник может стать Движущимся и двигаться внутри круга с закрытыми глазами, или же можно решить быть Свидетелем и сидеть в неподвижности на границе круга. В начале и в конце сессии круг пуст, но внимание группы направлено в эту пустоту. Эта пустота вмещает опыт всего процесса как целого.

Этот круг постепенно раскрывает третью область — сознательное тело, когда сам формат становится более прозрачным. Личность становится присутствием, эмпатия — состраданием, в эти моменты благодати любое страдание можно прожить. Практика присутствия приводит к переживанию тела как пустого сосуда. Сосуда, который способен вместить свет Священного.

Таким образом, Джанет Адлер описывает развитие внутри Аутентичного Движения как формы медитативного, духовного развития (Adler, 2002).

Мне нравится использовать слово «практика» для описания Аутентичного Движения. Это практика в том смысле, что Аутентичное Движение не может быть понято без непосредственного опыта. Это практика потому, что она требует определенной приверженности, глубинного желания развиваться внутри нее. И это практика, которая несет в себе парадокс, о котором говорят древние традиции и современная психология: «Чтобы чего-либо добиться внутри практики, тебе необходимо не стремиться к результату, а любить практику и делать ее ради нее самой. Именно тогда она сможет принести результат». Если мы «пойдем» в Аутентичное Движение только ради каких-то психологических или творческих или духовных целей, мы не сможем получить всего, что практика способна нам дать. Без сомнения, мы все равно сможем найти и смысл и пользу и красоту, но что-то будет утеряно. Может быть, именно то, что соединяет, и лежит в основе и Смысла, и Пользы, и Красоты.

Говорят, что этот парадокс сопровождает любую настоящую практику.

Еще одна особенность Аутентичного Движения как практики: вы можете что-то получить сразу же, при первом



знакомстве, но вся полнота возможностей раскрывается постепенно, с годами регулярных занятий. Джанет Адлер называет Аутентичное Движение «долгой практикой».

Какие открытия может дать эта практика? Какую пользу принести?

Для меня это зачастую практика внутреннего очищения, микро-катарсиса. После процесса можно почувствовать себя свежим, как после душа или бани, но этот душ прошел «под кожей», это очищение внутреннего пространства.

Говорит Движущаяся:

Я чувствовала необходимость освободиться от кожи, снять старую кожу, и когда это получилось — почувствовала эйфорию.

Это может быть важно, когда мы накапливаем слишком много информации, неразрешенных, невыраженных чувств, когда мы встречаемся со сложными ситуациями или с людьми в сложных ситуациях. Аутентичное Движение может быть хорошим способом профилактики профессионального выгорания для людей помогающих профессий.

Из дневника Свидетеля:

Она встала, слегка перенесла вес на правую ногу, правая рука согнута в локте, ладонь немного согнута, как будто держит что-то. Она пытается прояснить, что же в этой руке, идет поиск движения. Постепенно руки идут вверх, хватают перекладину невидимой лестницы, меняется выражение лица — появляется улыбка, она выбралась.

Перед этим мы обсуждали тему мотиваций к изменениям, к завершению одного этапа деятельности и переходу на другой уровень. Ее вопрос был: «Где брать мотивацию к завершению?»

Аутентичное Движение может быть способом нахождения нового понимания, инсайта. Это может просто случиться, потому что внутри нас живет вопрос, он требует ответа, и тогда воплощаемый поток внутренних переживаний становится своего рода телесным мышлением, соматическим синтаксисом

Катарсис

Инсайт



разрешения жизненных задач. Не все ответы приходят в форме, которую возможно вербализовать, но это не значит, что не стоит искать слова. Джанет Адлер пишет, что слово тоже может быть прямым, непосредственным переживанием.

В целостном опыте словесное и телесное мышление взаимоотражают, поддерживают и не заменяют друг друга.

Из дневника Движущегося:

Еще один инсайт наступил во время Аутентичного Движения. Перед ним снова были раздумья, участвовать или нет. Но я поняла, что если не сделаю этого, то можно считать, что пришла зря. Да, сначала было страшно, ведь предыдущая группа двигалась довольно энергично и хаотично, сталкиваясь друг с другом. Не затопчут? Я стала исследовать пол на четвереньках, ведь я не могу встать. Но потом меня безудержно потянуло вверх, и показалось, что я — птица, а ведь птице в полете не нужна опора. Поразительно, но пока работала, не отпускало ощущение, что в зале кроме меня никого больше нет. Уже когда все кончилось, выяснилось, что я сама сделала несколько шагов, правда, «осмысленно» повторить это не смогла.

Бывает иногда так, что приходишь за одним, а берешь абсолютно другое, очень часто более нужное тебе сейчас, нежели разрешение мнимых проблем. Не обо всем стоит думать и самостоятельно искать выход. Кто знает, может, нужно просто взлететь.

Творчество

Еще одна важна область богатых открытий через Аутентичное Движение — это творчество. Ко мне на занятия иногда приходят люди творческих профессий, которые чувствуют, что зашли в какой-то тупик, им нужен внутренний разворот или обновление. И процесс А.Д. может дать его, может помочь раскрыться новым краскам, новой палитре вдохновения. Иногда участники сессий говорят, что неожиданно для них самих появилось желание рисовать или писались стихи. В своей практике выступлений я часто использую Аутентичное Движение как способ нахождения новых образов, качеств движения или углубления в какую-либо тему или материал.



Говорит Свидетель:

*Скульптурность, изящность, графичность, ясность
каждого движения. Зеленый цвет, линии, предмет как
кость и опора, как продолжение руки, как рог единорога,
как подзорная труба для 3-го глаза, как рупор и кубок,
как книга или указ*

Говорит Движущийся:

Я иду. Листья расступаются.

Капля дождя катится по спине.

Даю определения

Тому, что мне кажется.

Названия чувствам, которых нет.

Для меня Аутентичное Движение как путь творчества — очень важная тема. Она напоминает о высокой сути человеческого существа, то самое библейское утверждение, что мы созданы «по образу и подобию», по образу и подобию Творца.

И поэтому часто процесс Аутентичного Движения происходит как современное священнодействие. Внимание и намерение, готовность принятия и открытость неизвестному помогают вместить переживания, выходящие за пределы личности. Это возможно благодаря развитию внутреннего Свидетеля. И важно, что это не умозрительное, а переживаемое, живое, воплощенное пространство Священного, открытое восторгу и ужасу, страстному танцу космических сил и милосердному принятию всего существующего.

И тогда становится понятным, что аутентичность подразумевает не только соответствие самому себе, но и соответствие человека Миру. Со-ответствие, равный ответ, танец...

У этого процесса потенциально нет границ, нет этапов или рангов, которые нужно достичь, хотя в каждый момент времени мы можем ставить конкретные цели. «Аутентичность — не цель, которой нужно достичь, а, скорее, постоянный процесс становления. Она обретается через глубинное внимание и смиренное ожидание. Каждый человек находит его по-своему — слушая, настроиваясь, внутренние импульсы... ощущение, образ, чувство». (Carroll, 2001)



Смирение и творчество, открытость повседневному и священному, жизнь, которая была подарена вам, может стать вашим даром миру.

И практика Аутентичного Движения помогает проходить и творить этот путь, эту жизнь, этот дар.

Из дневника практика:

Я начинаю на полу. Закрываю глаза. Я выбираю часть тела, с которой хочу начать. Это область таза, где мне сейчас трудно почувствовать удовольствие. Я начинаю настраиваться на эту область. Мне удобнее начать, встав на четвереньки. Я начинаю замечать тончайшие движения, которые есть в этой области. Я позволяю им вести меня.

Постепенно эти движения начинают охватывать большее пространство в теле. Я замечаю поток, который идет от шеи к плечам, и дальше в грудную клетку и к бедрам. Бедра сокращаются. Я поднимаюсь на согнутых ногах и попадаю в позу «Журавля» из Тай-чи. И это хорошо. Пусть движение течет дальше. Пусть оно продолжается...





ПРИЛОЖЕНИЯ

Ответы на вопросы (FAQ)

Эти вопросы появились после процесса Аутентичного Движения, проходившего в рамках летнего танцевально-психологического тренинга «Жить Танцуя-Казантип» летом 2007 г. После процесса на природе и обсуждения в парах я предложил участникам (их было около 60-ти человек, с разным уровнем опыта) собраться в небольшие группы и обсудить следующую тему: «Какие значимые вопросы есть у них по отношению к практике Аутентичного Движения» ?

Затем в большом кругу все эти вопросы прозвучали, но никто не давал ответов. Не было даже такой цели — дать ответы. Мне хотелось, чтобы люди пожили с этими вопросами, чтобы ответы приходили из практики.

Через несколько месяцев я почувствовал импульс к тому, чтобы вернуться к этим вопросам и попробовать ответить на них вербально:

Какова роль внешнего свидетеля? Может ли произойти Аутентичное Движение без внешнего свидетеля?

Наверное, словами можно описать только часть того, что «делает» присутствие внешнего свидетеля. С одной стороны, эта роль укоренена в раннем детском опыте, потому что за ребенком «присматривают», на него чаще всего обращено много особого внимания и сама эта ситуация поднимает чувства раннего периода развития. С другой стороны, Свидетель — это слово из лексикона духовных и медитативных традиций. «Нас двое. Птица, которая клюет, и птица, которая смотрит. Первая умрет, вторая останется жить», — так написано в Ведах. Свидетель, как вечный Дух, созерцающий собственную игру сил и форм.

В континууме между этими двумя полюсами смыслов и пульсирует ритм Свидетельствования.

Если же говорить о том, возможно ли процесса без внешнего свидетеля, то нужно вспомнить, что есть несколько пониманий смысла термина «аутентичное движение».

Первое: Аутентичное Движение как формат.

В данном случае Аутентичное Движение понимается как



форма работы в диаде Свидетель-Движущийся. В зависимости от формата Свидетелем может быть другой человек, несколько людей, и даже персонаж из внутренней реальности Движущегося и т.д.

Второе значение: Аутентичное движение как качество движения, движение в котором соединяются «я двигаюсь» и «меня движет» (M.S.Whitehouse), особая тотальность и неизбежность движения. Это качество движения может быть и без наличия внешнего свидетеля, но опыт работы с формой показывает, что сама форма «Аутентичного Движения» способствует появлению качества аутентичного движения.

Каким образом внешние импульсы переходят во внутренние, и как внутренние импульсы выражаются вовне?

Существует бесконечное количество вариантов этого перехода. Точнее, сама граница внутреннего и внешнего зачастую — только конвенциональная условность. Где мы проводит эту границу? По отношению к внутреннему Свидетелю все импульсы являются внешними, а внутренних просто не существует.

В процессе Аутентичного Движения мы часто начинаем с телесных импульсов, но иногда это может быть образ или тема, и мы выбираем этот образ или тему, потому что они резонируют с нами, они находят отклик внутри, они уже отчасти растворили эту границу «внешнего-внутреннего».

Еще более показательным в отношении иллюзорности этих границ являются моменты синхроничности, когда независимые события оказываются соединенными смыслом. Например, когда внутренний переход от отчаяния к надежде сопровождается появлением луча света в поле внимания Движущегося.

Как перенести опыт процесса в жизнь?

Для меня это вопрос, на который нельзя ответить только вербально. Но, кажется, что важно видеть, откуда появился процесс, в каком аспекте повседневной жизни его корни, его начало. Тогда легче замечать, куда он нас ведет. И, если мы



достаточно внимательны (а процесс Аутентичного Движения учит нас внимательности), то мы открыто и с принятием замечаем связи между повседневными событиями и символами и темами процессов. Эти связи не всегда логичны, не всегда их можно описать нарративно, как историю, но их важно замечать и описывать. Иначе процесс может потеряться в разнообразии жизни, не произойдет целенаправленного развития, раскрытия того направления, в котором нас движет мудрость тела.

В какой степени я способен чувствовать то, что чувствует другой?

Мне кажется, точнее сказать — «могу ли я разделить опыт с другим человеком?» Даже если мы испытываем похожее чувство — мы не будем переживать его одинаково. Я всегда буду воспринимать его через призму своей истории, предшествующего опыта. Правда, я могу осознавать, как именно влияет этот опыт и, тем самым, не быть полностью обусловленным им.

Как Свидетель, я могу находиться в состоянии «резонанса» со своим движущимся, но в любом случае это будет мой опыт. Это очень тонкий баланс: мы встречаемся в промежуточном пространстве, мостике между мирами. Наша честность и открытость может сделать эту встречу возможной, но важно помнить, что на каком-то уровне эти миры так и останутся отдельными, хотя на другом уровне — они никогда не разделялись.

Иногда за этим желанием «почувствовать, что чувствует другой» лежит стремление «родиться обратно», тоска по недифференцированному симбиотическому единству младенца-матери. Иногда, это может быть тонкое желание контроля ситуации. Может быть, важно не стремиться «почувствовать», а позволить движущемуся войти в ваш мир. Это большой риск и большая возможность.

Что происходит, когда движущийся встречается с болезненной ситуацией из детства?

Наверное, все зависит от того, насколько это болезненная ситуация. Способен ли человек совладать с ней, остаться в



присутствии? Если у человека есть ресурс для встречи с такой ситуацией и прохождения ее, то мы просто идем внутрь, в проживание ситуации.

Если достаточного ресурса нет, лучше выйти из такого переживания, заземлиться, найти ресурс или точную «дистанцию» для этого опыта.

И, конечно, для работы с такими ситуациями важна качественная поддержка. Лучше всего, если такая работа проходит в рамках личной психотерапии.

Как оставаться осознанным в процессе и принимать себя любим?

- 1) Практика.
- 2) Примите свое неприятие.

Критерии внутренней честности?

Мы начинаем с тела. Ощущения и движения — это правда тела. Мы всегда знаем — сделали мы это движение или позволили ему произойти. Оставаться честным — это намерение, утверждаемое перед процессом, намерение, с которым я иду в процесс.

Иногда мы можем обнаружить внутри субличности желающих выглядеть получше, поярче, подраматичнее. Мы можем их обнаружить не сразу. Мы можем их признать, и признание такой «нечестности» это уже шаг к честности.

Но в любом случае нужно начинать, проверять и завершать через тело. Тело — это и контейнер, и содержимое, и проверка.

Как, найдя в процессе направление или тему, можно ее развить (в рамках тренинга)?

Любое целостное понимание, любой инсайт меняет наши установки, «фильтры восприятия». Мы просто начинаем больше видеть эти темы и то, как именно они реализуются в жизни. Если стало понятно, что я боюсь одиночества и избегаю его. Может быть, замечать моменты, когда я остаюсь один. Научиться находить в них смысл и удовольствие.



Можно (в условиях тренинга или группы, или индивидуальной работы) попробовать себе создавать условия для утверждения в новых найденных проявлениях. Это действительно важно — перенести частичку процесса в другие контексты.

Как можно адекватно проходить через чувство агрессии?

Как и любое сильное чувство, агрессия приходит, случается, движет нами. Важно понимать, что сама по себе агрессия — эволюционно обоснованная реакция на препятствия и угрозы. И даже сейчас у современного цивилизованного человека могут быть ситуации, когда она оправдана и необходима.

Сложности начинаются, когда мы:

- а) не можем признать ее в себе;
- б) не знаем, как можно ее проявлять;
- в) проявляем ее, не желая того (неадекватно).

Соответственно, мы можем узнавать и признавать в себе весь спектр эмоций, связанных с агрессией: раздражение-возмущение-злость-гнев-ярость; мы можем находить разные формы ее проявления (прямые и не прямые, символические, сублимационные и т.д.); и мы можем регулировать степень и форму ее проявления.

В Аутентичном Движении мы можем постепенно узнавать внутренний рисунок чувств, импульсов и движений, связанных с появляющейся агрессией. Поскольку существует запрет на причинение вреда себе, другим людям и пространству, движущийся находит не прямое выражение, проявление этой энергии. И тогда у нас может появиться осознанность и выбор, которые мы привносим в повседневные отношения.

Граница ролей движущихся и свидетелей?

Эта граница меняется. В начале практики важно ясно и четкое разделение ролей. Постепенно происходит формирование внутреннего Свидетеля у Движущегося, и человеку легче переходить между ролями. В идеале результатом практики может стать непрерывное присутствие Свидетеля.



Форматы Аутентичного Движения

Здесь мне бы хотелось показать спектр возможных форматов внутри практики Аутентичного Движения.

Начнем с настроек и разминок. Естественно, но не обязательно, что в процесс Аутентичного Движения можно входить после разминки. Если мы проводим отдельный тренинг или занятие по Аутентичному Движению, то нужно выбрать разминку, ассоциативно связанную с принципами практики. Это может быть работа с импульсом или различные варианты ведения за центры или точки, которые помогают прояснить позиции «я двигаюсь»/«меня движет».

Кроме того, непосредственно перед процессом можно провести процессы-настройки. Это может быть небольшой (3–5 минут) процесс «глаза-в-глаза» в паре свидетель-движущийся или фокусированное АД одной частью тела (рукой или ногой). Можно использовать актуализацию эмоции, например, предложить записать продолжение фраз «самое приятное/неприятное/сильное и т. д. чувство, которое я испытывал в последнее время, — это...». Хорошей подготовкой к процессу может быть работа с телесными блоками (привычными напряжениями) с использованием стратегий повтора и развития движения. Все эти разминки активизируют материал бессознательного, облегчая включение в процесс.

Рамка форматов открыта, то есть мы не можем дать исчерпывающий перечень, и возможно появление какого-то нового формата или вариации старого для конкретной ситуации.

В пространстве возможных форматов АД, я могу выделить три «оси» координат, три непересекающихся спектра, задающие многомерность этого пространства.

1. Отношения Движущегося/Свидетеля

Здесь имеются в виду различные варианты соотношения базовых ролей внутри АД: сколько у нас есть в конкретном процессе движущихся и свидетелей, и как эти роли меняются.

2. Содержание процесса

Определяется фокусом внимания и некоторыми условиями.

3. Временные рамки и цикличность

Время играет важную роль в практике. Каждая



продолжительность имеет свой вкус и свои возможности. Также количество циклов, т.е. сколько раз свидетель и движущийся меняются ролями, также имеет значение.

Перечислим некоторые возможности внутри каждой оси, прокомментировав каждую из них:

Отношения Движущегося/Свидетеля:

1. «Классический» парный процесс Свидетель/Движущийся.

Лучше всего начинать с роли Движущегося либо с коротких процессов.

2. Работа в триаде

Здесь могут быть как варианты работы с двумя Свидетелями (для прояснения проекции), так и с двумя движущимися и одним свидетелем (движущихся в этом формате Дж. Адлер называла moving witness).

3. Смена Движущихся и Свидетелей без деления на диады

В некоторых случаях можно поделить группу на две части, которые сменяют друг друга внутри одного процесса. Этот формат предъявляет большие требования к качеству наблюдения у Свидетелей, и, вместе с тем, дает им возможность «увидеть больше». Движущиеся сами находят пути завершения по сигналу ведущего.

4. С одним Свидетелем (Single Witness)

Когда группа небольшая, и внутренний свидетель у участников достаточно развит, ведущий может быть единственным Свидетелем.

5. Несколько Свидетелей – 1 Движущийся

В этом случае движущийся может получить многомерную обратную связь.

6. Большой круг (Long Circle)

В данном формате каждый участник может несколько раз побывать в ролях движущегося и свидетеля, самостоятельно решая, в какой именно момент следует сменить роль. В круге при этом должно оставаться заранее определенное число наблюдателей (например, не меньше 4–5).



7. Сольное Аутентичное Движение (с Внутренним Свидетелем)

Этот процесс можно проводить после достаточной практики и в безопасных условиях.

Содержание процесса

1. С фокусировкой на части тела

Может использоваться как при работе с симптомами, так и при развитии общей телесной осознанности.

2. С образом (например, из сна)

Любые эмоционально заряженные образы из снов, литературы и кино могут стать отправной точкой процесса.

4. С темой

В АД возможна работа с определенными темами, которые могут задаваться как форматом, так и активизацией чувств. Иногда темы определяются направленностью тренинга или являются воплощением «вечных», экзистенциальных вопросов, но чаще они берутся из обсуждений и актуальных проблем участников. Мы приведем несколько примеров контекстуальных процессов АД.

Например, формат работы с Мужским и Женским. Работа с гендерными взаимоотношениями часто требует целостного эмпирического определения и понимания мужских и женских качеств. «Увидеть», что такое мужчина и что такое женщина на многих уровнях восприятия позволяет специальный формат АД. Сама идея достаточно простая: движемся поочередно становясь мужчины и женщины. Важно, что не задается никакого специального контекста — «изобразить» или «показать». Анима и анимус проявляют себя в многообразии и многомерности, в живом процессе проживания этого момента.

В случае, если в группе намного больше женщин, чем мужчин, процесс состоит из трех частей; движемся последовательно становясь половина женщин — мужчины — вторая половина женщин.



5. С предметом

Любой объект, попавшийся на пути движущегося, может стать источником особого символизма. Много раз в процессах стена для движущихся становилась живым символом преграды или опоры (а иногда и того, и другого). В особом состоянии сознания эти предметы становятся «участником» истории тела, помогающим обрести новые смыслы в столкновении с объектами «реальной» жизни.

Памела Уайтекер (Уайтекер, 2002) предлагает в качестве такого предмета использовать кусок обоев, длиной 1,5–2 метра. Этот трансформируемый объект может стать источником многих историй, а также материалом для последующего рисунка или инсталляции.

Также богатый символический материал предоставляют природные материалы, такие как дерево, вода, песок и камни, особенно в природном окружении.

6. С музыкой

Хотя традиционно процесс Аутентичного Движения проходит без музыки, в тишине, музыка может стать частью процесса. В этом случае она должна быть выбрана очень осознанно, как тема или как способ активизировать определенные переживания. Естественно, этот процесс может проходить только после того, как хорошо освоены «классические» форматы.

7. Site-specific (Аутентичное Движение в специально выбранном месте)

Само пространство, в котором проходит Аутентичное Движение, оказывают свое влияние на процесс. Особый вкус имеют процессы АД на природе, особенно в местах, где вода встречается с сушей. Естественно, что лучше работать с более подготовленной группой и обязательно в формате диады для обеспечения безопасности.



Временные рамки и цикличность

Есть много факторов, определяющих временные рамки процесса. Фокусированный или обучающий процесс может быть меньше 10 минут в каждую сторону. Для большего погружения нужны 15-40 минут. Это наиболее распространенный, «рабочий формат».

Мы с коллегами и студентами экспериментировали с продолжительными процессами (2-3 часа). Они обладают своим вкусом и позволяют прикоснуться к очень глубоким слоям психики, но требуют много сил и навыков.

Если свидетелем является терапевт (фасилитатор), то процесс может проходить без смены ролей. Также возможно, если у нас несколько сессий в рамках тренинга или воркшопа, то роли не меняются в течение одной сессии.

Если у нас ограниченное время, участники процесса меняются ролями, важно точно рассчитать время, чтобы его хватило и на процесс и на интеграцию материала.

Интересные возможности предоставляют процессы, состоящие из нескольких циклов смены свидетелей и движущихся. Например, мы можем начать с двадцатиминутного процесса, а затем, после проговора, пройти еще один процесс, десятиминутный. Когда мы проходим несколько процессов в роли движущегося, мы можем работать одновременно фокусированно и детально.

Взаимодействие Свидетеля и Движущегося

Хочется также напомнить спектр возможностей во взаимодействии Свидетеля и Движущегося по интеграции материала процесса.

Это взаимодействие может идти как вербально, так и невербально, и в любом сочетании этих каналов.

Во время вербального взаимодействия возможны следующие варианты:

- ◆ Говорит только движущийся, Свидетель безмолвно присутствует;
- ◆ Свидетель повторяет те слова Движущегося, которые «отозвались», резонировали с ним (recalling);
- ◆ Свидетель говорит только о тех эпизодах процесса, которые описывал Движущийся; для описания «забытых» частей процесса спрашивается разрешение;



- ◆ Свидетель воспроизводит процесс движущегося, показывая то, что делал Движущийся максимально подробно (mirroring);
- ◆ Свидетель и Движущийся свободно обмениваются, сохраняя базовые правила (говорить от первого лица, не использовать оценок);
- ◆ Это взаимодействие может идти в письменной форме.

Возможны следующие способы невербального взаимодействия:

Глаза в глаза

Это особый вид глубинного контакта, зачастую связанный с интенсивными переживаниями. Контакт глаза-в-глаза может быть процессом глубинного принятия друг друга и своего опыта.

Рисунок

Рисунок, его линии и цвета иногда могут быть более адекватным способом выражения и нахождения смысла переживаний, проявившихся в Аутентичном Движении. Рисовать могут как движущийся, так и свидетель. Они могут также рисовать общий рисунок.

Лепка

Пластичность глины или пластилина, трехмерность получающихся форм, особое качество контакта с материалом — все это позволяет лепке стать еще одним уникальным языком интеграции.

Танец

Это было интересное и вдохновляющее открытие для меня — танец также может быть способом обратной связи, диалога после процесса, по материалу процесса. Свидетель может станцевать свое видение, свою реакцию или воспроизвести какие-то части процесса.



Правила групповых занятий по Аутентичному Движению

(Минская группа Аутентичного Движения, Беларусь, 2008)

В качестве примера правил, по которым может быть организована работа в группе Аутентичного Движения, я привожу (с любезного согласия фасилитаторов) правила, разработанные в Минской группе Аутентичного Движения. Следует учесть, что эта группа работает в формате peer-group, т.е. группы равных, без одного лидера. Форматы и линия развития определяются путем коллективного обсуждения и нахождения согласия.

В разработке этих правил учитывались правила работы подобных групп в США и Канаде. Эти правила являются одним из вариантов работы в группе Аутентичного Движения. Вы можете быть согласны или не согласны с ними в целом, или с конкретными формулировками и разрабатывать свои правила.

В любом случае полезно понять, как именно люди могут организовать свою практику.

Общая цель

регулярная и успешная практика удивительной и прекрасной дисциплины Аутентичное Движение на основе общего видения и в необходимых нам условиях. Мы считаем практику успешной, когда она становится ресурсной, в ней присутствуют вызов и послание.

Видение

разделяя ценность регулярной практики, мы объединились в группу, чтобы вместе создавать и поддерживать необходимые условия для практики, а также для помощи друг другу в личной работе внутри самой дисциплины АД.

Правила

в результате семи месяцев еженедельных занятий мы пришли к пониманию необходимых нам условий для практики АД. Эти условия отражены в правилах нашей группы, которые охватывают как организационные вопросы, так и аспекты непосредственно самих процессов.



Организационные аспекты:

1. У нас есть общая цель, видение и правила группы. Фасилитаторы оставляют за собой право попросить вас покинуть группу в случаях: если ваше участие никак не помогает в достижении общей цели; если вы не разделяете общее видение, или у нас с вами разные ценности; если вы позволяете себе нарушать правила группы.
2. Фасилитаторы оставляют за собой право принятия решений, если общегрупповое обсуждение непродуктивно затягивается.
3. Занимаемся в закрытой группе.
4. Занимаемся составом участников, которые готовы гарантировать посещение большей части занятий.
5. Занимаемся только по факту полной предоплаты за месяц.
6. Опоздания не допустимы. Если у вас сложности с пунктуальностью и самоорганизацией — мы не готовы их с вами разделить.
7. Для решения многих вопросов мы используем кольцевую рассылку. Доступ к рассылке имеют только текущие участники группы.

Аспекты безопасности:

1. Все участники принимают ответственность за свое поведение по отношению к самим себе и другим, а также за соблюдение правил безопасности. Тот, кто находится в роли свидетеля, принимает дополнительную ответственность за соблюдение групповой и индивидуальной безопасности.
2. Если у участника есть сложное переживание (болезнь, травмирующее событие, недавний сильный стресс) или просто болезненные ощущения в какой-либо части тела — стоит об этом сообщить остальным (или только своему наблюдателю) перед началом процесса. Такая информация об особенностях личной ситуации позволит более адекватно и безопасно действовать наблюдателям.
3. Мы не обсуждаем с неучастниками группы содержание процессов. Вся личная информация, которой делится участник, — является конфиденциальной и не может быть распространена за пределами группы.



4. Прямое выражение агрессии, направленное на другого человека, — запрещено. Если вы собираетесь совершить резкое и мощное движение, убедитесь, что никого не заденете.
5. Прямое выражение сексуальности, направленное на другого человека, — запрещено.
6. В состоянии сильного аффекта или дистресса движущийся может открыть глаза или стать наблюдателем.
7. В процессе шэринга наблюдатель в первую очередь «возвращает» движущемуся детальное описание его движений. Возникшими чувствами и образами наблюдатель делится только в случае, когда они совпадают либо перекликаются с опытом движущегося. Если переживания наблюдателя не совпадают с рассказом движущегося, но при этом есть сильное желание поделиться своими переживаниями, то наблюдатель может это сделать. Но только если при этом он хорошо помнит последовательность движений своего движущегося. Данное условие направлено против личных проекций и оценок со стороны свидетеля.

Аспекты процессов:

1. Ритуал начала и завершения. Мы начинаем и завершаем каждое занятие и каждый процесс, расположившись по кругу и подняв на некоторое время руки вверх.
2. Перед тем как стать движущимся, наблюдатель входит в пространство круга и устанавливает контакт глазами с одним или несколькими наблюдателями («я тебя вижу»). Когда процесс окончен, движущийся открывает глаза и снова устанавливает зрительный контакт с одним или несколькими наблюдателями.
3. Сигналом к завершению общего процесса обычно служит звонок (один или несколько). Подается ближайшим к звонку наблюдателем, после окончания заранее оговоренного времени или наступления другого события.
4. Наблюдатель, дающий звонок об окончании процесса, поднимает руку, подавая знак остальным наблюдателям о том, что он собирается звонить. И ждет, пока все наблюдатели также поднимут свои руки, сигнализируя о



том, что их движущиеся не переживают кульминацию своего процесса, и звонок не станет причиной явно незавершенной ситуации.

5. Наблюдатели стараются располагаться равномерно по периметру, в идеале формируя круг. Перемещаются наблюдатели также только по периметру, по возможности, за спинами других наблюдателей. Поддержание формы круга — это ритуал и способ создать безопасное пространство опыта.

6. Наблюдатель — это позиция активной концентрации внимания и осознанности. Будьте наблюдателем только когда у вас достаточно энергии для этого. Согнутая поза, лежание, поглядывание на часы — указывают на то, что ваше внимание гаснет, и вам лучше стать движущимся (возможно и без движений), нежели оставаться наблюдателем. Возвращайтесь к роли наблюдателя, только если вы имеете для этого достаточно сил.

7. Когда наблюдатель замечает, что внимание начинает рассеиваться — он поднимает руки (как в начале и в конце процесса). Остальные наблюдатели также поднимают руки, оказывая поддержку. Руки можно поднимать так часто, как это необходимо.

8. Если (крайний случай) поднятие рук не помогает наблюдателю сохранить активную концентрацию внимания, а текущий формат не позволяет произвольно стать движущимся, тогда терпящий данное бедствие наблюдатель дает знак (беззвучно) остальным наблюдателям, что он никак не может остаться в этой роли — и становится движущимся. Даже если это является нарушением формата.



Словарь терминов, используемых в Аутентичном Движении

Аутентичность

1. Экзистенциалистский термин, используемый в глубинной психологии для различения человеческих действий, которые оказываются истинными по отношению к самому себе, к самости.
2. Особое качество движения. «Когда движение просто и неоспоримо, не может быть другим и не имеет значения, насколько оно ограничено или частично, именно тогда появляется то, что я называю аутентичным»... (Whitehouse, 1977)



Движущийся/ Свидетель (Mover/Witness)

Ключевое понятие Аутентичного Движения: диада Движущийся (Mover)-Свидетель (Witness). Здесь имеется в виду не только формат работы в парах или ситуация, когда терапевт наблюдает за клиентом или группой. Джанет Адлер считает необходимым условием развития (индивидуации) и терапии обретение внутреннего свидетеля. И этот внутренний свидетель появляется через интернализацию внешнего.

Движущийся (Mover) — это переживание «Я-есть-действие», «Я есть агент действия» (Stern, 1985); активность, направленная на погружение в Бессознательное. Движущийся обычно идет в процесс с закрытыми глазами.

Свидетель (Witness) — в Аутентичном Движении Свидетель воспринимает Движущегося. Затем Свидетель возвращает Движущемуся впечатления и чувства, порожденные его движением, но говорит о них не как об истине в последней инстанции, а как о живом человеческом опыте. Влияние наблюдателя намного больше простой благодарности, это жизненно важная функция. Это придает опыту смысл.

Это выделение двух аспектов опыта движения проведено М. С. Уайтхаус. «Я двигаюсь» (I move) — это чистое знание того, что я лично совершаю движения. Противоположностью этому является внезапный и ошеломительный момент, когда «меня движет» (I am moved). Это момент, когда эго теряет контроль, перестает выбирать, прекращает напрягаться и требовать, позволяя Самости дать телу двигаться так, как ему хочется. Это момент непреднамеренной капитуляции (surrender), которая не может быть объяснена, в точности повторена, найдена или выполнена (1977).

Сущность двигательного опыта — это ощущение «я двигаюсь» и «мною движет». В идеале оба присутствуют одновременно. Это момент тотального осознания, того, что я делаю, и что со мной происходит (1958).

М.С.Уайтхаус, являясь юнгианским аналитиком, считала, что переживание «я двигаюсь» идет из Эго, а «меня движет» — из бессознательного. Их соединение является проявление Самости в движении.

Следующие определения взяты из «Словаря аналитической психологии» В.Зелинского (сокращениями). Ссылки приводятся по этому же изданию.

В Интернете оно доступно по адресу: <http://www.castalia.ru/books/ZELINSKY.ZIP>

**Я двигаюсь/
Меня движет
(I moved/I be moved)**



Центральный комплекс в области сознания.

«Эго, субъект сознания, вступает в существование как комплексная величина, состоящая частично из унаследованной диспозиции (составляющие характера), а отчасти из бессознательно усвоенных впечатлений и сопровождающих их явлений» (CW 17, par.69; КДД, с. 101)

«...эго знает только свои собственные содержания, оно не знает бессознательное и его

**Эго
(Ego; Ich)**

содержания. Люди измеряют свое знание о себе тем, что знает о себе средний человек в их социальном окружении, а не теми реальными психическими фактами, которые по большей части оказываются скрытыми от них. В этом отношении психическое ведет себя подобно телу, о физиологической и анатомической структуре которого среднему человеку тоже известно очень мало. Хотя человек живет в своем теле и со своим телом, большая часть его человеку-неспециалисту абсолютно неизвестна». (CW 10, par. 491; АППН, с. П5; ГП, с. 207)

В процессе индивидуации одной из первейших задач является установление отличия эго от других комплексов в личностном бессознательном, в частности от персоны, тени, анимы и анимуса. Сильное эго способно к объективной связи с ними и другими содержаниями бессознательного без какого-либо отождествления. Поскольку эго переживает себя как центр психического, ему особенно трудно сопротивляться отождествлению с самостью, которой оно обязано своим существованием, и которой в иерархии психического оно подчинено.

«Эго в отношении самости выступает как движимое к движителю или как объект к субъекту, потому что определяющие факторы, исходящие из самости, окружают эго со всех сторон и оказываются поэтому сверхположенными по отношению к нему. Самость, подобно бессознательному, оказывается существующей априори, и из нее развивается эго». (CW 11, par. 391; ОИ, с. 303)



Самость (Self; Selbst)

Архетип целостности — наиполнейшего человеческого потенциала и единства личности как целого; регулирующий центр психического.

Самость как объединяющий принцип в области человеческой психики занимает центральное место в управлении психической

жизнью и поэтому является высшей властью в судьбе индивида.

«Как эмпирическое понятие самость обозначает целостный спектр психических явлений у человека. Она выражает единство личности как целого. Но в той степени, в какой целостная личность по причине своей бессознательной составляющей может быть сознательной лишь отчасти, понятие самости является отчасти лишь потенциально эмпирическим и до этой степени постулативным. Другими словами, оно включает в себя как переживаемое, так и непереживаемое (или еще не пережитое). Эти качества присущи в равной мере многим другим научным понятиям, оказывающимся более именами, нежели идеями. В той степени, в какой психическая целостность, состоящая из сознательных и бессознательных содержаний, оказывается постулативной, она представляет трансцендентальное понятие, поскольку оно предполагает существование бессознательных факторов на эмпирической основе и, таким образом, характеризует некое бытие, которое может быть описано лишь частично, так как другая часть остается (в любое данное время) неузнанной и беспредельной». (ПТ, пар. 788)

«Самость не только центр, но также и вся окружность, которая включает в себя как сознательное, так и бессознательное; она является центром этой всеобщности, точно так же как эго является центром сознания». (CW 12, par. 44; ПА, пар. 44)

Переживание Самости характеризуется нуминозностью религиозного откровения. В этом смысле Юнг полагал, что нет существенной разности между Самостью как эмпирически постигаемой психологической реальностью и традиционным представлением о верховном божестве.

«С интеллектуальной точки зрения самость — не что иное, как психологическое

понятие, конструкция, которая должна выражать неразличимую нами сущность, саму по себе для нас непостижимую, ибо она превосходит возможности нашего постижения, как явствует уже из ее определения. С таким же успехом ее можно назвать «богом в нас».

В разнообразной современной литературе по аналитической психологии очень часто встречается написание термина с заглавной буквы. Юнговское представление о Самости значительно отличается от того, как это понятие используется в другой психоаналитической литературе. Эта разница зависит прежде всего от понимания архетипов: юнговская концептуализация Самости видит ее укорененной в трансличностном измерении. Отсюда и частое написание слова с заглавной буквы. Но существует и клинический аспект самости, часто более тесно связанный с областью эго сознания; в работах клинического характера термин «самость» часто пишут с маленькой буквы. Таким образом, заглавная буква появляется в тех случаях, когда автор текста хочет выделить трансличностную, архетипическую основу Самости.



**Активное
воображение
(Active imagination;
aktive Imagination)**

Метод усвоения бессознательных содержаний (сновидений, фантазий и т.п.) с помощью определенной формы самовыражения.

Цель активного воображения — дать возможность услышать голоса тех аспектов личности (в особенности анимы/анимуса и тени), которые обычно о себе не заявляют, и тем самым установить связь между сознанием и бессознательным. И даже если конечные продукты — рисунки, живопись, писание, скульптура, танец, музыка и т. п. — не интерпретируются, между творцом и творением возникает нечто, что способствует преобразованию сознания. Термин «активное воображение» был



впервые использован Юнгом в 1935 году в его знаменитых Тавистокских лекциях (см.: К. Г. Юнг. Аналитическая психология. 1994, с. 11, 40), прочитанных в Лондонской клинике, для описания состояния воображающей деятельности (imaginative Tätigkeit): свободной мечтательности, грез, фантазмов, сновидений наяву (ПТ, пар. 830). Активное воображение следует отличать от дневных мечтаний, остающихся в пределах личного повседневного опыта. Первая стадия активного воображения напоминает сновидение с открытыми глазами. Она может возникать спонтанно или вызываться искусственно. Вторая стадия помимо пассивного обозревания самих образов включает сознательное в них участие, оценку того, что они значат, и моральное, и интеллектуальное обязательство действовать в соответствии со способностью проникать в их сущность. Это и есть переход от простой созерцательной или эстетической установки на позицию суждения. Активное воображение может стимулировать лечение неврозов, но лишь тогда, когда оно действует в комплексе с сознательными усилиями. В отличие от снов, переживаемых пассивно, процесс воображения требует активного и творческого участия эго.

Юнгианские аналитики, практикующие Аутентичное Движение, считают его одной из форм Активного воображения.



Материалы на русском языке:

Мэри Старкс Уайтхаус. Опыт движения: сырой материал танца
Мэри Старкс Уайтхаус. Танцевальное движение и бессознательное
Мэри Старкс Уайтхаус. Дао тела
Андреа Ольсен . Наблюдение и Движение (Аутентичное движение)
Роза Кэрролл. Аутентичное движение: воплощение индивидуальной и коллективной психэ
Джоан Чодороу. Тело как символ: танец и движение в аналитической терапии
Александр Гишон. Аутентичное Движение. Тело как послание. (<http://girshon.ru/txt/>)
Ирина Бирюкова. Аутентичное движение и мудрость тела (<http://psyjournal.ru/?p=par.php?id=20050110>)
Новокодовское аутентичное движение (<http://newcode.ru/doku.php/authentic-movement>)
Сообщество в Живом Журнале (Livejournal.com) (http://community.livejournal.com/authentic_move/)
Минская группа Аутентичного Движения (<http://www.authentic-movement.by/>)
Профессиональная лаборатория Интермодальной терапии творческим выражением (<http://www.exat-edu.ru/>)

На английском и др. языках:

International Authentic Movement Community
Website: www.authenticmovementcommunity.org

A Moving Journal: Ongoing Expressions of Authentic Movement
Website: www.movingjournal.org

Ottawa's «Authentic Movement Open Group» (Canada)
Website: www.authenticmovement.ca

Witness Consciousness in the Development of the Individual. Paula C. Sager
Website: www.barfieldschool.org/works.html

Forms of Feeling – Frames of Mind. Authentic Movement Practice as an Actor's Process by Judith Koltai
Website: www.cassandraexperience.ca/page/page/3052840.htm

Linda Hartley, Body-Mind Centering, Authentic Movement, Somatic Psychology
Website: www.lindahartley.co.uk

Maya Lila Project
Website: www.gorsehill.net/mayalila.htm

Therapiezentrum Gersthof, Vienna, Austria
Website: www.authentic-movement.at

Contemplative Dance, Northampton, MA
Website: www.contemplativedance.org

Earthdance, Plainfield, MA
Website: www.earthdance.net

Moving On Center, Oakland, CA
Website: www.movingoncenter.org

Moving the Self Psychotherapy Center, Bowie, MD
Website: www.movingtheself.org

Movimento Autentico, Rio de Janeiro, Brazil
Website: www.movimentoautentico.com

BodySoul Center (Tina Stromsted)
Website: www.authenticmovement-bodysoul.com

Movement Healing Arts (Tannis Hugill)
Website: www.awakeningbodywisdom.com



Литература:

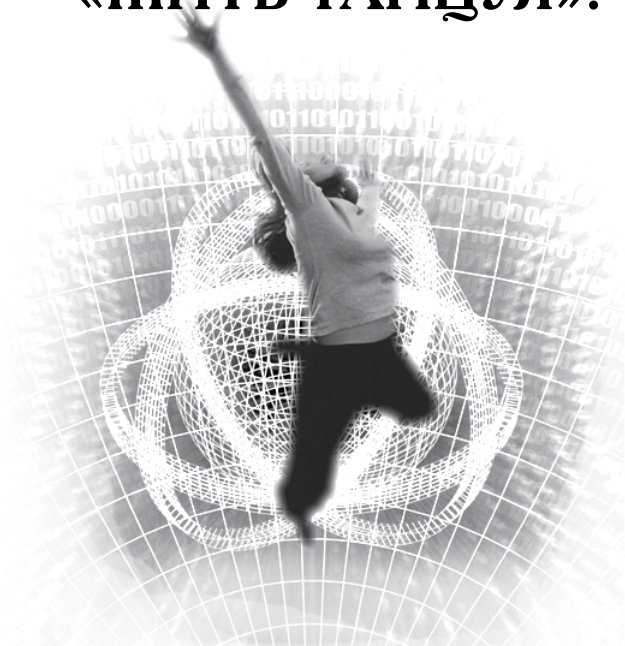
1. Гротовский Е. От бедного искусства к искусству-проводнику. Изд-во Артист. Режиссер. Театр, 2003. 351 с.
2. Делез Ж. «Различие и повторение». СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1998, 384с.
3. Кнастер М. Мудрость тела/Пер. с англ., М: «Эксмо-Гресс», 2002, 496 с.
4. Козлов В. В., Гирион А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб: Речь, 2006. 286 с.
5. Козлов В. В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. Минск: МАПН, 1995. 304 с.
6. Кэмпбелл Джозеф. Мифы, в которых нам жить. Москва: София, Гелиос, 2002 г. 256 с.
7. Уайтекер П. Движение, импровизация и телесные ощущения в арт-терапии // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. Копытина. СПб.: Речь, 2002. С. 85–104 с.
8. Уилбер К. Интегральная психология. М.: АСТ, 2004. 288 с.
9. Юнг К. Г. Архетип и символ, Издательство «Ренессанс» СП «ИВО-Сид», 1991
10. Юнг К. Г. Структура Души // Проблемы души нашего времени. М., 1993.
11. Adler, Janet (1972). Integrity of Body and Psyche: Some Notes on Work in Process in Authentic Movement: Edited by Patrizia Pallaro, Jessica Kingsley Publishers, London, 1999.
12. Adler, Janet. Offering from the Conscious Body — The Discipline of Authentic Movement. Inner Traditions, Rochester, Vermont. 2002.
13. Adler, Janet (1987). Who is the Witness? A Description of Authentic Movement in Authentic Movement: Edited by Patrizia Pallaro, Jessica Kingsley Publishers, London, 1999.
14. Carroll, R. Authentic Movement: Embodying the Individual and the Collective Psyche (2001), on the <http://www.thinkbody.co.uk>
15. Chodorow J. Dance Therapy and Depth Psychology. The Moving Imagination. Routledge, London, New York, 1991. 322 p.
16. Chodorow, Joan 'Dance therapy and the transcendent function'. American Journal of Dance Therapy, 16-23, Spring/Summer. © 1978 by American Dance Therapy Association.
17. Chodorow Joan Dance/Movement and Body Experience in Analysis In Jungian Analysis M. Stein (ed). La Salle, IL: Open Court Publishing Co. (1982, 2nd ed. 1995).
18. Davis, Joan. Maya Lila. Bringing Authentic Movement into Performance . The Process. Elmdon Books, Norfolk, UK, 2007.
19. Fay, C.G. Movement and Fantasy: A Dance Therapy Model Based on the Psychology of Carl C Jung. Master's thesis. Goddard College, Vermont, 1977.
20. (Jung C. G.) Collected Works of C. G. Jung. New York, 1966.
21. Jung , C.G. Memories, Dreams. Reflections. New York: Vintage Books, Random House, 1961.
22. Hanna, J.L. (1987) Dance: Dance and religion. in M. Eliade. (ed.) Encyclopedia of Religion (Vol. 4). New York: Macmillan
23. Hartley, Linda. «Embodying the Sense of Self» . In New Dimensions in Body Psychotherapy, edited by Nick Totton. Open University Press. 2005.
24. Hervey, L. W. (2000) Artistic Inquiry in Dance Movement Therapy: Creative Research Alternatives. Charles C Thomas Pub Ltd, Springfield, Illinois, USA. 2000.
25. Langer S. Problems of Art, New York: Charles Scribners Sons, 1957.
26. Marshak, M. 'The intersubjective nature of analysis'. In Contemporary Jungian. Analysis, eds. I. Alister & C. Hauke. London & New York: Routledge. 1998
27. Mills, Marghe & Cohen, Bonnie Bainbridge. Developmental Movement Therapy. School for Body-Mind Centering, Amherst, MA. 1979.
28. Novack C. (1998) Ritual and Dance. In S. J. Cohen (ed.) International Encyclopedia of dance (Vol. 6). New York: Oxford University Press.
29. Olsen, Andrea, «Been Seen, Been Moved: Authentic Movement and Performance,» in Contact Quarterly, 18:1, Winter/Spring 1993
30. Pallaro Patrizia (Ed.) Authentic Movement: by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, Joan Chodorow, Jessica Kingsley Publishers, London, 1999. 320 p.
31. Pallaro Patrizia (Ed.) Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved: A Collection of Essays (Vol. 2), Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2007. 512 p.



32. van der Post, L. (1979) *World Unrest as a Loss of Meaning*. C.G.Jung Cassette Library. Los Angeles: C.G. Jung Institute.
33. Reason, P. *Human Inquiry in Action*. London: Sage Publications, 1988
34. Sager, Paula C. *Witness Consciousness in the Development of the Individual*, Thesis presented to the Faculty of The Owen Barfield School of Sunbridge College, 2008.
35. Stern, Daniel N. *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York: Basic Books, 1985. 304 pp.
36. Turner, Victor. *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*, Aldine Transaction, 1995.
37. Wasson, Alton. *Witnessing and the Chest of Drawers* *Contact Quarterly*, p. 54, 27:2, 2002.
38. Whitehouse, M. C. G. *Jung and Dance Therapy: Two Major Principles* / P. Bernstein (ed.) // *Eight Theoretical Approaches in Dance. Movement Therapy*. P. 52–97. Dubuque: Kendall Hunt, 1979.
39. Whitehouse, Mary Starks. *Movement experience: the raw material for the dance (1958)* in *Contact Quarterly*, 12:1, Winter/Spring 1997
40. Whitehouse M. *The Tao of the Body* / Johnson, Don Hanlon (ed.) // *Practices of Embodiment*. San Francisco: California Institute of Integral Studies, 1995. P. 239–253.
41. Whitehouse, Mary Starks. «Physical Movement and Personality». Paper presented to the Analytical Psychology Club of Los Angeles. 1963. Reprinted in *Authentic Movement*, edited by Patrizia Pallaro.
42. Whitehouse, Mary Starks (1977) 'Reflections on a metamorphosis'. In R. Head, R.E. Rothenberg and D.Wesley (eds) *A Well of Living Waters: Festschrift for Hilde Kirsch*, pp.272-277. Los Angeles: C.G. Jung Institute, 1977. Reprinted in *Authentic Movement*, edited by Patrizia Pallaro.
43. Wilber K. *No Boundary. Eastern and Western Approaches to Personal Growth*, Boulder-London: Shambala, 1981
44. Wilber K. *Integral Spirituality*. Integral Spiritual Center, Denver, Colorado, 2005. 118 p.
45. Zaporah R. *Action Theater: Improvisation of presence*. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1995. 275 p.



Центр Интегрального Танца Александра Гирсона
«ЖИТЬ ТАНЦУЯ»:



- ◆ регулярные занятия в Москве
- ◆ базовые и продвинутые программы в России, Украине, Белоруссии, Казахстане, Литве и Израиле
- ◆ профессиональная обучающая программа по интегративной танцевально-двигательной психологии и психотерапии (профессиональная переподготовка)
- ◆ выездные тренинги в разных странах мира

Нам нравится вдохновлять Вас на творчество в танце жизни!

Вся информация на сайте: www.girshon.ru

Звоните: +7 903 268 4764

Пишите: list@girshon.ru

Александр ГИРШОН

Истории, рассказанные телом.

Практика Аутентичного Движения – Минск: 2008, 128 стр.

В оформлении использована картина Лоры Урванцевой

Верстка, дизайн: Марианна Карельская

Корректор: Татьяна Горбунова