

ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

БОДИНАМИКА

Редактор-составитель
В.Б. Березкина-Орлова

Исследователям в области телесности

Преподавателям и студентам

Практическим психологам
и психотерапевтам



УДК 616.89

ББК 56.14

ТЗ1

Редактор-составитель В. Березкина-Орлова

*Перевод с английского В. Березкиной-Орловой, К. Герчиковой,
Н. Дьяконовой, М. Ораевской, Г. Рыльцовой, А. Сливковой, А. Чумакова*

Компьютерный дизайн Н. Хафизовой

**Телесная психотерапия. Бодинамика : [пер. с англ.] / Ред.-
ТЗ1 сост. В.Б. Березкина-Орлова. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА,
2010. — 409, [7] с.**

ISBN 978-5-17-062014-2 (ООО «Изд-во АСТ»)(С.: Psychology)

ISBN 978-5-403-02083-1 (ООО Изд-во «АСТ МОСКВА»)

ISBN 978-5-17-062015-9 (ООО «Изд-во АСТ»)(С.: Психология(У))

ISBN 978-5-403-02084-8 (ООО Изд-во «АСТ МОСКВА»)

Бодинамика — это телесная психотерапия, мировоззрение, жизнеутверждающий взгляд на жизнь и развитие человека, подход, прежде всего опирающийся на пробуждение и использование ресурсов каждого из нас, а не на разрушение патологических паттернов характеров. Не случайно одним из девизов основателей является фраза «Никогда не поздно!..»

УДК 616.89

ББК 56.14

© Bodynamic International ApS, 2009

© Редактор-составитель В. Березкина-Орлова, 2009

© Перевод. В. Березкина-Орлова, 2009

© Перевод. К. Герчикова, 2009

© Перевод. Н. Дьяконова, 2009

© Перевод. М. Ораевская, 2009

© Перевод. Г. Рыльцова, 2009

© Перевод. А. Сливкова, 2009

© Перевод. А. Чумаков, 2009

© ООО Издательство «АСТ МОСКВА», 2009

© Центр психологического консультирования
и телесной психотерапии, 2009

Купить полную версию книги

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	4
<i>В. Б. Березкина-Орлова</i>	
Не вполне научное предисловие	7
<i>Питер Бернхард</i>	
Индивидуация, взаимная связь и телесные ресурсы: Интервью с Лизбет Марчер (перевод <i>Г. Рыльцовой</i>)	9
<i>Питер Бернхард</i>	
Искусство следования структуре. Интервью с Лизбет Марчер об источниках системы Бодинамики (перевод <i>В. Березкиной-Орловой</i>)	27
<i>Питер Бернхард, Марьянна Бентцен, Джоэль Исаакс</i>	
Пробуждение телесного Эго, часть 1 (перевод <i>А. Сливковой</i>)	73
<i>Питер Бернхард, Марьянна Бентцен, Джоэль Исаакс</i>	
Пробуждение телесного Эго, часть 2 (перевод <i>В. Березкиной-Орловой</i>)	111
Диаграммы: психологические функции мышц	166
Бодинамические структуры характеров (таблица)	170
<i>Стин Йоргенсен</i>	
Структура характера и шок (перевод <i>К. Герчиковой</i>)	171
<i>Эрик Ярлес</i>	
Основные направления бодинамического анализа для работы с ядром шоковой травмы (перевод <i>М. Ораевской</i>)	196
<i>Эрик Ярлес, Жозет ван Люйтелаа</i>	
Терапевтическая сила пиковых переживаний: воплощение старой идеи Маслоу (перевод <i>А. Чумакова</i>)	214

<i>Бабетта Ротшильд, Эрик Ярлес</i> Пост-травматический стресс и нарушение согласованности работы отделов нервной системы (перевод <i>М. Ораевской</i>)	240
<i>Леннарт Олларс</i> Бодинамическая работа с жертвами нападения и насилия (перевод <i>В. Березкиной-Орловой</i>)	257
<i>Эрик Ярлес и Лизбет Марчер</i> Модель BodyKnot. Инструмент для личностного развития, коммуникации и разрешения конфликтов (перевод <i>А. Чумакова</i>)	272
<i>Мерете Хольм Брантбьерг</i> Заботись о других – заботиться о себе (перевод <i>М. Ораевской</i>)	298
<i>Лизбет Марчер</i> Понятие энергий и телесная психотерапия (перевод <i>Н. Дьяконовой</i>)	314
<i>Леннарт Олларс</i> Бодинамическая модель F8. Необходимые функции группы (перевод <i>В. Березкиной-Орловой</i>)	325
<i>Мерете Хольм Брантбьерг, Дитта Марчер, Марианна Кристиансен</i> Ресурсы в совладании с шоком. К ресурс-ориентированному взгляду на шоковую травму. Главы из книги: Глава I. Введение (перевод <i>В. Березкиной-Орловой</i>)	334
Глава IV. Случай: Пример ресурс-ориентированного шокового интервью (перевод <i>Г. Рыльцовой</i>)	348
Глава V. Ориентированная на ресурс тренировка эго-навыков и рефлексов (перевод <i>М. Ораевской</i>)	375
Об авторах	405

Предисловие к русскому изданию

Бодинамическая система, или Бодинамический анализ, или Бодинамика — это подход телесной психотерапии, основанный в Дании в семидесятые годы прошлого века. Подход в высшей степени оригинален во многих своих аспектах. Его основное положение заключается в том, что движущей силой развития ребенка является поиск баланса между установлением *Взаимной Связи* с родителями и другими значимыми людьми и сохранением чувства собственного *Достоинства*. Сексуальность, безусловно, является важным компонентом развития, но не более, чем установление границ личного пространства, ощущение собственного центра, заземление, равновесие, привязанность, управление энергией, развитие когнитивной сферы и взаимодействия.

Мы называем перечисленные выше понятия *функциями Эго*. Пользуясь терминологией Дэниэла Штерна, мы считаем их путями или траекториями развития, в то время как основой развития личности (и *Структур Характеров*) для нас является установление *Взаимной связи/Достоинства*. Представьте себе систему координат, в которой по оси «х» расположены одиннадцать эго-функций, а по оси «у» семь структур характеров (связанных с определенными возрастными периодами). У вас получится одиннадцать столбцов и семь строк, в клетках их пересечений нами «помещены» специфические для обеих осей группы мышц. Установлению взаимосвязей

между группами мышц, структурами характеров, возрастными периодами и эго-функциями были посвящены наши основные исследования 1972-1977 годов. Результаты этих исследований, положившие начало развитию подхода, изложены более подробно в некоторых статьях настоящего сборника.

Другой важной особенностью наших исследований является убедительная демонстрация факта, что в результате стресса мышцы человека могут становиться не только слишком ригидными и зажатыми (точка зрения о гипертонусе мышц была весьма распространена и популярна в 70-ые годы прошлого века), но и слишком слабыми и дряблыми. Представьте себе, что вы помещаете указательный и средний пальцы на мышцу и растягиваете ее насколько это возможно. Теперь сравните скорость вашего растяжения мышцы со скоростью ее возвращения в исходное состояние. Если возникает впечатление, что в мышце совсем нет никакого сопротивления, а скорость ее возвращения медленнее скорости растяжения (не важно в начале или конце пути), мы называем такую реакцию гипототкликом, а саму мышцу гипототзывчивой. Если чувствуется сопротивление мышцы, она «выталкивает» наши пальцы и быстро возвращается в исходное состояние, такую реакцию мы называем гипероткликом, а мышцу, соответственно, гиперотзывчивой или ригидной. Возможен также нейтральный, или здоровый, отклик мышцы на наше воздействие, когда скорость движения в обе стороны остается одинаковой. В своем исследовании мышц мы пришли к созданию *Карты Тела* человека, тестируя 125 различных мышц в 400 точках и регистрируя степень гипо- или гиперотзывчивости мышц или же их нейтральную реакцию. Такая карта тела дает нам информацию о ресурсах и проблемах человека, и мы используем ее в терапевтическом или обучающем сеттинге.

Понятие гипототзывчивости является новым для физиологов и психологов, кроме того, оно может быть использовано для развития физических навыков, например, в спорте, а также для обучения клиентов/студентов некоторым психологическим знаниям, которые они «пропустили» или не исполь-

зовали в процессе собственного развития. Некоторые важные для развития психологические и физические навыки не были приобретены людьми в самом начале пути или позже, некоторые были ими утрачены, поэтому в нашей системе большое значение придается обучению.

Читая и изучая статьи сборника, вы заметите, что на протяжении многих лет мы также уделяем внимание таким темам, как работа с шоковой травмой и пиковыми переживаниями, построение модели коммуникации, создание команд и т.д. Мы счастливы и горды, что наши статьи переведены на русский язык нашими коллегами и собраны в этой книге нашим добрым другом Викторией Березкиной-Орловой. И мы надеемся, что читатели получат ценную для использования в профессиональной практике и жизни информацию.

Всего вам доброго!

*Эрик Ярлес, Лизбет и Дитта Марчер.
Международный институт Бодинамики. Сентябрь, 2008.*

Не вполне серьезное предисловие к научному подходу

Девяностые годы. Семинар по работе с травмой в телесной психотерапии. Среди прочего тренер мельком сообщает, что пережитые травмы отражаются в теле человека и зачастую это отчетливо видно, даже если сам человек не помнит травматических ситуаций и не осознает их влияния на свою жизнь.

Мы тут же забрасываем тренера вопросами:

— где конкретно и как именно это видно;

— насколько обосновано такое видение;

— как отличить телесные проявления пережитой психической травмы от конституционных особенностей тела и т.д.

К моменту участия в упомянутом семинаре мы уже считаем себя профессионалами и объяснения типа «страх живет в коленях и отражается в глазах» нас не устраивают. Нам подавай эмпирически подтвержденные исследования, а лучше научно обоснованные данные, что, как и почему.

И еще:

Что с этим видением делать?

Есть ли система научного «телесного считывания»?

Это что-то из биоэнергетики?

Чем отличаются телесные знаки травмы от проявлений «мышечного панциря» по Райху?

Вот мы какие грамотные! Слышали, знаем... Мы и дальше бы блистали эрудицией, но тренер остужает наш пыл: «На данный момент это подробнее всего описано в бодинамике».

Бодинамика???

Продемонстрировав свою полную неосведомленность, мы, тем не менее, заветное слово запомнили.

Счастливым случаем свел нас с замечательным человеком и психотерапевтом из Дании Марьяной Бентцен, посвятившей много лет работе в бодинамическом подходе. Мы пригласили Марьяну в Москву и к ее приезду постарались: и из Интернета что-то перевели и из журнала по биосинтезу «Энергия и характер». Провести семинары исключительно по бодинамике она не смогла, т.к. уже несколько лет не работала в данной системе, а на Западе у них с копирайтами на интеллектуальную собственность строго. Однако кое-что о подходе нам поведала, чем заинтересовала еще больше.

В 2004 году стартовала первая в России программа по бодинамике, за что мы бесконечно благодарны Лизбет Марчер и Эрику Ярлнесу.

От себя лично хочу отметить, что бодинамика — жизнеутверждающий взгляд на жизнь и развитие человека, подход, прежде всего опирающийся на пробуждение и использование ресурсов каждого из нас, а не на разрушение защитных механизмов и патологических паттернов характеров. Не случайно одним из девизов основателей является фраза: «Никогда не поздно...!»

Большое спасибо всем тем, кто принял участие в переводах статей: К. Герчиковой, Н. Дьяконовой, М. Ораевской, Г. Рыльцовой, А. Сливковой и А. Чумакову; русском «озвучании» голосов учителей: Г. Ченцовой, М. Ораевской, И. Воробьевой, а также редакторской работе над сборником: З. Лютовой, Е. Ивановой-Кружковой и Е. Полянской. Благодаря помощи всех этих людей идеи Лизбет и Эрика получили доступ к умам, сердцам и телам российских, а потом и украинских, белорусских, казахских и других русско-язычных психотерапевтов.

Я также благодарю всех участников семинаров, которые своими вопросами, смею надеяться, стимулировали дельнейшее развитие бодинамической мысли.

И пусть корабль плывет!

В. Березкина-Орлова

Питер Бернхард

ИНДИВИДУАЦИЯ, ВЗАИМНАЯ СВЯЗЬ И ТЕЛЕСНЫЕ РЕСУРСЫ:

ИНТЕРВЬЮ С ЛИЗБЕТ МАРЧЕР

INDIVIDUATION, MUTUAL CONNECTION
AND THE BODY RESOURCES BY PETER BERNHARDT

Перевод *Г. Рыльцовой*

В связи с новыми исследованиями в области детского развития, внимание терапевтического сообщества в последние 15 лет было привлечено к перспективам развития и преобразования психотерапии. Большинство школ телесной психотерапии опираются на теории, в основном психологического развития, однако на многие из них оказали сильное влияние новые исследования. В этом интервью я обсуждаю формирование теории человеческого развития, основанную на развитии соматическом, с ее основателем Лизбет Марчер (Lisbeth Marcher). Дополняя идеи Малер (Mahler), Штерна (Stern) и других современных теоретиков развития, эта теория также приходит к уникальным заключениям о природе человеческого бытия.

Лизбет Марчер, датский телесный психотерапевт, проводила в течение последних 20 лет свои собственные обширные исследования в области психомоторного развития. Тестируя психологическое содержание каждой отдельной мышцы и изучая, когда каждая из этих мышц была впервые активиро-

вана в последовательности психомоторного развития, она достигла большей точности и широты в интерпретации телесной структуры и процесса. В области ее интересов, с одной стороны, исследование внутриутробного развития, рождения и раннего детства, с другой, изучение соматических аспектов парных и групповых отношений. Она свободно исследует территорию позднего детства и юности, областей, часто игнорируемых другими теориями развития. Дэвид Боаделла (David Boadella), известный райхианский ученый, назвал ее «скандинавским наследником Вильгельма Райха» и считает, что ее система, называемая Бодинамикой, предлагает одну из наиболее продвинутых моделей структуры характера среди нового поколения телесных терапевтов, появившихся в Европе.

В этом интервью мы фокусируемся на том, что можно назвать «метасоматикой» ее теории, идеях, лежащих в основе работ Лизбет. Одна из них, это ее вера в то, что движущей силой развития человека является его желание быть связанным с другими людьми и стремление к большему единству с тем, что его окружает. Она называет это движением к взаимной связи с другими людьми¹ и считает, что основным полем для осуществления этой связи является тело. Другая центральная идея — идея соматических ресурсов, которые Марчер пробуждает в своих клиентах и которые связаны с потенциальной интегрирующей функцией психомоторных паттернов. Она говорит, что для исцеления травматической ситуации недостаточно вновь пережить ее. Мы нуждаемся в создании нового психомоторного импринта и активации ресурсов, спрятанных в теле. Я говорил с ней также о подготовке презентации ее работы по повторному рождению с младенцами и детьми в 1991 году на конгрессе по пре- и перинатальной психологии в Атланте, Джорджия.

Питер Бернхард (далее ПБ): *Насколько я знаю, телесная психотерапия последние 10 лет находилась в состоянии кризиса идентичности. Многие терапевты дистанцировались от ра-*

¹ Читай далее «взаимосвязи». — Примечание переводчика.

боты с эмоциональным высвобождением, столь широко распространенной в 60-70-е годы, и перешли к работе с телом, скорее исключительно с психотерапевтических позиций. С другой стороны, появилось множество систем, заново обучающих и тренирующих тело, но не занимающихся терапией в смысле разрешения «психологических конфликтов», как ясно установленной целью. Из того, что я знаю, похоже, что в вашей работе присутствует и то и другое: терапия — это суть того, что вы делаете, а тело является центром терапевтического процесса. Как вам это удается?

Лизбет Марчер (далее ЛМ): Это идет от моего убеждения, что наш базисный драйв — быть связанными с другими людьми, я назвала это стремлением к установлению взаимосвязи. Это означает, что люди, приходящие ко мне, в конечном счете, стремятся находиться в отношениях. Возможность отношений — это сущность терапии и жизни, так что я не отказываюсь от этой цели. И я не могу отделить мое понимание отношений от тела и телесного осознания. Именно через телесное осознание мы ощущаем себя *в отношениях* с другими. Чем большего телесного осознания, включающего ощущения, энергию и эмоции, мы достигаем, тем больше наша способность к установлению глубоких связей с другими. Таким образом, эти две вещи, взаимосвязь и телесное осознание, для меня неразрывно связаны. В терапии, которая не использует телесное осознание, всегда будет недоставать чего-то. В работе с телесным осознанием, в которой опускаются отношения, будет также всегда чего-то недоставать.

ПБ: Кажется, что ваша идея взаимосвязи имеет что-то общее с райховской идеей о 2-х энергетических потоках, которые он называл космической суперимпозицией, сливающихся во время оргастической пульсации. Это то же самое?

ЛМ: Я всегда ощущала, что Райх был не прав, делая сексуальный опыт ядром своей идеи отношений. Он, также как

и Фрейд, считал сексуальную энергию первичным драйвом внутри нас. Я не согласна. Для меня человеческий опыт гораздо шире. Я считаю, что он оказался в тупике. Каждый, кто гонится за достижением самого интенсивного оргазма, упускает всю взаимосвязь. Но было бы ошибкой делать из Райха карикатуру, слишком упрощая его идею. Он был первым, кто занимался действительно интегративной терапией, включающей тело, и его идеи очень важны и сильны. И конечно, сексуальность и оргазм — глубокие формы связанности и являются ключевыми аспектами любой терапии.

Я хочу также сказать, что не считаю себя райхианкой, но я нахожусь на поле, определенном Райхом. Многие из того, чем я занимаюсь, является ответом на его идеи. Мой собственный путь к телесной психотерапии независим от райховского влияния. Уже позже я интегрировала его работу и поняла, где это может быть полезным для меня.

ПБ: Чем ваша работа отличается от работы Райха и нео-райхианцев?

ЛМ: Ядром райховских идей является пульсация и установление свободного потока энергии в теле путем высвобождения того, что он называл панцирем, а также путем активации дыхательной системы, чтобы создать заряд энергии, вызывающий энергетическую/эмоциональную разрядку. Я согласна с райховской концепцией пульсации, но не считаю, что лучший путь достигнуть этого — крутить затычку котла, находящегося под давлением, и наблюдать, что произойдет. Для меня это — не интегрированная терапия. В такого рода работе существенные части self оказываются разделенными. Я вижу те же проблемы в холотропной дыхательной работе С.Грофа. Я признаю то, что он сделал в открытии вопросов рождения, но я не верю, что нужна гипервентиляция в работе с травмой рождения. Имея свой собственный опыт и видя многих других, проходящих через это, могу сказать, что фактически при такой работе поднимается много тем разных воз-

растных уровней, и они не могут быть интегрированы. В этом смысле, я заинтересована в терапии, которая не только дает интенсивный, но не интегрированный опыт, но и действительно помогает человеку изменить свою жизнь. Терапия — это долгие отношения, медленный процесс. Мы можем расширять, углублять его, но не можем сократить.

ПБ: Вы сказали о содержании многих возрастных уровней, поднимающемся при холотропном дыхании. Можете это пояснить?

ЛМ: В своей работе я активирую именно те мышцы, которые относятся к данной теме или данному психомоторному паттерну, а не другие, т.к. я хочу работать только с одной темой в данное время. Это позволяет более полно переживать и прорабатывать материал. При высокой интенсивности дыхательных техник активируются все мышцы всех возрастов одновременно, это означает, что все темы неожиданно и беспорядочно актуализируются, и мы действительно не знаем, что происходит и откуда что берется. Часто содержание отделено от эмоций или может появиться что-то, с чем человек не в состоянии совладать, и тогда мы диссоциируем то, что появилось. Мы отстраняемся от опыта, думая: «Это было чем-то самым сильным, что я когда-либо переживал», а потом забываем об этом или относимся к этому как к иконе: мы поклоняемся эмоциональности самой по себе, или «Живости», или Оргазму или Рождению, чему-то, что больше, чем жизнь, чем наше собственное self. Нам всем нужно за чем-то следовать.

ПБ: Не является ли ваш фокус внимания на взаимосвязи просто другой формой этого?

ЛМ: Мне хотелось бы думать, что идея взаимосвязи дает нам достаточно широкий и гибкий путь понимания человеческого опыта, чтобы избежать того, о чем говорилось выше. Я полагаю, что есть риск использовать различные теории,

чтобы избежать встречи с самими собой. И конечно, моя теория также имеет ограничения, поскольку мы должны смотреть на жизнь с многих различных точек зрения.

Многие исследователи рассматривали различные аспекты взаимной связи. Фрейд обращал внимание на Эдипову ситуацию и желание ребенка быть связанным со своими родителями, Райх рассматривал природу оргастической связи, Малер и другие обращали внимание на процесс сепарации/индивидуации в раннем детстве, Клаус и Кеннел — на младенческую связь, сейчас мы говорим о внутриутробной связи и т.д. Каждая из этих связей важна, но я хочу подчеркнуть, что важно видеть картину в целом. И я рассматриваю идею взаимосвязи как способ организации того, на что многие из нас обращают внимание, в более широкую картину. Нет такого периода в нашей жизни, когда опыт связи с другими людьми и миром не являлся бы решающим аспектом и, в конце концов, мы говорим о духовном аспекте взаимосвязи. В то же время я зачарована различными аспектами, оказывающими доминирующее влияние на различных стадиях развития, и, как терапевту, мне очень важно и приятно освещать эти особые качества взаимосвязи.

ПБ: Можете ли вы сказать более определенно, что вы имеете в виду под «взаимной связью»?

ЛМ: Во-первых, я рассматриваю взаимную связь как естественное состояние нашего отношения ко всей жизни, к вселенной. Таким образом, я всегда исхожу из более широкого смысла. Но в смысле «здесь и теперь» взаимосвязь — это состояние, когда два человека могут быть самими собой и также быть вместе друг с другом и с группой: «Я могу быть самим собой, со своими эмоциями, восприятием и духовностью, и ты можешь быть самим собой и иметь свое». Быть вместе не значит отбирать что-то у другого, взаимная связь дает чувство, что каждый признаваем таким, какой он есть. Я считаю, что взаимосвязь — основной драйв человека и

основная задача его развития. Когда взаимосвязь прерывается, развитие оказывается заблокированным. Задача терапии, как я ее понимаю, помочь клиенту исцелить прерывания и восстановить развитие.

ПБ: Как вы пришли к идее взаимосвязи?

ЛМ: Оглядываясь назад, могу сказать, что я всегда чувствовала, что в моих отношениях с другими людьми и природой есть «что-то», какая-то особая связь. Когда в 60-х я начинала развивать свои идеи в телесной психотерапии, я поняла, что нуждаюсь в идее связанности, как ядре того, чем я занимаюсь. До этого я была знакома с работами Боулби (Bowlby) о привязанности и Малер (Mahler) о процессах сепарации/индивидуации, я также читала Конрада Лоренца (Konrad Lorenz), который говорил об особенностях установления связей (bonding) у животных и их решающем значении для существования и выживания. Мы не можем жить без взаимосвязи.

Другой источник, где я получила подтверждение своим идеям — работа датского физика Нильса Бора (Niels Bohr). Он открыл, что при делении ядерные частицы двигаются в противоположных направлениях со скоростью света. Но удивительная вещь заключается в том, что частицы точно зеркалят друг друга, одновременно поворачивая направо или налево в унисон без какой-либо осознаваемой силы, связывающей их. Это говорит мне о том, что мы всегда некоторым образом связаны со всей жизнью, и что мы никогда не бываем одни в абсолютном смысле. Мы всегда часть целого. Например, когда ребенок достигает определенного возраста, кажется, что ему ничего не нужно, только бы быть подальше от родителей, быть независимым. Но на самом деле, пока он действительно ищет независимости, он все еще нуждается в связанности. Одна из задач жизни — научиться признавать, допускать и радоваться разнообразию стилей связанности у нас самих и у других.

ПБ: Как это относится к телесной терапии?

ЛМ: Как мы переживаем взаимосвязь? Конечно, мы можем понимать это головой, и это важно, но через тело, через телесное осознание мы переживаем это глубже. Хотя, может быть, я сейчас впадаю в дуализм, в который я не верю; взаимосвязь — это целостный опыт разума и тела. Несомненно, тело — это огромное поле нашего опыта, без которого наша жизнь была бы ограниченной. И в то же время, взаимосвязь для меня — это энергетический процесс, а не только идея. И наше тело — это проводник для этой энергии.

ПБ: Как вы терапевтически работаете с взаимосвязью?

ЛМ: Ответ на этот вопрос состоит из многих частей, но самое важное — это то, что я всегда начинаю работать с телесного осознания. Простраивая оберегающее поле телесного осознания, мы закладываем основу для работы — способность чувствовать самих себя в различных жизненных ситуациях. Способность переживать самих себя в отношениях с другими. Это и ЕСТЬ взаимосвязь. И, в конечном счете, я хочу, чтобы люди взяли это с собой из терапии в жизнь. Можно сказать, что я ищу «дыры» в телесном осознании, и под этим я подразумеваю прерывание взаимосвязи. Затем прослеживаю это прерывание в настоящей жизни человека, в его структуре характера, в теле и, наконец, в его личной жизненной истории. Затем я помогаю ему проработать эмоции, которые не были тогда разрешены. И, наконец, что очень важно, я помогаю ему найти новые ресурсы, так чтобы они могли создать импульс, которого не хватало или он был заблокирован. Для меня недостаточно работать с незавершенными эмоциями. Нужно найти и активировать ресурсы, от которых люди отказались. В моей системе это делается, основываясь на точном знании движений и конкретных мышц, используемых на данной стадии развития, и их активации.

ПБ: Ранее вы говорили, что прерывание связи в детстве приводит к прерыванию процесса развития. Что конкретно является прерыванием взаимосвязи?

ЛМ: Я подхожу к этому вопросу с различных точек зрения, но наиболее важная — перспектива развития. Я считаю, что ребенок в процессе своего развития от утробы до юности проходит через 7 основных стадий. Каждая из стадий предлагает решающие ресурсы для формирования целостного self, и, следовательно, для созревания способности к взаимосвязи. Я полагаю, что каждая стадия организована вокруг особенной потребности или права. Начиная с самых ранних, это: право на существование; право иметь потребности; право быть автономным; право иметь намерения и быть прямым и равноправным; право переживать любовные и сексуальные чувства; право иметь свое собственное мнение; и, наконец, право, с одной стороны, быть полноправным членом группы, не будучи особенным, с другой стороны, быть способным действовать, блистать и конкурировать. Каждая из этих потребностей или прав социальна по природе, т.е. они реализуются в контексте отношений. Если что-то мешает удовлетворению этих потребностей, потому что родители или социальная группа не могут быть толерантными к чему-либо в ребенке, происходит прерывание в смысле связанности между ними: связанности в смысле, что «я могу быть собой, и ты можешь быть собой, и мы можем быть вместе». Тогда у нас формируется защита характера, которую Райх рассматривал как компромисс, на который мы идем. Я буду делать это или откажусь от этого, для того чтобы остаться связанным с тобой. Я буду отказываться от своих границ или своей сексуальности или еще от чего-нибудь до тех пор, пока я могу оставаться членом семьи или группы. Но хотя мы и идем на компромисс, это уже прерывание, так как мы не являемся больше самими собой, а единственный путь иметь глубокую связь с другими — быть самим собой.

ЛБ: Можете привести примеры прерывания взаимосвязи?

ЛМ: Первая стадия развития протекает в утробе, во время процесса рождения, и в первые месяцы жизни. На этой стадии самой главной задачей ребенка является ощущение его собственного существования — физически, психологически и духовно. Если в утробе ребенок пережил травму, такую как болезнь матери, или борьбу родителей за создание для него психологического пространства, или если возникли различные трудности при родах или в первые месяцы жизни, у ребенка нарушается ощущение безопасного существования, и, таким образом, это приводит к нарушению в формировании взаимосвязи. После этого у него может быть много положительного опыта, и даже может начаться исцеление этого базисного прерывания. Но пока этот опыт не проработан, ребенок всегда будет испытывать базисную борьбу за существование. Это, конечно, может создавать трудности в дальнейшей жизни в ощущении связанности с другими людьми.

Другой пример. В возрасте около 8 месяцев моторные умения ребенка и, следовательно, его способность исследовать мир резко возрастают. От ползания он переходит к стоянию и ходьбе, он начинает хватать, поднимать предметы и играть в «дай-возьми». В то же время ребенок учится отходить от матери и у него развивается ощущение его собственных границ. Я называю это возрастом развития способности к **АВТОНОМИИ**. Здесь взаимосвязь означает что-то совсем другое по сравнению с потребностями стадии **СУЩЕСТВОВАНИЯ**. Здесь ребенку необходимы такие отношения, при которых ему помогают, когда он нуждается в этом, но при этом также позволяют исследовать мир самостоятельно. Ребенку нужен кто-то, с кем он мог бы поделиться радостью и возбуждением от своего исследования, не чувствуя при этом, что его контролируют или ожидают от него большего, чем он в состоянии сделать. Прерывание взаимосвязи на этой стадии развития может привести либо к тому, что ребенок действительно никогда не сможет находиться с самим собой и играть

в мире, либо к бегству в активность, чтобы быть подальше от чувства поглощения и безнадежности.

И так происходит на каждой стадии. Определенный аспект отношений становится фокусом развития. На следующей стадии, которую я называю стадией **ВОЛИ** (от двух до четырех лет), ребенок учится **ДЕЛАТЬ**, планировать и завершать задачи. Это приводит его к ощущению силы в своих действиях, что, в свою очередь, ведет его к ощущению силы в том, чтобы сказать «нет», и к возможности выбора делать что-то для других — закладывается чувство альтруизма. Родители часто путают эту способность ребенка говорить «нет» с его желанием контролировать их и борьбой за власть. Я так не думаю. Конечно, в это время часто разворачивается борьба за власть, но это родители отстаивают свою власть. Я не имею в виду, что это легкое время для родителей, но я считаю, что существует путь, позволяющий ребенку утвердить свою волю. Следующую стадию я называю стадией **ЛЮБВИ/СЕКСУАЛЬНОСТИ** (от трех до шести лет). Здесь ребенок развивает глубокое чувство романтики, с одной стороны, и сексуальность (скорее чувственность на этой стадии) с другой. Часто родители способствуют проявлениям одного аспекта в ущерб другому. И тогда ребенок получает либо опыт подтверждения его любви и отрицание его появляющейся сексуальности, либо опыт активизации сексуальности, но при этом без должного внимания и значения чувствам любви. Я не говорю здесь об инцесте или сексуальном абьюзе, которые я рассматриваю скорее как шоковые травмы, чем травмы развития (или проблемы характера).

После стадии **ЛЮБВИ/СЕКСУАЛЬНОСТИ** следует стадия **МНЕНИЙ**, между шестью и восемью годами. Здесь когнитивное развитие приводит к формированию у ребенка взгляда на мир, у него появляются собственные убеждения и идеи. Следующую стадию, от семи до двенадцати, я называю стадией **СОЛИДАРНОСТИ/ДЕЙСТВИЯ (ПРОЯВЛЕНИЯ СЕБЯ)**. Основная задача ребенка этого возраста, понять, как находиться в группе. Ребенок хочет знать: «Достаточно ли я

хорош, чтобы быть членом группы?» и «Могу ли я блистать в группе, конкурировать и выигрывать и все еще оставаться членом группы?» В Дании солидарность очень сильна, и мы способны на очень глубокую поддержку друг друга, но остерегаемся человека, который хочет возвыситься, иметь другие идеи или конкурировать. В Америке — наоборот. Там оказывается много поддержки тому, чтобы иметь собственное дело, но видится не так много смысла в создании сообщества.

Итак, это моя карта; хотя есть еще одна вещь, которую я хотела бы добавить в связи с прерыванием взаимосвязи — это шок. Если человек получает сильный шок в результате физического или сексуального абьюза, серьезных болезней, несчастных случаев, операций и т.д., то это также может создавать прерывание взаимосвязи. Работа с шоком отличается от работы с «характером», который формируется постепенно в семье и культурной атмосфере.

Повторюсь, что на каждой из этих стадий развития ребенок получает ресурсы: когнитивные, социальные, эмоциональные и психомоторные. Это целостный процесс, в котором все аспекты интегрированы. В моей системе, Бодинамике, мы, в основном, используем психомоторные паттерны, которые активируются на каждой стадии. Есть исследование, показывающее, что, по крайней мере, в некоторых случаях психомоторное развитие действительно предшествует когнитивному, и что психомоторные паттерны являются основой для появления других способностей. Если есть проблемы в психомоторном развитии, также будут проблемы в когнитивном, эмоциональном и социальном развитии. По нашей теории, какое бы влияние, хорошее или плохое, ни было оказано на данной стадии, это будет запечатлено в психомоторных процессах взрослого человека. Эта связь с психомоторным процессом особенно четко прослеживается на ранних стадиях, когда моторное развитие очень быстрое, а язык является меньшим ресурсом.

ПБ: Можете пояснить, как вы используете идею ресурсов в терапии?

ЛМ: Я вижу большую проблему телесной психотерапии в обеспечении интеграции опыта. Мы знаем от Райха, Лоуэна, Грофа и других, что наши глубокие эмоции и память действительно относительно доступны. Проблема в том, чтобы найти то, что на самом деле помогает человеку измениться. Мой ответ — ресурсы. Райх был первым, кто задумался о мышечном «панцире», и он рассматривал его как нечто, сдерживающее свободный поток энергии, и от чего нужно освободиться. Это верно, но здесь недостает того факта, что панцирь, в сущности, — это вид ресурса, который помог нам выжить. Убирая его, мы лишаем человека защит и ресурсов. Норвежский физиотерапевт Лиллемор Джонсен (Lillemor Johnsen) была первой, кто использовал термин «ресурс» в том же смысле, что и я. Она работала с клиентами, которые, казалось, не имели ресурсов и способности функционировать в мире. Занимаясь физиотерапией с этими людьми, она обнаружила, что вместо преобладающих паттернов мышечного напряжения, их мышцы, в действительности, недостаточно напряжены или гипореактивны. Когда она использовала очень мягкий вид контакта с этими мышцами, то заметила, что может пробудить «спящие» импульсы в мышцах, и тогда они могут обрести утраченную функцию; а у клиента, соответственно, будет больше ресурсов. Она много работала с шизофрениками и другими госпитализированными пациентами, используя этот подход и обнаруживая их улучшения. Это что-то противоположное райховскому жесткому, агрессивному прикосновению, которое может действительно сломить имеющиеся у человека ресурсы.

Но даже при мягком прикосновении возникает проблема интеграции. В моем собственном тренинге Релаксационного метода², мы использовали очень глубокое прикосновение, которое поднимало эмоции у моих клиентов, но работа оста-

² Релаксационный метод — это система телесного осознания и массажа, возникшая в Дании. Этот метод известен в США от Charlotte Selver, являющейся пионером сенсорного осознания в своей стране.
— *Примечание Питера Бернхарда.*

валась во многих случаях незавершенной. Фактически, некоторые из них оказывались близки к психотическим эпизодам из-за количества активированного материала.

Учитывая работу Джонсен, я начала формулировать свои собственные идеи. Она также работала над пониманием детского развития, особенно очень раннего, и это подтолкнуло меня к поиску очень четкого определения психологического содержания различных мышц и связи этого содержания со временем их первой активации.

ПБ: Как это используется в терапии?

ЛМ: Это ключ к интеграции. У нас формируется особое устойчивое отношение к нашим собственным импульсам. На телесном уровне это означает, что мы либо отказываемся от них, и таким образом формируем гипореактивные мышцы, либо боремся за это ригидным способом, формируя гиперреактивные мышцы. Интеграция происходит, когда мышцы могут вернуться обратно к нормальной «здоровой» амплитуде ответа, без отказа и ригидной борьбы. У нас есть наши собственные импульсы, движения по отношению к жизни, к взаимоотношениям, но у нас также есть выбор. Импульс может дойти до сознания, мы можем оценить, что нам предлагает реальность и сделать выбор, основываясь на понимании того, что происходит внутри нас и снаружи. Мы видим, что характерные защиты создают иллюзии. У меня может быть фантазия, что безнадежно пытаться достичь чего-то. Это идет от воспоминаний о негативном опыте достижения чего-то в прошлом, но при этом у меня также есть ощущение безнадежности в руках, потому что в гипореактивных мышцах нет жизни; они хотят сдаться; они не получают хорошего чувства от достижения. Таким образом, мышцы подтверждают фантазию: «это слишком трудно, слишком много, чтобы просить о помощи». Но если я могу помочь человеку почувствовать, что его мышцы могут действительно делать это, что мышцы могут оживиться и позволить импульсу к достижению снова вер-

нуться к жизни, тогда я могу работать также с фантазией. Теперь есть ресурсы в теле, чтобы изменить фантазию, и это основа для глубоких прочных изменений.

Я называю это процесс «сдерживанием развития» (developmental holding) — удержанием клиента в развитии активности и проработка этого до тех пор, пока импульс не пробудится и не будет натренирован. В этом смысле моя терапия сильно отличается от терапий, фокусом которых является только то, что происходило или не происходило. Для меня интеграция происходит тогда, когда новое решение основано на новых моторных и когнитивных способностях или ресурсах. В некотором смысле это гораздо более скучно наблюдать, и это тяжелая работа. В других терапиях часто используется тенденция к регрессу к более раннему возрасту, и часто это делается, чтобы попросту избежать тяжелой работы. В этом смысле моя работа не «процесс»-ориентированная, так как процессуальная работа обычно означает регрессию, которая сама по себе может становиться защитой.

ПБ: Можете привести пример некоторых ресурсов?

ЛМ: Развитие человека идет в направлении все большей и большей индивидуации и независимости, большему ощущению своей целостности. Это происходит в когнитивной, эмоциональной, моторной и перцептивной областях. Например, как мы учимся осознавать границы на телесном уровне. Я рассматриваю границы как энергетическое поле вокруг тела, которое, если мы научаемся его ощущать, может стать глубоким ресурсом нашей повседневной жизни. Это также решающая составляющая здоровой зрелой способности к взаимосвязи. Взаимосвязь невозможна в состоянии слияния (поглощения). Это одно из основных заблуждений. Глубокая связь с другими возможна до тех пор, пока сохраняются/поддерживаются границы. Взрослым людям для достижения более интимных форм контакта необходим контакт границ. Люди с ранними проблемами не учатся формировать бе-

зопасные границы, и таким образом, они всегда ощущают вторжение или считают, что должны отдать всего себя, чтобы быть любимыми и получить заботу.

Из теории развития мы знаем, что в определенное время, относящееся к формированию границ, активируются определенные мышцы: подвздошно-большеберцовый тракт (*Iliotibial tract*) в ногах помогает в контейнировании энергии, трицепсы в руках помогают отталкивать людей, медиальные части дельтовидных мышц (*Medial Deltoids*) помогают создавать ощущение внутреннего пространства и т.д. Если мы выяснили, что у клиента проблемы с границами, то в подходящее время мы можем активировать эти мышцы, работая путем прикосновений или движений, и в то же время прорабатывая эти вопросы психологически. После того как появилось ощущение в теле, его нужно практиковать, и мы можем дать домашнее задание: попробовать использовать границы и т.д. Итак, недостаточно понимать, что у вас слабые границы, и вы подвергались вторжению. Для полной интеграции необходима тренировка, чтобы новые ресурсы смогли укорениться в теле. Я также использую терапевтические отношения для фасилитации этого процесса. Я активно поддерживаю новые ресурсы в отношениях со мной и с миром. В этом смысле, создание ресурсов включает в себя родительский компонент, помогающий передать сообщения, которых не доставало в детстве.

ПБ: Как вы интегрируете в свою работу духовность?

ЛМ: Позвольте мне подойти к этому вопросу с точки зрения перспективы развития. Дети, как я знаю, в возрасте 3-4 лет имеют непосредственный контакт с духовностью. Они видят ауры, духов и соприкасаются с другими проявлениями энергии. Затем эта способность «закрывается». Частично это связано с отрицанием духовного опыта в семье и культуре, но скорее это является естественным процессом развития. Почему это так? Что это за потребность заставляет уйти весь этот

опыт «в подполье»? Я не знаю ответа, но мне кажется важным уважать этот процесс. Одна идея заключается в том, что духовность «закрывается» тогда, когда другие аспекты, такие как эмоции, сексуальность, когниции, занимают передовые позиции. Позднее в подростковом возрасте ребенок снова открыт духовным исследованиям. Мы можем сказать, что существует «латентный период духовности», подобный «периоду латентной сексуальности» — естественному закрытию сексуальных чувств в возрасте около 6-ти лет, которые затем вновь открываются в юности.

Важно уважать естественное закрытие осознания духовности, так как существует много неясности по поводу того, как мы приходим к духовности. Я знаю, что многие люди «выскакивают» из своей духовности, вместо того чтобы развивать ее. Их духовность не интегрирована с эмоциями. Люди пытаются приблизиться к ментальному уровню взаимосвязи, прежде чем узнают о полноценной жизни на уровне эмоциональном.

Это то, что я называю защитой от духовности. Позвольте мне объяснить. Если маленький ребенок был травмирован во время открытия духовности, то его переживание духовности будет каким-то образом затронуто. Может быть принято решение прекратить это полностью, закрыть, остановить понимание, потому что это слишком болезненно и пугающе. Но также может быть принято решение убежать в духовность как способ избегания боли в мире. Решение в направлении бегства в духовность принимается чаще, когда имела место серьезная ранняя травма или шок, т.е. что-то, что сильно затронуло вопросы существования. Позже в жизни человек будет оставаться в контакте со своей духовностью, но она станет его защитой. У него может возникнуть проблема в том, чтобы «быть» в жизни полностью и «здесь и сейчас». Он будет ощущать, что у него нет выбора. Он застрял в духовности.

Для меня, в терапии интеграция духовности происходит в конце терапии, потому что я работаю особым, развивающим образом. Я работаю с поздними вопросами, двигаясь к более

и более ранним стадиям развития. Таким образом, человек может использовать ресурсы старшего возраста для прохождения через интенсивную регрессию очень раннего материала — внутриутробной или травмы рождения и первых лет жизни. Так, я сначала буду работать с темами получения групповой поддержки, способностью иметь устойчивое мнение, сексуальными и сердечными вопросами, правом иметь сильные эмоции и т.д., прежде чем я подойду к ранним вопросам, включающим духовность. Одним людям нужна помощь в открытии доступа к энергии и духовности. Другим — в научении иметь границы вокруг своей духовности, так чтобы они могли иметь эмоции и аргументы, ходить в кино, не переполняясь прошлыми жизнями или не отдаляя своих друзей. Я знаю некоторых людей, делающих ту же ошибку, что и Райх, когда он усиленно фокусировался на сексуальности. Они забывают, что значит быть человеком.

Для меня цель терапии — не оргазм, не нирвана, а способность иметь выбор. Я считаю, что у нас есть выборы, когда мы в контакте со своим телом, эмоциями, мыслями и духовностью, и, когда мы не сбиты всем этим с толку. Если бы я была наркоманкой, моим наркотиком было бы телесное осознание и телесный опыт, потому что для меня, насколько я себя знаю, это самое лучшее.

ПБ: Итак, мы могли бы назвать вашу работу поисками «телесной реальности».

ЛМ: Да, телесной реальности. Реальность — это очень глубокое понятие для меня. Я действительно хочу, чтобы люди находились в своей реальности, потому что это единственное место, откуда мы можем сделать ясный выбор. Наша система защит создает иллюзии. Затем эти иллюзии создают новые иллюзии и т.д.

Питер Бернхард

**ИСКУССТВО СЛЕДОВАНИЯ СТРУКТУРЕ
ИНТЕРВЬЮ С ЛИЗБЕТ МАРЧЕР
ОБ ИСТОЧНИКАХ СИСТЕМЫ БОДИНАМИКИ**

THE ART OF FOLLOWING STRUCTURE
BY PETER BERNHARDT

Перевод *В. Березкиной-Орловой*

Введение

В предыдущем интервью Лизбет Марчер рассказала об основном принципе своей системы и о том, как ее взгляды на взаимоотношения между ребенком и значимыми другими повлияли на ее дальнейшие размышления. В настоящем интервью, взятом по случаю десятой годовщины образования Института Бодинамики, мне хотелось больше узнать о самом процессе создания системы, который начался около двадцати пяти лет назад. Я также хотел подчеркнуть любовь Марчер к структуре и ее способность видеть архитектуру жизни человека. Страстный создатель моделей, она поставила перед собой задачу исследования каждой мышцы тела для понимания ее психологического «содержания». Этот процесс привел к ряду открытий, которые заложили основу новой теории телесной психотерапии — Бодинамического Анализа или, используя более общий подзаголовок, Соматической Психологии Развития.

Существует три ключевых аспекта модели:

1) гипотеза о том, что мышцы реагируют на стресс одним из двух способов — либо смирением и отказом от действия (что отражается в гипоотклике), либо сверхконтролем (и гипероткликом). Т.о., теория Марчер — это теория двойного мышечного отклика;

2) теория о связи психического и моторного развития, выделение семи стадий развития и соответствующее «картирование» этих стадий;

3) модель структур характеров, соответствующих семи стадиям развития. Внутри каждой стадии выделяются две позиции: преобладание гипо- или гиперреакции мышц¹.

Наиболее конкретным результатом исследований Марчер является *Карта Тела*, представляющая собой контур тела, на котором отмечены все группы мышц. Во время составления такой карты каждая мышца клиента тестируется на степень гипер- или гипоотклика, что и отмечается на карте. В конце процесса у клиента есть визуальная карта его собственной истории. Карта может быть подвергнута интенсивному анализу, на ней можно увидеть специфические для структуры характера темы, а также «функционально» сильные и слабые стороны, например: как хорошо человек удерживает свои границы, насколько он заземлен, насколько терпим к интимному взаимодействию, насколько способен к мыслительной деятельности и планированию. При правильной интерпретации карта тела показывает паттерны сопротивления, отказа от действия или здорового функционирования, а также указывает, в каком возрасте человек подвергался особенно сильному влиянию жизненных стрессов и травм.

¹ В настоящее время внутри каждой стадии выделяется также сбалансированная (или ресурсная) мышечная реакция. — *Примечание переводчика.*

Карта тела показывает, как много уровней информации интегрировала Марчер и подчеркивает ее способность следования сложным структурам тела и психики. Студенты часто тонут в объеме информации, представленной в Бодинамической Модели, и считают ее чересчур перегруженной взаимосвязями и правилами. Они упускают живость мышления автора, ее желание связать все части проблемы и структуру жизненного опыта человека. Для нее было удовольствием, своего рода игрой, устанавливать правила взаимодействия вещей. И она была настолько добра, что позволила другим присоединиться к своему путешествию. Бодинамическая модель до сих пор постоянно расширяется, рафинируется и стимулирует новые исследования, многие из которых проводятся ее коллегами в основном институте Бодинамики в Дании, а также по всему миру. Она сочетает в себе эксклюзивность Марчер, ее интеллектуальную игривость и глубокое проникновение в суть человеческих проблем.

В данном интервью Марчер рассказывает о связи психологического содержания, определенных моторных паттернов и специфических мышц. Она описывает некоторые механизмы действия мозга, которые, например, связывают движения с мыслями и языком. Она также рассказывает о своих переходах на разные уровни наблюдения, от слушания к системе языка и стилям мышления, к наблюдению двигательных паттернов и позы тела. О том, как язык и мышление отражают проблемы разных структур характеров и разных возрастных уровней. О том, как она использует принципы мышечной активации и знания о гипер- и гипотоничности мышц в своей работе. Мы также увидим, как повлияли на становление идей Лизбет ее занятия и ранний детский опыт.

Питер Бернхард (далее — ПБ): *Я бы хотел поговорить немного о вашей личной истории. Чем больше знаю вас, тем больше чувствую, что в вашей жизни существуют события, которые оказались особенно важными в оформлении вашего направления, а так же обеспечили вас необходимыми инструментами.*

Например, я знаю, что ваш телесный тренинг начался очень рано, и уже в раннем детстве вы были гимнасткой. Я также знаю, что вы родились во времена Второй Мировой Войны, времена грандиозного переворота в вашей стране и во всем мире. Могу себе представить, что эти два абсолютно разных события должны были оказать на вас сложное влияние.

Лизбет Марчер (далее — ЛМ): Что касается войны, она действительно серьезно повлияла на меня. Это были ужасные для моей страны времена, у меня есть очень ранние воспоминания о некоторых событиях. Я вижу ботинки, марширующие по моему городу. Когда мне было три года, я видела, как немецкие солдаты преследовали людей на улицах и убивали их. Мои родители участвовали в Сопротивлении, а это означало, что в нашем доме устраивались встречи, очень опасные для семьи. И мне и моей семье тоже грозил бы расстрел, если бы нас раскрыли. Я не должна была знать об этих встречах, поэтому родители лгали мне. Но я все равно знала, что что-то происходит, и ужасно боялась. Тот уровень ужаса, который я пережила в то время, глубоко отпечатался в моей душе. Это также привело к некоторым экстрасенсорным переживаниям. У меня есть опыт переживания покидания тела и следования за членами моей семьи и их друзьями, как если бы они вышли в мир, а я сопровождаю их и стараюсь обезопасить. Я не могла ни с кем поговорить об этих переживаниях, так как считала, что никто этого не поймет. Во время одного из таких переживаний я видела бомбардировку школы и смерть детей. Позже эти события подтвердились очевидцами. Я могла узнать людей, которые посещали наш дом, но которых я не видела. Сейчас, когда мы разработали свое понимание шока, я вижу, как ужасно для ребенка, пройти через все это. И действительно, мое понимание работы с шоковой травмой частично пришло из личного опыта переживания тех уровней страха, которые я испытала и которые другие виды терапии не могли исцелить.

Что касается моих занятий гимнастикой, это происходило во время войны и эти два события в каком-то смысле сме-

шались. Когда мне было два с половиной года, моя двенадцатилетняя сестра пригласила меня на занятия по гимнастике, которые она помогала вести. Оказалось, что я способна. Я быстро схватывала, что делать, гораздо быстрее, чем другие, и вскоре уже выполняла задание. Это было забавно, и я начала заниматься. В это время стало ясно, что у меня есть способность держать себя в руках, фокусироваться и учиться. Я могла ждать и училась двигаться, наблюдая, как это делают другие. Это позволило мне преуспеть. Учитель и моя семья не относились к этим занятиям слишком серьезно — это было просто забавно. До 7 лет я занималась в классе, а потом самостоятельно.

ПБ: Что из того, чему вы научились как гимнастка, вы смогли использовать позже?

ЛМ: Польза ощутилась и сразу, и позже. Была война. Чтобы хорошо заниматься гимнастикой, необходимо было быть чрезвычайно центрированной. Я относилась серьезно к этой части тренинга и делала упражнения на центрирование каждый день. Для такого ребенка, каким была я, это не могло быть просто механическим центрированием, это должно было стать частью бытия. Я думаю, что способность центрироваться и извлекать из этого пользу в стрессовой ситуации помогло мне преодолеть ужас войны. Это заземляло меня, когда мне хотелось выйти из тела. Поэтому, я думаю, можно сказать, что я очень рано почувствовала силу ресурсов тела и ценность осознанной практики этих ресурсов.

Позже, когда я проходила тренинг по релаксации, мои защиты стали расшатываться и это связано с природой метода релаксации. Этот метод сфокусирован на сломе мышечного напряжения без понимания того, что именно это напряжение часто сохраняет человека целостным. Я уверена, что мое центрирование было одновременно и ресурсом и защитой от шока. Сейчас мы знаем, что структуру, образованную под влиянием шока, достаточно легко сломать, так как она довольно