

МОМЕНТЫ ВЫБОРА, ПЕРЕХОДОВ И СЛЕДОВАНИЯ В АУТЕНТИЧНОМ ДВИЖЕНИИ: НАБЛЮДЕНИЯ ИЗ ЛИЧНОЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ ПРАКТИКИ

Линда Хартли

ВВЕДЕНИЕ

Впервые я познакомилась с Аутентичным Движением в 1980 году, и с тех пор оно занимает центральное место в моей личной практике. Я включила его в свою обучающую программу по Интегративной работе с телом и двигательной терапии (IBMT)¹ с начала ее основания в 1990. В 2000 году, вдохновленная обучением у Джанет Адлер, я начала преподавать Аутентичное Движение как Дисциплину. Также Аутентичное Движение вот уже более 30 лет обогащает мою терапевтическую практику - как соматического двигательного терапевта и трансперсонального психотерапевта.

Я живу сейчас в Северном Норфолке (Великобритания), и последние девять лет моего преподавания Аутентичного Движения прошли именно там - в студии, на побережье. Естественным продолжением моей студийной работы стали прогулки по пляжам и соляным низинам этой местности - свидетельство природы и моих, возникающих в ответ, переживаний. В эту статью, где я делюсь наблюдениями из своего личного и преподавательского опыта, я включила также некоторые свои записи, которые сделаны как после работы в студии, так и после прогулок по побережью. Для меня это пример идей, которые я исследую через текст - попытки пробудить нечто во внутреннем опыте и увидеть изменения, которые могут проявиться, когда я, ощущающая, чувствующая, движущаяся, соединяюсь со своим внутренним свидетелем.

Темы выбора, следования и перехода интересовали меня и до, и во время переезда в эту часть страны, актуальны они и сейчас, как в моей жизни, так и в Аутентичном Движении – в практике и в преподавании. Эти темы и запросы связаны для меня с точкой перехода между тем, что я понимаю под Аутентичным Движением как практикой, способствующей глубокому погружению в себя в терапевтических и/или творческих процессах, и Аутентичным Движением как дисциплиной, которая может открыть нас к опыту духа — тому, что ведет за пределы привычного проживания персонального Я.

В своей личной и преподавательской практике я замечаю, что есть моменты перехода между этими двумя подходами, и именно это захватывает меня и вызывает большое любопытство. Встречаясь с такими моментами в своей терапевтической практике, я обнаруживаю потенциал для процесса трансформации страданий и пробуждения исцеления. Практикую много лет тибетский буддизм, я также знаю эти точки перехода внутри медитативных дисциплин в этой традиции. Например, медитирующий может заниматься практикой, которая включает сложные и детально проработанные визуализации, сопровождающиеся чтением текстов. Образы и символические путешествия создают карту для энергетических изменений и предназначены для возвращающего внутри практика желаемых духовных качеств, благодаря интенсивному взаимодействию с воплощаемыми качествами. В особый момент практики эта внутренняя деятельность прекращается, и медитирующий приглашается отдохнуть в безмятежности чистого осознания, в присутствии, без мыслей и образов. Этот момент пробуждает непосредственное переживание духа, источника, чистой осознанности (Hartley, 2002). Подобный опыт невозможно просто пожелать и сделать, но его можно подготовить, пригласить и взрастить, благодаря всему тому, что ему предшествует.

Аналогично и в практике Аутентичного Движения: время, которое тратится на освоение телесного опыта, на свидетельство, интегрирование личных образов, историй и архетипических путешествий – это суть и основа работы. Позднее могут возникать моменты, когда «переход» происходит спонтанно – когда внутренний монолог и «смотрение картинок» прекращаются, и ум отдыхает в моменте – присутствует в полноте всего, что есть. В такие моменты мы можем получить опыт прямого переживания энергии, движущейся через тело и внутри него, или почувствовать расширение, ослабление или растворение телесных и психологических границ, перемену в сознании, которая пробуждает опыт, имеющий трансперсональную

¹ Программа по Интегративной работе с телом и двигательной терапии собирает принципы и практики Body-Mind-Centering, Аутентичного Движения и соматической психологии в холистическом подходе к соматическому движению, терапии и обучению. Тренинг по Интегративной работе с телом и двигательной терапии (IBMT) – это одобренная ISMETA (International Movement Education and Therapy Association) обучающая программа, а Институт интегративной работы с телом и двигательной терапии имеет членство в BMCA (Body-Mind-Centering Association). www.ibmt.co.uk

природу (Wellings и Wilde McCormick, 2000)² – осознание, которое выпускает нас за пределы ограниченного чувствования, которое у нас есть о самих себе.

ПРИСУТСТВИЕ

Прогулка...

Я шагаю вдоль кромки воды. С каждым приливом волны мои стопы омываются, соприкасаясь с холодными арктическими водами. Мои стопы погружаются в бурлящие волны прибоя, а затем, как только волна откатывается назад, освобождаются. Я - на краю, на границе, которая отделяет море и сушу. Я останавливаюсь на мгновение, время замедляется, и затем я иду снова.

Мысли проносятся в моей голове – клубок событий, который я должна распутать, узелки вопросов, которые нужно развязать. Ритм омывающих волн, шаги стоп, погружающихся в песок – левая, правая, левая, правая – все это создает фон для моих мыслей. Ритм помогает мне пробраться сквозь запутанный лабиринт событий, вопросов, возможностей. Я шагаю и шагаю. Волны набегают и отступают.

В какой-то момент я останавливаюсь и поворачиваюсь лицом к морю, поток мыслей ослабевает, и я открываю свой взор к тому, что есть вокруг меня. Делаю глубокий вдох и начинаю слушать. Я ощущаю легкое прикосновение ветра на своей коже и отодвигаю волосы чуть назад, от лица. Я ощущаю вкус просоленного воздуха и запах морских водорослей. Передо мной огромное открытое пространство, пустое пространство - синева, с тенями мягкого сине-серого цвета. Маленькие белые облака проплывают по небу. Песок на моих стопах, голубые и белые цвета успокаивают мои глаза и мое сердце. Я слышу ритм волн, вспенивающих берег и отступающих назад, крик чайки, пролетающей надо мной. Я здесь. Я присутствую сейчас.

Я шагаю снова, неторопливо, позволяя каждой ступне соприкоснуться с землей, отдавая свой вес и находя свой собственный танец с притяжением. С каждым шагом мое тело вспоминает свои корни – минералы в костях, железо в крови, следы воздуха в легких и клетках, частичка бесконечного неба внутри меня. Шаги следуют ритму волн, это вальс – раз-два-три, раз-два-три. Я присутствую, все мои чувства открыты.

Я иду не по прямой. Я огибаю большие камни и разросшиеся водоросли. Я вижу кости рыбьего черепа, отмытого морем до безупречной белизны, плоть уже давно отошла от костей. Я иду вдоль небольшого уклона, где приливы и отливы смыли песок, образовав вдоль берега холмы и долины. Здесь есть форма. А над ней - пространство пустоты, бесконечность. Нет ничего, что разделяло бы сейчас меня и это открытое пространство.

Я останавливаюсь и поворачиваюсь спиной к надежным и прочным формам, рождённым на поверхности земли – к скале, траве, дому – а лицом я обращена в пустоту. Форма и пустота. Здесь я чувствую их баланс. Я знаю оба эти состояния. Мой разум чист, моё сердце открыто, моё тело едино с землей и с пространством.

Вместе с опорой под моими ногами и незыблемыми, прочными формами позади меня я опустошаюсь в пространстве, в которое я вступила.

ЗАМЕДЛЕНИЕ. ПОСТИЖЕНИЕ ГЛУБИНЫ

В нашей современной культуре мало уделяется внимания замедлению, которое необходимо для того, чтобы достичь *соматического* состояния – субъективно ощущаемого, проживаемого, осознаваемого опыта тела. Внутренняя сфокусированная осознанность не так часто оценивается как путь к познанию, интуиции, развитию и мудрости. Поэтому когда мы, как начинающие, впервые приходим практиковать Аутентичное Движение, этот разворот внимания внутрь может пробудить тело, которое ранее чувствовалось неосознаваемым, темным, непознанным и, возможно, пугающим местом, к тому, чтобы стать полностью и осознано обитаемым (Hartley 2004: 64; Stromsted 2014: 35-39). И это именно то, к чему приглашает практика –

² Wellings и Wilde McCormick пишут: «Трансперсональное» – это обобщающий термин для того, чтобы обозначать те части опыта, где разум расширяется над (транс-) человеческим или личностным. Эти части опыта отфильтровываются индивидуальным субъектом, поэтому использовать слово «над-личностный» (трансперсональный) вернее, чем «пост-личностный» или «без-личностный» (2002: 2). В предисловии к их книге, профессор Д. Фонтана пишет: «[Трансперсональный опыт] может оказаться поворотным в жизни, вызывая глубокий и устойчивый эффект для последующего поведения, систем убеждений, понимания себя и жизненных целей. Он также может привести к расстройствам, предъявляя личности тот опыт, который изменяет существующее понимание и который может вызвать кризис персональной идентификации». (Wellington and Wilde McCormick 2000: ix)

полная и осознанная обитаемость тела, и на пути к этому мы действительно можем соприкоснуться с темными и забытыми областями нашего опыта.

Даниель Стерн пишет о «непризнанном-Я» – тех частях себя, которые не принимались и не признавались в прошлом, в наши ранние годы, у них не было своего названия и языка, а значит, они не были выражены и не вступили в отношения с другими частями (Stern 1985: 226). Эти аспекты нашего опыта затеряны в тених, часто неизвестных даже нам самим. Непрожитая и невостребованная жизнь манит - быть познанной, принятой, связанной со всем остальным опытом. Это то, что бессознательное ищет в нас, чтобы быть выраженным и увиденным - нами самими и другими - чтобы мы могли стать более сознательными как телесные, связанные с другими людьми существа.

Аутентичное Движение воспринимается как дар для тех, кто идет по этому пути, кто ищет целостность через интеграцию всего, что ещё не до конца ощутимо, видимо, узнано, выражено. Когда мы вдруг осознаем какой-то аспект нашего существования, нам больше не требуется сил, чтобы удерживать это в бессознательном. У нас появляется выбор, и выбор приносит большую свободу.

Так, Аутентичное Движение становится ценной практикой внутри терапевтической практики, приглашая проявиться нераскрытый материал, который, как правило, довербальный, и поэтому его трудно выразить только через когнитивные каналы. Начиная практиковать в доверительном пространстве терапевтических отношений или с ведущим в группе, которая собирается для регулярной и увлеченной практики - так, чтобы безопасность могла поддерживаться и развиваться. Однако, как бы он³ ни начинал, он может потратить много лет, приглашая и исследуя личный материал, образы и истории, ассоциации, воспоминания детства, младенчества, опыта рождения и пренатального периода - всё может подняться на уровень осознания (Hartley 2014: 14). Становятся познаваемы сильные эмоции и едва уловимые следы очень тонких чувств, которые погружают нас в соприкосновение с нашей душой и нашей человечностью; ощущения, которые углубляют нашу связь с собой как с воплощенным существом. Все эти области опыта могут проявляться в течение очень долгого времени, по мере того, как практик открывается к большей полноте своего внутреннего Я.

Медленно...

Я закрываю глаза и дышу. Я закрываю глаза медленно, и закрыв их, я начинаю видеть более ясно. Когда мои глаза закрыты, они открыты к жизни внутри меня, и я вижу все более отчетливо.

Я замедляюсь. Мир покоится вокруг. Только чайка кричит, и ветер, что-то нашептывая, треплет мои волосы.

Старая...

Я старею с каждым моментом.

Я знаю это от моих клеток, которые непрерывно рождаются и умирают. Каждое рождение я праздную как новую жизнь. Каждую смерть я оплакиваю. Старение – это часть меня, оно в моих клетках, то, к чему я иду.

Я ДВИЖУСЬ... МЕНЯ ДВИЖЕТ. ВЫБОР. СЛЕДОВАНИЕ

Движущийся входит в безопасное пространство, которое поддерживает свидетель, закрывает глаза и направляет свое внимание внутрь. Возникает дыхание, жест, движение, и «ты следуешь туда, куда это ведет тебя, словно следуя по тропе, которая открывается перед тобой, прежде, чем ты делаешь шаг» (Whitehouse, 1999a: 53). Первый выбор движущегося происходит в тот момент, когда движущийся берет обязательство закрыть глаза и войти в практику. После, он сделает множество других выборов, как только шагнет в своё движение, выбирая следовать за тем или иным импульсом. Иногда движущийся может чувствовать, что его сознательный ум уже больше не выбирает – путь открылся, и движущийся просто следует по нему. Вместе с этим следованием, отпуская себя, приходит чувство неизбежности, «правильности» жеста: рука должна быть поставлена именно так, мизинец отведен так, всё тело - прогнуться в точности вот так, каждой части тела находится свое место. Танец между выбором и следованием по пути, который открывается – это главное в опыте исследования Аутентичного Движения.

Джанет Адлер пишет, что первая стадия в практике Аутентичного Движения - это раскрытие спонтанного и свободного потока движения (1999a: 122). Начиная движущийся, чувствуя поддержку внешнего свидетеля, учится давать себе разрешение следовать внутренним, соматически ощущаемым импульсам, а не своим суждениям, ожиданиям, каким-либо ограничениям или голосу внутреннего критика.

³ Примеч. перев.: Линда, как правило, использует местоимение «она» и женский род относительно понятий «свидетель» и «движущийся», уточняя в сносках, что делает это для удобства: «Мужчины, так же как и женщины, практикуют и обучают Аутентичному Движению». Для удобства перевода и единообразия понятий далее в статье относительно этих понятий оставлен мужской род.

Когда движущийся распознает, что ум вмешивается, он может выбрать вернуться вниманием к телесным ощущениям и движению, которое появляется спонтанно, без какого-либо осознанного намерения или цели – как аутентичному выражению своего внутреннего Я.

Научиться оставаться в присутствии к полноте опыта спонтанного движения – это основа Аутентичного Движения. Если мы не осознанны, когда мы движемся, если мы не можем вспомнить, что мы делали или что чувствовали, материал может вновь провалиться в бессознательное - как сон, который мы забыли в момент пробуждения - и не быть интегрированным. Мы можем, конечно, знать, что мы наслаждались опытом движения, но ничего не осталось; понимание не достигло сознания, и все прожитые изменения оказались преходящи и мимолетны.

Я до сих пор помню особые моменты в своей практике - спустя годы, даже десятилетия, - когда я была осознанна в своём движении и также свидетельствовала другого - с высокой ясностью и сопереживанием. Я помню щедрое присутствие своего свидетеля и его слова, этот опыт остался со мной, он часть меня. Когда я вспоминаю эти моменты, я вновь чувствую тепло связи с другим человеком, моим свидетелем, и полноту связи с собой. Я чувствую благодарность.

Движущийся учится отслеживать последовательность своих движений, сначала как общий набросок эпизодов движения (пулов), жестов и неподвижности, а затем постепенно, с помощью внешнего свидетеля, уточняет все больше и больше деталей. Свидетель, сам прошедший через такой же обучающий процесс, открывает движущемуся, как следовать своему потоку спонтанного движения и в то же время оставаться в присутствии и быть способным позже, во время проговора со своим свидетелем, воспроизвести последовательность своих движений в деталях. Годы персональной практики позволяют свидетелю быть присутствующим и помнить последовательность движений другого. Некоторым, чтобы научиться этому, действительно потребуется много лет, у кого-то, похоже, есть склонность от природы - быть естественно ориентированным на осознанное присутствие в движении, а кто-то уже научился этому навыку через практику в других телесно-ориентированных дисциплинах.

Присутствие внешнего свидетеля – важная составляющая, особенно в начале:

«Свидетель создает безопасное пространство, контейнер, внутри которого движущийся может следовать своему бессознательному процессу. В конце двигательной сессии именно присутствие свидетеля помогает движущемуся вернуться в привычную реальность и донести плоды своего путешествия из глубин бессознательного до осознания».

(Hartley 2004: 63)

Свидетель не только помогает движущемуся вспомнить движение, но также передает своё отношение - неосуждающего принятия и сопереживания. Благодаря практике, свидетель исследует свои собственные проекции, интерпретации и суждения и через развитие осознанного проговора ищет способ не переносить их на опыт движущегося. Свидетельствуя даже мельчайшие детали, которые могут показаться движущемуся несущественными, с заботой и уважением, свидетель передает движущемуся, что для него каждый момент имеет значение и обладает ценностью. Для движущегося, у которого, как у ребенка, ещё нет опыта ясного, принимающего и сострадательного свидетельствования, такая глубина заботы и безусловной поддержки может быть глубоко целительной. Я слышала от других практиков, описывающих это переживание «чистой любви», и я знаю его из своей собственной практики тоже – когда я чувствовала, что полностью охвачена вниманием свидетеля.

Постепенно движущийся усваивает опыт присутствия своего внешнего свидетеля и благодаря этому начинает возвращать своего внутреннего свидетеля, с такими же качествами неосуждающего принятия, сострадания и уважения. Вместо внутреннего судьи или сурового критика начинает расти здоровый внутренний свидетель – место ясного и сострадательного понимания, способность быть в присутствии и осознании момента, какой бы материал ни поднимался внутри. Отсюда движущийся может выбирать, и отсюда он может следовать своей воле, когда пожелает. В моменты благодати (Adler 2002: 6) опыт единения внутреннего свидетеля с движущимся-Я может привести к состоянию, выходящему за пределы обыденного дуалистического разума, рефлексии об опыте – к состоянию, где ум полностью пробужден и является опытом *бытия* – сознательно воплощенной осознанностью. Уайтхауз пишет, что опыт «я движусь» открывает путь к «меня движет», а затем к моментам, когда оба опыта могут происходить одновременно (Whitehouse 1999b: 62). Она описывает это как трансцендентные моменты, где может появиться что-то новое, более высокий уровень интеграции (Chodorow 1999b: 236).⁴ Такие переходы могут быть глубоко трансформационными и целительными.

Конечно, это только слова в попытке описать опыт, который по своей сути вне сферы слов, но мы

⁴ Я писала в другой статье об интеграции поляриностей как танце в самом сердце создания самой жизни (Hartley 2014:9)

делаем все возможное, чтобы облечь его в слова. Это как «попасть пальцем в небо», как мастера говорят нам. Это должен быть реальный опыт, а не просто обозначение его словами. Но именно слова, через которые мы проясняем наш опыт и привносим его в отношения, возвращают в сознании и развивают нашего внутреннего свидетеля.

Такие моменты не происходят всё время. Иногда импульс к движению приходит из сознательной эго-позиции: «Я вхожу, я поднимаю руку, я шагаю с правой ноги в круг, я наклоняюсь, чтобы коснуться пола». Я выбираю. Но время от времени - и мы слышим это в словах, которые используют движущиеся (Sager 2008: 70) - похоже, импульс приходит из-за пределов личного сознательного выбора: «Меня движет войти, моя рука поднимается, моя правая нога ступает в круг, меня низко наклоняет к полу». Я следую. Это может быть импульсом из личного бессознательного, часто узнаваемого по своеобразному «идиосинкратическому» характеру жестов; или из коллективного бессознательного, через воплощение архетипов⁵ (Мать, Целитель, Возлюбленный и др.), это может быть выражением культурологических тем (например, танец или ритуал переживания горя в каком-то конкретном сообществе), или прийти из трансперсонального. В последнем случае, мы можем быть движимы энергией, которая течёт через нас, не призывая какие-либо личные или коллективные ассоциации, и соединяет нас с переживанием чего-то большего, чего-то более обширного, чем личность, история или культура - чего-то таинственного, выходящего за пределы нашего осознания. Мы можем называть это опытом духа⁶, переживанием нуминозного⁷, трансперсонального или моментом глубокой радости, мира, любви или благодати. Формулировка и название этого опыта будет уникальным и очень личным для каждого из нас.

Волна поворачивает вспять...

Я наблюдаю момент, когда волна поворачивает вспять. Кромка воды, изогнутая линия белых бурлящих волн, далеко откатывается от песчаного пляжа.

Через широкую борозду, которая прочерчена на песке, река вливается в море. Волна наступает, сливается с потоком воды и вздымается вверх по руслу реки. Одна сила воды встречает другую, они сталкиваются и пенятся до тех пор, когда, в конце концов, волна сдаётся и отступает. Прилив всегда поворачивает вспять.

Теперь есть один поток. Океан возвращается к своему истоку.

Я ОЩУЩАЮ, И Я ЧУВСТВУЮ

Способность оставаться в присутствии и отслеживать движения и ощущения важна в те моменты, когда появляются сильные эмоции, проявляются энергетические или трансперсональные переживания. Если движущийся теряет присутствие, его сносит силой эмоций, и его внутренний свидетель отходит в бессознательное или сливается с материалом - становится трудно оставаться с опытом и интегрировать его. Это может быть небезопасно для движущегося, и это также может чувствоваться небезопасным для свидетеля и для других движущихся в пространстве (если они есть) - когда эмоциональный или бессознательный материал настолько переполняет движущегося, что тот теряет своё осознаваемое телесное присутствие и понимание, где он находится. Когда это случается, я как свидетель чувствую, что я больше не в отношениях с движущимся. Когда связь потеряна – с собой и с другими – её нужно восстановить. Это может произойти после движения, во время проговора, когда детальное отслеживание опыта позволит движущемуся восстановить присутствие и интегрировать те сильные энергии, которые привели его ко «временному отсутствию в теле» - к диссоциации, потери себя в сильных эмоциях или к идентификации с материалом, поднимающимся из бессознательного.

Красный камень...

Во впадине своей ладони я держу овальный камень. Его поверхность и гладкая, и слегка шершавая. Он тёплый. Я держу в своей ладони целую историю: множество волн, которые придали этому камню форму, подбрасывая его в пене и опуская в темноту, на глубокое дно океана; далекую землю, где когда-то осыпалась скала, отдав смелое тело камня морю и отправив его в бесконечные

⁵ Юнг, будучи первым психологом, кто обозначил и исследовал архетипы, описывал их так:

«[Т]ипичные аттитуды, модели действий - мыслительные процессы и импульсы, которые должны рассматриваться как инстинктивное поведение, типичное для человека как биологического вида. Поэтому термин «архетип» совпадает с биологической концепцией «паттернов поведения», подразумевая унаследованные инстинктивные импульсы и формы, которые можно наблюдать у всех живых существ». (Jung 1960:261-62)

⁶ К.Г. Юнг даёт интересное определение «духа»: «[Д]ух - это живое тело, наблюдаемое изнутри, и тело, как внешнее проявление живого духа – эти два бытия в действительности едины». (Jung 1933/1984:253)

⁷ Определение «нуминозный» – от латинского «numen» (божество), используется для описания интенсивного переживания таинственного и устрашающего божественного присутствия. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Нуминозность>, доступ от 22 июня 2016 (примеч. перев.).

путешествия кружить по миру, в опасные путешествия и буйство штормов.

Теперь он спокойно лежит в моей руке. Уютное гнездышко, убежище. Я подношу его к правой щеке, и я дышу в его гладкую и слегка шершавую поверхность, я касаюсь его тепла, его спокойствия и мудрости, которые приходят с годами смелых путешествий сквозь бури, в собирании знаний о мире.

«Моя поверхность и гладкая, и шершавая, я излучаю тепло и спокойствие. Мои путешествия принесли мне мудрость и знание мира. Я принадлежу земле».

Я наклоняюсь и кладу красный камень назад на землю. Я возвращаю его земле.

ВЫБИРАЯ СЛЕДОВАТЬ

На болотах, грязь...

Блестящая поверхность, темно-коричневая. Глубже, под поверхностью - чёрная скользкая грязь. Никаких шансов устоять здесь.

Со временем практики мы можем начать отмечать специфические жесты или двигательные паттерны, которые мы распознаем как повторяющиеся входы в более глубокое состояние сознания. Такой первый вход может открыться в тот момент, когда мы выбираем быть движущимся, а затем смотрим в глаза нашему свидетелю перед тем, как закрыть свои. Затем вход может открыться, когда мы входим в пустой круг, чтобы начать движение и последовать за тем, что будет проявляться. Узнаваемые ритуалы и жесты повторяются по мере того, как мы спускаемся глубже или входим на новую территорию. В моей практике преподавания⁸ я сравниваю эти моменты перехода с проходом через семь врат подземного мира (Wolkstein и Kramer 1983:55, шумерская мифология – прим. перев.), через которые богиня Инанна (Иштар – прим. перев.) должна была пройти на своем пути в преисподнюю (Hartley 2001: 159; Персга 1981: 21).

Возникает момент, когда мы можем сказать: «Нет, я выбираю не ходить на эту территорию прямо сейчас, вот таким вот способом». Мы можем отступить - и иногда мудрее и безопаснее сделать именно так. Но если однажды мы прошли через эти врата, мы неизбежно сдаемся тому, что открылось для нас.

Существуют также входы, через которые мы идем, когда возвращаемся, либо такие, через которые восходим вверх. Какие-то могут мгновенно вернуть нас к обыденной, ежедневной жизни. Какие-то - открыть переживанию нуминозного. Мы спускаемся и поднимаемся, мы сдаемся пути «потемнения» и «просветления» (Hartley 2001:275). Это то, что мы совершаем, когда выбираем идти в практику.

ЭМОЦИИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ

Я помню период в моей личной практике, когда я больше не могла понимать смысл своих движений. Я чувствовала присутствие в каждом моменте, осознавала каждое малейшее изменение, каждый жест, каждое проявляющееся движение и позже могла назвать всю последовательность в деталях. Движения имели ясность, точность и кажущиеся напряженными позиции могли с легкостью удерживаться в течение долгого времени, но я не могла распознать их смысл. Не было ни образов, ни воспоминаний, ни сильных эмоций или ассоциаций, которые могли бы сориентировать меня в понимании. И тем не менее, движения ощущались значимыми и важными. Это продолжалось в течение многих месяцев.

Сначала я называла эти специфические формы своего движения «иероглифами», из-за того, что чувствовала, что наблюдаю язык, которого не знаю и не имею доступа к переводу. Моему уму нужно было хоть как-то обозначить мое движение, и он выбрал это слово – «иероглиф». Моё тело просто делало то, что чувствовало необходимым делать, момент за моментом. Тут не было выбора. Это было просто то, что должно было быть сделано, и я сдалась этому велению момента, этой энергии, которая формировала меня, оформляла мое тело в бесконцептуальный, но значимый опыт.

Когда я стала узнавать об энергетических феноменах и Аутентичном Движении как «мистической практике» (Adler 2000), я почувствовала облегчение. Мне больше не нужно было создавать смыслы для своих движений - так, как мой ум обычно это делал. Моё движение могло быть просто тем, чем оно было. Энергия могла лепить из меня формы, с которыми у меня не было никаких ассоциаций. Для меня как движущейся произошел переход к другому способу бытия.

С этим позволением моим движениям быть тем, что они есть, пришло чувство радости, ясности и обновления. Практика давала мне ощущение центрированности, гармонии, открытости и расширения в новые глубинные направления, как только я сделала переход от Аутентичного Движения как «душесозидающей» (Hillman 1964) практики к Аутентичному Движению как дисциплине воплощенной духовной практики. Моё движущееся тело стало молитвой.

⁸ В преподавании Аутентичного Движения и в *Inanna-Ereshkigal* - серии семинаров «Женщина, тело, земля и дух», которые я провожу. www.lindahartley.co.uk

Иногда я подходила к порогу, за которым, казалось, есть выбор - такой же простой, как поворот головы влево или вправо. Поворачиваясь в одну сторону, я встречаюсь с моей личной историей и соединяюсь с воспоминаниями и чувствами, которые принадлежат прошлому, но, по-прежнему, доступны для меня сейчас. Здесь есть тьма. Если я поворачиваюсь в другом направлении, я чувствую себя полностью присутствующей и переживаю опыт раскрывающегося пространства, в котором я свободна и открыта. Здесь есть свет.

Я слышу, что ученики, попадающие в такие же моменты, обнаруживают схожее чувство благоговения, которое испытываю и я, когда осознаю - да, я могу выбрать сдаться одному пути или другому. Я могу открыться либо личному процессу, либо опыту энергетических феноменов, ощущаемых через тело и ведущих к расширенному состоянию сознания. Я вижу, как ученики подходят к этому месту перехода - когда есть подлинная готовность, когда достаточно бессознательного материала было перемещено в сознание, когда следование за личной историей происходит легко. Ученик готов оставаться полностью присутствующим в данный момент, таким, какой есть, без концепций, образов, истории или ассоциаций. Когда мы приходим к этому месту, выбор дает возможность последовать, сдаться – возникает чувство неизбежной необходимости сделать именно так. Узкие врата открываются, и этот проход может быть только таким.

Конечно, личные процессы никогда не заканчиваются, и снова придёт время, когда нам придётся сдаться пути личной или коллективной боли, или страданий, или какой-то неразберихи, чтобы больше и больше уточнять тот психический материал, который мы несём внутри себя. И в то же время есть переходные ступени, которые возникают со временем практики и которые открывают нас к новым возможностям.

БЛАЖЕНСТВО ИЛИ ДИССОЦИАЦИЯ? ГОТОВ ЛИ Я ДЛЯ ЭТОГО?

Адлер писала, что жесты, которые раньше удерживали травматический материал, позже могут открыть вход в трансперсональное измерение практики (1999b: 185). Работа через травматический материал позволяет энергии, которая удерживается жестом, стать отпущенной, выраженной и синтегрированной; затем тот же жест может стать проводником к энергетическим феноменам или выражению нуминозных переживаний. И также наоборот: некоторым из нас нужно сначала испытать трансперсональное переживание, чувствуя связь с чем-то большим, чем мы сами, и выражать это через практику движения до тех пор, пока появится готовность сознательно открыться травматическому материалу, содержащемуся в жестах (Hartley 2001: 72-73).

Когда мы не готовы к безопасному и аутентичному открытию энергетическим феноменам и трансперсональному опыту в Аутентичном Движении, скорее всего, импульсом, стоящим за повторяющимся жестом или движением, будет невыносимый травматический материал, нежели отпущение в божественное, мистическое, духовное.

То... или это?

Я лежу на животе, на деревянном полу, лицом вниз. Я делаю небольшое движение, поворачивая голову налево. Я – брошенный младенец, растерянный, испуганный, потерянный. Я хочу кричать, но не могу.

Я поворачиваю голову направо. Я окунаюсь в чувство блаженства. Ощутимые границы моего тела начинают растворяться. Я пребываю в мире и покое. Я отдаюсь свету.

Поворачиваясь направо, как я знаю, что испытываю подлинное состояние блаженства, а не одну из возможных диссоциаций?

Время очень важно. Каждому из нас придется потратить достаточно времени на работу с материалом личной истории, прежде, чем мы сможем безопасно и полностью открыться для трансперсонального или мистического измерения. Когда мы «раскапываем» и углубляемся в соматические и психические процессы исцеления, мы должны быть заземлены в корневой чакре. Как пишет Мэрион Вудман: «Заземление жизненной силы в самой нижней чакре должно дать ощущение безопасности, открытости к энергии земли прежде, чем на нас спустится сияние духа» (Woodman 1990:40).

В Аутентичном Движении мы делаем это благодаря строгой дисциплине отслеживания движений, ощущений и чувств, снова и снова, через все годы практики, возвращая сильного внутреннего свидетеля. Именно так мы приходим к тому, чтобы познать себя более полно, чтобы увидеть себя с ясностью и состраданием к своим уязвимым частям. Мы распознаём те моменты, где мы можем что-то проецировать на других, где мы можем судить других и себя или чувствовать необходимость прибегать к интерпретациям, вместо того, чтобы просто присутствовать.

До тех пор, пока мы не будем готовы сознательно встретиться со сложным материалом, таким, как травма раннего развития, полное содержание опыта может удерживаться внутри привычных жестов и движений, часто возникающих в нашей практике. Мы терпеливо наблюдаем эти моменты, позволяя им постепенно разворачиваться и со временем раскрываться пониманием и инсайтами. Здесь искусство отслеживания движения и ощущений является наиболее полезным. Когда мы приближаемся к сложному материалу, мы учимся оставаться в настоящем, воплощать свой опыт в теле, а не отстраняться и уходить в диссоциацию.

Я лежу на животе, на деревянном полу, лицом вниз. Я делаю небольшое движение, поворачивая голову налево. Я – брошенный младенец, растерянный, испуганный, потерянный. Я хочу кричать, но не могу.

Я поворачиваю голову направо. Я окунаюсь в чувство блаженства. Ощутимые границы моего тела начинают растворяться, вокруг меня распространяется тишина. Есть и другие движущиеся в пространстве, но они кажутся очень далёкими. Я так желаю контакта, но у меня нет возможности дотянуться до других. Чувство одиночества и беспомощности обрушивается на меня тяжёлым весом, придавливая меня к земле. Ощущение блаженства сменяется свинцовой тяжестью. Я цепенею.

Современные подходы к терапии травмы сходятся на том, что травма происходит как на психологическом, так и на соматическом уровне, поэтому тело должно играть центральную роль в процессе исцеления. Например, ресурсно-ориентированный тренинг Мерете Брантбьерг (Merete Brantbjerg) обучает соматическим навыкам, которые помогают как клиенту, так и терапевту оставаться в настоящем, когда травма срабатывает и запускается (Brantbjerg 2014). Методы, разработанные Питером Левиним (Levine 2005), Пэт Огден (Ogden 2006) и Бабеттой Ротшильд (Rothschild 2000), обучают тщательному отслеживанию телесных ощущений - это позволяет сохранить терапию безопасной и продолжить работу с травматическим материалом. Мы не сможем интегрировать поднявшийся материал, если мы находимся в диссоциации, если сознание вылетает из тела или если наша нервная система становится перегруженной через гипер- или гиповозбуждение.

Таким образом, навыки, которые мы приобретаем в Аутентичном Движении, могут предложить путь и, в конечном итоге, интегрировать тяжелый бессознательный материал, относящийся к травме раннего развития.

Как, будучи свидетелем/учителем, я могу узнать, переживает ли движущийся диссоциацию или входит в расширенное трансперсональное состояние?

Свидетель/учитель научен осознавать и отслеживать свой собственный опыт в присутствии движущегося. Он осознает возникающие эмоции и ощущения, и, благодаря своей собственной практике большей осознанности, у него есть собственный опыт и знание, каково это чувствовать себя при диссоциации. У потери телесной осознанности есть сигналы - ощущение головокружения, «вынесение» из пространства тела, усталость или сонливость, отсутствие, слияние, выключенность или скука – всё это может быть знаками того, что движущийся находится в диссоциации – отстраняется и защищается. Вполне возможно, что движущийся ещё не готов встретиться с тяжёлым материалом в полном осознании, поэтому он и его свидетель могут потерять осознанность, как только этот материал начнет проявляться. Также возможно, что сам свидетель может оказаться не готов выдержать свидетельство этого материала, и тогда он должен вернуться к собственной практике, чтобы укрепить своего внутреннего свидетеля и исследовать собственную историю травмы и диссоциации.

Когда движущийся присутствует и открыт энергетическим и трансперсональным состояниям, внимательный свидетель будет чувствовать себя присутствующим тоже. Он может войти в состояние расширенного сознания вместе с движущимся - не разделённые, не слитые, но соединённые между собой в глубине. И тогда моменты недвойственности могут проживаться между движущимся и свидетелем.

Я лежу на животе, на деревянном полу, лицом вниз. Я делаю небольшое движение, поворачивая голову налево. Я - брошенный младенец. Я знаю это место хорошо – мне больше не нужно сюда возвращаться.

Я поворачиваю голову направо. Я окунаюсь в чувство блаженства. Пульсации энергии проходят через меня, и ощутимые границы тела начинают растворяться. Я пребываю в мире и покое. Я отдаю свету, который повсюду - внутри меня и вокруг меня.

Свидетель учится распознавать эти отличия, для того, чтобы помочь движущемуся справиться как с интеграцией травмы, так и с энергетическими феноменами, если они возникнут. Оба должны быть заземлены через телесную осознанность и тщательное отслеживание своих движений, ощущений и чувств. И для полной интеграции оба должны свидетельствовать также то, что происходит между ними, свидетельствовать свои отношения с другим.

МОМЕНТЫ БЛАГОДАТИ

В моей практике есть моменты, когда речь идет не о том, чтобы выбрать «тот» или «этот» путь, но о том, чтобы выбрать их вместе. Находя связь с человеческим и глубоко личным и, в тоже время, с трансперсональным или духовным, я могу ощущать опыт единства этих важнейших аспектов человеческого существования - и обыденно-людского, и божественного.

Прикосновение...

Я лежу на полу, на спине, энергия течет через меня, вытягивая тело в длинной дуге от головы до пальцев ног, кончики пальцев рук тянутся – пальцы правой руки тянутся вверх, пальцы левой – вдоль пола, в пространство над моей головой. Я тянусь, поддерживаемая энергией внутри и вокруг меня. Я чувствую глубокую связь с этой энергией.

Другая движущаяся касается моей стопы, мягко, с осторожностью и вниманием. Я чувствую, что мне щекотно, и я могу последовать за этой игривостью, но я выбираю не делать этого. Я знаю, что должна сейчас оставаться с энергией, которая растягивает мое тело и поддерживает его в таком положении. Моё внимание настолько приковано к этой энергии, что я могу противостоять импульсам, призывающим меня выйти из этого состояния.

Я балансирую на этом краю. Вновь я могу смягчиться и пойти навстречу прикосновению, которое наполнено человеческой любовью, но я продолжаю следовать собственному пространственному и вневременному потоку, в который вошла. Прикосновение другой движущейся мягко заземляет меня и поддерживает оставаться с энергией, которая движется сейчас в моём теле.

Таким образом, и тот, и другой опыт укрепляют друг друга. Я остаюсь и с тёплой, человеческой связью и с той энергией, которая вплетает меня в сеть чего-то большего, в чём мы обычно существуем – опыт личного и духовного переплетаются друг с другом. Я вхожу в пространство, где ясно, открыто и светло.

Ещё один момент с другой движущейся:

Встреча...

Мы стоим напротив друг друга, так близко, что я чувствую тепло и движения её дыхания. Её руки нежно обнимают мои плечи. Мои ладони слегка поддерживают её локти. Наши лбы давят друг в друга, давят глубоко. Этот контакт сильный, но нежный, он мягкий, но плотный, мы вдавливаем друг в друга – лоб в лоб. Границы между нами растворяются. Я чувствую энергию, текущую через мое тело, жизненную субстанцию, наполняющую область моего таза.

Звучит колокольчик. Я знаю, что должна покинуть движущуюся, но я хотела бы остаться здесь навсегда. Наша связь чувствуется вне времени. Я в контакте с источником Любви, и в этот же момент я чувствую печаль, зная, что пора прощаться.

И позже из другого ретрита:

Любовь...

Я стою. Чья-то рука касается моей левой ступни. Я знаю эту руку, держащую мою ступню. Рука продолжает касаться моей ступни, и я ощущаю, как эта движущаяся опускается на колени передо мной, и теперь обе её руки касаются моих ступней. Мои ладони опускаются поверх её головы. Мы обе благословляем, и мы обе благославляемы. Я чувствую священное присутствие в этом нежном человеческом контакте. Пространство открывается.

Я опускаюсь на колени. Мы соприкасаемся ладонями. Она держит мою правую ладонь в своих ладонях, я держу её правую ладонь в своих – четыре ладони поддерживают общую молитву. Я очень ясно и остро чувствую встречу – с человеком, с сестрой, которая отражает и возвращает меня к самой себе.

Я держу и меня держат в присутствии Божественного. Мы и есть Любовь, моя сестра и я.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы выражаем себя через движение, жесты, звуки и тишину. По мере того, как мы делаем это, мы переживаем ощущения, чувства, эмоции. Какие-то из них легко распознать, а какие-то – более тонкие, неуловимые и незнакомые – почти невозможно назвать. Аутентичное Движение приглашает нас к тому, чтобы воплотить то, что неизвестно и не названо внутри нас, в форму, в слова и в отношения. Наши внутренние психологические жизни, наши уникальные творческие души и наши индивидуальные способы встречаться и с сакральным, и с обыденным – всё это может найти своё место в этой практике и дисциплине.

Эта статья исследует некоторые моменты выбора и следования внутри Аутентичного Движения и отмечает поворотные точки перехода, где практика как терапевтический процесс и/или творческий ресурс может превратиться в духовную практику: когда движущийся и свидетель пребывают в присутствии прямого опыта, где возникающие образы, метафоры и повествования прекращаются и может быть пережита чистая встреча с духом, с тем, что является для нас сакральным.

Перевод: Наталья Поливянская, Тимур Янковский, ред. Нина Кунгурова, 2016

Оригинал статьи:



ОБ АВТОРЕ

Линда Хартли изначально обучалась как танцевальный и Body-Mind-Centering® практик и преподаватель, затем как трансперсональный психотерапевт. С 1977 она работает в сфере танцевальной и соматической двигательной терапии, трансперсональной и телесной психотерапии - в частной практике и различных организациях. Она много преподает в Великобритании и по всей Европе, а также является основателем Института интегративной работы с телом и двигательной терапии (Institute for Integrative Bodywork and Movement Therapy, IBMT), где с 1990 года проводит обучающие программы. Диплом IBMT одобрен Международной ассоциацией обучения и терапии соматического движения ISMETA (International Somatic Movement Education and Therapy Association), и в данное время программа IBMT преподается в Великобритании, России и Литве. Линда Хартли - магистр в области соматической психологии, автор книг «Wisdom of the body moving», «Servants of the Sacred Dream» и «Somatic Psychology», редактор «Contemporary Body Psychotherapy: The Chiron Approach». С 1993 года на её работу глубоко влияет изучение Аутентичного Движения с Джанет Адлер, а многолетний опыт буддистских практик и медитаций дает поддержку и вдохновение. Линда Хартли - член международного коллектива преподавателей Дисциплины Аутентичного Движения, участников Круга Четырех (Circle of Four) - программы подготовки учителей Дисциплины Аутентичного Движения, которая была инициирована Джанет Адлер.

www.lindahartley.co.uk

ССЫЛКИ

- Adler, J. (1995), *Arching Backward: The Mystical Initiation of a Contemporary Woman*, Rochester/ Vermont: Inner Traditions.
- Adler, J. (1999a), 'Integrity of body and psyche', in P. Pallaro (ed.), *Authentic Movement*, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, pp.121-131.
- Adler, J. (1999b), 'Body and soul', in P. Pallaro (ed.), *Authentic Movement*, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, pp.160-189.
- Adler, J. (2000), Teaching seminar during Authentic Movement Retreat with Janet Adler, Aegina, Greece, 20-26 June.
- Adler, J. (2002), *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*, Rochester, Vermont: Inner Traditions.
- Adler, J. (2012), Teaching seminar during Authentic Movement Retreat with Janet Adler, Galiano, BC, Canada, 15-20 July.
- Adler, J. (2014), The Mandorla and the Discipline of Authentic Movement, www.disciplineofauthenticmovement.com. Accessed 17 June 2015.
- Brantbjerg, M. (2014), 'What is resource-oriented skill training' (Abbreviated ROST) - also called Motoric Haiku', www.moaiku.com. Accessed 17 June 2015.
- Chodorow, J. (1991), *Dance Therapy & Depth Psychology*, London and New York: Routledge.
- Chodorow, J. (1999a), 'Active imagination', in P. Pallaro (ed.), *Authentic Movement*, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, pp.301-314.
- Chodorow, J. (1999b), 'Dance therapy and the transcendent function', in P. Pallaro (ed.), *Authentic Movement*, London and Philadelphia: Jessica Publishers, pp. 236-252.
- Hartley, L. (2001), *Servants of the Sacred Dream: Rebirthing the Deep Feminine Psycho-Spiritual Crisis and Healing*, Saffron Walden, UK: Elmdon Books.
- Hartley, L. (2002), An Enquiry into Direct Experience: Authentic Movement and the Five Skandhas, *Journal of the Association of Humanistic Psychology*, 30: I. April/May (first published in *Self & Society*) <http://www.lindahartley.co.uk/publications.html>. Accessed 17 June 2015.
- Hartley, L. (2004), *Somatic Psychology: Body, Mind and Meaning*, London and Philadelphia: Whurr/Wiley.

Hartley, L. (2014), 'Embodiment of spirit: From embryology to authentic movement as embodied relational spiritual practice', in A. Williamson, G. Batson, S. Whatley and R. Weber (eds), *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives*, Bristol, UK and Chicago, USA: Intellect, pp. 8-23.

Hayes, J. (2014), 'Dancing in the spirit of Sophia', in A. Williamson, G. Batson, S. Whatley and R. Weber (eds), *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives*, Bristol, UK and Chicago, USA: Intellect, pp. 61-85.

Hillman, J. (1964), *'Suicide and the soul'*, Dallas, Texas: Spring Publications.

Jung, C.G. (1933/1984), *Modern Man in Search of a Soul* (trans. W. S. Dell and Cary F. Baynes), London: Ark/Routledge.

Jung, C.G. (1960), *The Psychology of the Unconscious* (trans. R. F. C. Hull), Bollingen Series XX, vol. 3, Princeton: Princeton University Press. Quoted in John P.

Conger (1988), *Jung and Reich: The Body as Shadow*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, p. 66.

Levine, P. (2005), *Healing Trauma*, Boulder, CO: Sounds True.

Ogden, P. (2006), *Trauma and the Body*, New York and London: W. W. Norton & Co.

Perera, S. B. (1981), *Descent to the Goddess*, Toronto: Inner City Books.

Rothschild, B. (2000), *The Body Remembers*, New York and London: W. W. Norton & Co.

Sager, P. (2008), 'Witness consciousness in the development of the individual', unpublished Master's thesis, Sunbridge, New York: The Owen Barfield School of Sunbridge College.

Stern, D. (1985), *The Interpersonal World of the Infant*, New York: Basic Books.

Stromsted, T. (2014), 'The alchemy of authentic movement', in A. Williamson, G. Batson, S. Whatley and R. Weber (eds), *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives*, Bristol, UK and Chicago, USA: Intellect, pp.35-59.

Wellings, N. and Wilde McCormick, E. (2000), *Transpersonal Psychotherapy*, London and New York: Continuum.

Whitehouse, M. S. (1999a), 'Physical movement and personality', in P. Pallaro (ed.), *Authentic Movement*, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, pp. 51-57.

Whitehouse, M. S. (1999b), 'C. G. Jung and dance therapy', in P. Pallaro (ed.), *Authentic Movement*, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, p.73-101.

Wolkstein, D. and Kramer, S. N. (1983), *Inanna - Queen of Heaven and Earth*, New York: Harper & Row.

Woodman, M. (1990), *The Ravaged Bridegroom*, Toronto: Inner City Books.