

Сандра Вутен

**ПРИКАСАЯСЬ К ТЕЛУ,
ТРОГАЕШЬ ДУШУ**

Как прикосновение влияет на природу
человеческого бытия

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию
книги



Издательство «Совершенство»
МОСКВА
1998

СОДЕРЖАНИЕ

Об этой книге	6
От автора	7
От переводчиков	10
Введение	13
Моя история	14
Природа прикосновения	23
Сила прикосновения	24
Дефицит прикосновений	26
Целительный эффект прикосновения	30
Соматический резонанс: теория Мандорлы	35
Работа с телом в Розен-методе	40
Взаимосвязь между прикосновением, резонансом и теоретической физикой	47
Транс и прикосновение	59
Гипноз и прикосновение	60
Милтон Х. Эриксон	63
Память, зависящая от состояния	65
Прикосновение и творческое самовыражение	67
Заключение	73
Литература	75
Об авторе	77

ВВЕДЕНИЕ

Прикосновению, которое оказывает такое глубокое и важное влияние на человеческий опыт, теперь уделяется мало внимания, редко исследуется влияние прикосновения на человеческие существа.

Характер прикосновения, ощущаемого нами в младенчестве, формирует, информирует и определяет то, какими мы будем. Когда мы становимся взрослыми, прикосновения продолжают влиять на нашу физическую, эмоциональную и духовную природу, формирование установок. Прикосновение не только влияет на то, как мы двигаемся, реагируем и/или отвечаем на происходящее вокруг нас, но и на то, как мы знаем и ощущаем себя.

Здесь я пишу о человеческом прикосновении и исследую взаимодействие и взаимосвязь между прикосновением и сознанием, прикосновением и физикой, прикосновением и творческим самовыражением для того, чтобы прояснить глубокое влияние прикосновения на каждого из нас. Эти различные взаимоотношения взаимодействуют и перетекают одно в другое, раскрываясь по мере того, как сам сеанс Розен-метода раскрывается клиенту. Я занялась изучением взаимосвязи прикосновения и сознания, и это стало полем исследований и открытий. Затем я погрузилась в следующий слой, мои исследования перетекали от одного уровня осознания и изучения к другому, продвигаясь вперед и углубляясь. Основа этой книги – сам процесс работы.

МОЯ ИСТОРИЯ

«Определи, что значит «прикосновение», — просила моя давняя подруга. — Я хочу получше понять».

В моем разуме не было ответа. В тот момент ничего не приходило мне на ум. Какие-то слова начали формироваться и потом стрелой умчались прочь, неузнанные и неуловимые. Ее вопрос положил начало моим поискам определения слова «прикосновение», которое мне никак не давалось. Чем больше я думала о прикосновении, тем более оно казалось неопределяемым; я могла, однако, найти много слов, которые выражали бы мой опыт прикосновения: покой, уверенность, расслабление, великодушие, любовь, сердечность, поощрение, тепло. Я также знала, что прикосновение может быть болезненным, шокирующим, провоцирующим гнев, ошеломляющим. Я вспомнила из собственного детства, что недостаток прикосновений мог быть очень болезненным. Чем дольше я думала о слове «прикосновение», тем больше слов приходило на ум: отказ, потеря, боль, гнев и одиночество. Ребенком я не могла бы осознать свое внутреннее «Я» или даже то, где я начинаюсь и заканчиваюсь физически, без опыта прикосновения к себе и к другим. Намеренно уменьшая или вовсе убирая прикосновение, я чувствовала страх или даже сомневалась в своем собственном существовании! Я знала, что мой опыт переживания прикосновений других и прикосновения к другим был крайне важен для моего выживания.

Мое самое раннее воспоминание — я лежу в большой кровати рядом с матерью. С того дня я помню ее руку, мягко скользящую по моей спине, успокаивающую меня, чтобы я могла подремать днем. Мне было тогда два года. Позже я вспоминаю, как сидела рядом с ней, а она читала мне

и рассеянно поглаживала по руке. Я прижималась ближе к ней, соединяя свое тело с ее телом, не желая пропустить ни слов, ни прикосновения. В те ранние годы я не думала о ее прикосновениях ко мне, она всегда была со мной, когда бы я ни хотела или ни нуждалась в контакте.

За день до того, как мне исполнилось 6 лет, отец взял меня на несколько дней к бабушке. Бабушка устроила семейное празднование дня рождения, и я вспоминаю, как недоумевала, потому что в этот счастливый день чувствовала себя такой несчастной. Я чувствовала себя одинокой. Я никогда не уезжала раньше от матери. Я провела ночь в бабушкиной маленькой спальне и проснулась под утреннее воркование голубей. Воздух был полон печали. Я никогда раньше не чувствовала такого. Сегодня я могла бы описать это как чувство потерянности, но тогда просто не знала, что делать и куда бежать. К тому же я не понимала, что ожидается от меня, поскольку бабушка крутилась по дому в повседневных заботах и все время была занята. Я помню, что включение в ее заботы тут же вывело меня из ощущения потерянности — так было, когда я пекла булочки вместе с ней. Я была настолько счастлива быть частью ее работы, что на какое-то время забыла свое одиночество.

Мне нужно было делать маленькие шарики из теста для похожих на листики клевера украшений для булочек. Она учила меня, *стоя близко* ко мне и показывая как пользоваться руками. Я училась трем вещам: было очень важно не применять в работе с тестом силу; три шарика из теста должны быть мягко, но крепко посажены на находящиеся на сковороде булочки так, чтобы на каждой было по листику клевера; и *с ее руками на моих*, я училась легко и быстро узнавать, какой плотности и формы должно быть тесто. Работа кончилась слишком быстро для меня, и я опять осознала мою печаль. Моя бабушка никогда не спрашивала меня, как я себя чувствую. Фактически никто, казалось, вообще не замечал меня, исключая обычное общение — одежду, пищу и вопросов, как сегодня было в школе (я только что поступила в первый

класс). Я никому не рассказывала, что чувствую, потому что я не знала как; я никогда ни от кого не слышала разговоров о чувствах. Я знала, что живу у бабушки, потому что мою мать положили в больницу — она ждала еще одного ребенка. Меня ЭТО очень волновало, но, конечно, в то же время я не знала и даже не догадывалась, как это может изменить меня и мою благополучную жизнь. Несколькими днями позже, когда я возвратилась домой, там был родившийся брат.

Я больше не помню, чтобы мать снова прикасалась ко мне с теплом и любовью.

У меня есть несколько воспоминаний о разных событиях раннего детства, но со времени рождения брата могу сказать, как я себя чувствовала. Пустой. Моя мать больше не поглаживала мою спину, сажая меня рядом с собой, чтобы прочесть еще одну историю, не прикасалась ко мне, как будто приглашая меня в свое тепло. Я глубоко, физически чувствовала отсутствие ее прикосновений и иногда просила ее погладить мою руку. Она делала это, но механически, так что я чувствовала себя беспомощной и одинокой, такой же, как до того, как я осмеливалась попросить ее. Вскоре я вообще перестала ее просить.

Я забираюсь глубоко внутрь себя, чтобы добраться до этих воспоминаний, потому что тогда у меня ушло немного времени на то, чтобы избавиться от расстройств, которое я чувствовала. Я знаю сейчас, что научилась держать мои эмоции в себе и не задавать вопрос, в чем нуждаюсь и чего хочу от физических взаимодействий. Я научилась не ждать, чтобы кто-то в моей семье интересовался, как я себя чувствую и кто я такая на самом деле. Я полюбила брата и была в восторге от школы. В моей жизни было счастливое детство; я любила ходить в школу, кататься на велосипеде, лазать по деревьям, играть в камушки и дружить с соседскими ребятами. Моя мать была занята братом, содержанием дома в чистоте и дамским комитетом в церкви. Она готовила еду, чинила мою одежду и ходила за покупками. Она проводила много времени, пришивая метки на

одежду моей сестры, потому что Динни уезжала в школу для глухих на весь школьный год. Я не думала о том, что я эмоционально отвержена или что моя мать относится ко мне критически и холодно, до тех пор, пока не обрела собственную семью. Я просто жила своей жизнью. Мы выглядели счастливой семьей — с дедушкой и бабушкой, тетками и дядями, кузенами и кузинами, часто собирающимися вместе. Я тогда еще не понимала, что потеряла что-то главное: прикосновения моей матери.

Мать умерла, когда мне было 29 лет. Моя собственная семья жила в Калифорнии, но я полетела домой провести несколько недель с ней, пока она была в больнице. Целыми днями я сидела с ней, пока ее жизнь шла к концу, сидела, часами держа ее за руку. Часто ее рука мягко двигалась по моей и напоминала мне ее прикосновения в моем детстве.

Связь, которая была между нами, возникла через прикосновения. Без этого не было единения между нами. Потеря ее прикосновений в моей жизни оказалась решающей для моего развития. Когда я училась в школе и была подростком, эта потеря влияла на мой выбор друзей: я часто тянулась к людям, которые не отличались теплотой и отзывчивостью, но были критичны к другим и держались подальше от собственного выражения эмоций. Мои одноклассники часто дразнили меня и критиковали, и я чувствовала себя нежеланной. Отсутствие прикосновений вносило много в мою неспособность расслабиться и играть, прислушаться к себе и своим чувствам. В сущности, как будто один кусочек выпал из огромной картинки-мозаики; без этого кусочка, как бы вы не старались сложить всю картинку вместе, она никак не могла стать единым целым. Жизнь казалась мне мрачной. Теплые, любящие и принимающие меня люди были исключением в моей жизни, и я страшно дорожила ими.

Когда мне было 19 лет, я встретила женщину, которая смогла изменить мою жизнь. Я познакомилась с ней че-

рез друга и коллегу моего мужа в незабываемо ясный и солнечный октябрьский день в Беркли. Встреча с ней была началом той роли, которую она сыграла в моей судьбе. Это была короткая встреча; мы были просто представлены Мэрион нашими друзьями, которые хотели получить у нее консультацию. Тем не менее, до сего дня помню, как мы подъезжали к ее дому и что я чувствовала, когда медленно поднималась по шероховатым ступенькам, с интересом разглядывая цветы в ее саду.

Я чувствовала любопытство и предвкушение, как если бы со мной начиналось какое-то приключение. Когда она открыла кухонную дверь, приветствуя нас со смущенной улыбкой и приглашая зайти, я была поражена простотой ее дома. Были цветы на столе в ее кухне, но не было занавесок на окнах. В гостиной стояли пианино и диван, а на другом конце длинной узкой комнаты — стол. Комната, почти пустая, совсем не казалась мне такой, напротив, я ощущала ее удобство и простоту. Тогда, беременная на седьмом месяце и полная надежд на семейную жизнь, я была веселой и даже успокоенной, чувствуя руку мужа в своей, когда мы смотрели из окна ее дома на бухту Сан-Франциско и мост Золотые ворота. Ее разговор с нашими друзьями длился не более получаса и, хотя я понимала, что мне совсем не хочется уходить так скоро, мы быстро погрузились снова в городскую суету и свои собственные дела.

Спустя 18 лет, в 1978, я начала расспрашивать своих друзей, не знают ли они терапевта, который мягко работал бы с телом. У меня были боли в нижней части спины и, хотя я лечилась у хиропрактиков, экстрасенсов и других специалистов, я искала еще кого-нибудь, чтобы ускорить свое выздоровление. Я многие годы интересовалась различными способами целительства, читала груды книг о различных целительских техниках, и теперь поселилась вблизи Беркли, где и занимались многими из тех техник, о которых я читала. Но до сих пор ничто не привлекло моего внимания.

Однажды я была в гостях у моей подруги и она сказала: «Почему бы тебе не обратиться к Мэрион Розен? У нее свой собственный метод работы, и, как я слышала, действительно хороший! Не думаю, что легко будет попасть на прием, но почему бы не попытаться?» Я так и сделала. Несколькими днями позже моя спина вышла из-под контроля, и я не находила места от боли. Я ни минуты не думала обращаться к кому-нибудь другому за помощью. Я немедленно позвонила Мэрион Розен, но она, говоря с мягким немецким акцентом, спокойно сообщила мне, что она не может меня принять, и посоветовала мне обратиться к кому-нибудь еще. Прошло несколько недель, прежде чем я позвонила снова, и в этот раз она сказала, что у нее будет свободное время через пару дней. Ее офис был на Гранд-Авеню в Окленде в величественном старом здании, больше похожем на большую усадьбу, чем на медицинское учреждение. Ее офис был в подвале. Ее пациенты могли воспользоваться стареньким лифтом или пройти пешком вниз по неровным узким ступенькам в маленький коридор, который она использовала как приемную. Как ни тяжело было попасть на прием, но в ту минуту, когда она попросила меня войти в комнату, я почувствовала себя очень комфортно. Я не знала, чего ожидать, но я почему-то знала, что ей можно верить.

Ясно помню первую сессию у Мэрион Розен. Я лежала на столе, а ее руки мягко и комфортно покоились на моей спине. И тут ко мне пришло воспоминание — я вдруг увидела мать, стоящую в дверях дома моего детства. Прошло уже семь лет, как она умерла. Неожиданно я ужасно затосковала по ней, я почувствовала боль в сердце и слезы на глазах. Мэрион могла чувствовать и видеть, как изменилось мое дыхание и расслабились мышцы в верхней части спины. Она спросила: «Что произошло?» Мне было очень грустно, когда я рассказывала ей об этих воспоминаниях. В эти мгновения я снова почувствовала ее руки на моей спине и необъяснимое чувство безмятежности. Позже вечером, когда я заново переживала сессию, я была

изумлена тем, насколько воспоминания, переживания печали и последующее физическое и эмоциональное ослабление были взаимосвязаны. Взволнованная, я рассказала мужу о моем опыте. Он помолчал минуту, погруженный в свои мысли, и сказал, словно припоминая: «Мэрион Розен, это знакомая Рауля?» Неожиданно всех этих лет как будто не было — я снова стояла в дверях ее кухни, глядя в ее голубые глаза.

Двумя неделями позже, когда я вошла в ее офис на вторую встречу, я спросила, помнит ли она наше первое знакомство? Подмигнув (за много лет, которые прошли с тех пор, я часто видела у нее такое подмигивание), она сказала: «О да, конечно. Я это поняла в ту же минуту, как увидела ваше имя на чеке». Она не расслышала мою фамилию, когда я звонила первый раз. Она еще раз повторила, что не забывала о нас. Она следила за карьерой моего мужа через ее друга, с которым они вместе работали, того самого, кто представил нас Мэрион 18 лет назад, и всегда знала, в какой части страны мы живем. Я была изумлена, но так и не спросила ее, почему. Может быть, потому, что в беседе было упомянуто имя моего мужа.

К концу второй сессии, которую я получала у Мэрион, у меня не было вопроса, хочу ли я изучать то, что она делала. Я не только чувствовала ее прикосновения на моем теле, ее присутствие глубоко коснулось меня. Мэрион видела, чувствовала и признавала меня. Теперь я понимаю, что она вызвала у меня воспоминания о прикосновениях матери и ее заботе, когда я была совсем маленькой. В то время с Мэрион я просто чувствовала, что меня принимают. В тот день я спросила ее, не научит ли она меня своей работе, и она уверила меня, что позвонит, когда будет достаточно учеников для тренинга. Тем временем я продолжала получать индивидуальные сессии. Я также ходила на все занятия, которые она предложила.

3 сентября 1980 года наша дочь Лаури погибла в автомобильной катастрофе. Ей было около девятнадцати. 4 сентября по телефону мне сообщили, что Мэрион начи-

нает занятия в тренинг-классе, и спросили, буду ли я участвовать. Да, я не знала, как пережить эти секунды, минуты, часы, дни, недели — годы. Но я знала, что чувствую огромное желание изучать работу Мэрион. Та поддержка и любовь, которые я ощущала в течение этих месяцев, помогли мне выдержать самое безжалостное и полное боли время в моей жизни. Я не могу сказать, как я училась, помню только, что была поглощена полностью. Прикосновения к другим и чувство их прикосновения помогли мне учиться и выздоравливать, и это за пределами того, что можно выразить словами. Нельзя словами выразить то горе, которое я переживала. Однако прикосновения начали исцелять мое разбитое сердце и растопили душу.

СИЛА ПРИКОСНОВЕНИЯ

Самое значительное чувство в нашем теле — чувство прикосновения. Это, вероятно, самое главное чувство в процессе сна и бодрствования; оно дает нам знание о глубине или толщине и о форме; мы чувствуем, мы любим и ненавидим, прикасаясь и ощущая прикосновения других через прикосновение элементов нашей кожи.

Лайонел Тейлор, Ступени человеческой жизни

Как я уяснила, прикосновение так существенно важно для нашего выживания и благополучия, что о нем почти не думают, даже если используют осязание в *каждодневном опыте*. Формальное описание само по себе ничего не дает для нашего опыта. К примеру, только исследуя окружающий нас воздух физически и эмоционально, начинаешь понимать, что он дарует нам жизнь, оживляет природу. Для описания воздействия воздуха, окружающего нас, когда мы проходим сквозь него и вдыхаем его, мы используем чувство осязания, т. е. проприоцепцию, внутреннее физическое чувство, присущее нам. Когда мы хотим отметить эмоциональное воздействие на нас окружающего воздуха, мы говорим, что он нас вдохновляет, что мы глубоко его чувствуем.

Хорошо показано, что прикосновение — наиболее рано развивающееся чувство. Эшли Монтегю, в его основополагающей книге «Прикосновение», пишет:

«Прикосновение — ощущение, наиболее тесно связанное с кожей, самым важным из всех органов после мозга. Кожа, вместе с нервной системой, развивается из наружного слоя эмбриональных клеток, эктодермы. Это общая поверхность, покрывающая

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию
книги