



Джоан Ходоров

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ
ТЕРАПИЯ
И ГЛУБИННАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

ДВИЖУЩЕЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Джоан Ходоров

**Танцевальная психотерапия
и глубинная психология**

«Когито-Центр»

1991

Ходоров Д.

Танцевальная психотерапия и глубинная психология /
Д. Ходоров — «Когито-Центр», 1991

ISBN 978-5-89353-261-6

В книге описана история, теория и практика терапевтического использования танца/движения как активного воображения. Работа основывается на двух традициях: глубинной психологии и танцевальной психотерапии. В центре книги — идея о существовании тесной связи телесного движения с эмоциями и воображением, которая позволяет добиваться важных изменений в психике человека посредством целенаправленных двигательных-танцевальных упражнений. Книга предназначена для психотерапевтов, психологов, преподавателей в сфере искусства и спорта и всех интересующихся вопросами оздоравливающего влияния творчества. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

ISBN 978-5-89353-261-6

© Ходоров Д., 1991
© Когито-Центр, 1991

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие автора к русскому изданию | 6 |
| Слова благодарности | 8 |
| Введение | 10 |
| Часть первая | 15 |
| Глава 1 | 15 |
| Глава 2 | 18 |
| Глава 3 | 24 |
| Глава 4 | 28 |
| Другие направления танцетерапии | 28 |
| Влияние психоанализа | 30 |
| Танец/движение как активное воображение | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 33 |

Джоан Ходоров
Танцевальная терапия и глубинная
психология. Движущее воображение

Луису Герберту Стюарту
посвящается

Предисловие автора к русскому изданию

Русский перевод книги «Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение» вызывает во мне детские воспоминания о прекрасных, согревающих душу звуках русской речи, а также о русских песнях и танцах. Единственный ребенок в маленькой семье еврейских иммигрантов из России и Польши, переехавших в Соединенные Штаты в самом начале 1900-х, я выросла в водовороте языков, в основном смеси английского с фразами и песнями на русском, идише, польском и украинском. Мой отец особенно любил читать, писать и говорить на русском, и, куда бы мы ни ходили, он всегда высматривал носителей этого языка. Если какой-то человек с особой внешностью или жестикуляцией привлекал его внимание, он подходил к нему и спрашивал (на русском): «Вы говорите по-русски?» Чаще всего лица людей освещались удивлением и интересом, и они отвечали на русском, представлялись, задавали вопросы и рассказывали истории.

Фамилия моих предков на английском пишется «Chodorow», но на русском она писалась как «Ходоров» и была унаследована от предков из маленькой деревушки в Карпатах. В английском языке практически нет звуков, эквивалентных славянскому «х». Когда мой дедушка приехал в Нью-Йорк в 1921, клерк-переводчик в порту при въезде записал его фамилию латинскими буквами. Так Ходоров стал «Chodorow», причем носители американского английского произносили фамилию как Чодороу. В предыдущие годы ряд моих работ переводился на русский и мою фамилию писали как Чодороу – так, как она звучит на английском. Сейчас, когда на русском впервые выходит книга «Танцевальная терапия и глубинная психология: танцующее воображение», я попросила вернуть то написание, какое имела фамилия моих предков – Ходоров или Ходорова. Возникает образ вспышек света – и огоньков горящих свечей памяти...

Мой отец родился и вырос в Меджибоже, украинской деревне, воспетой еврейской мистической традицией, так как ее избрал своим домом Бааль Шем Тов. Рассказывают, что Бааль Шем Тов, сирота, дитя природы, повзрослев, стал великим учителем и целителем. Он находится в одном ряду с теми людьми – принадлежащих разным религиозным традициям, – которые открыли танец и пение как форму молитвы, как непосредственный способ пережить, выразить, донести до других и трансформировать жизнь духа.

В самом глубоком смысле «Танцевальная терапия и глубинная психология» исследует мультисенсорную, целостную, саморегулирующую природу живущего тела, уделяя особое внимание эмоциям и воображению. Радость и интерес, эти два потока-близнеца инстинкта жизни, выражаемые через игру и любопытство, проникают, видоизменяют и трансформируют кризисные аффекты. В клинической практике работа поддерживается доверительными психотерапевтическими отношениями, которые служат и контейнером, и процессом. В любой момент живущее тело существует и в реальности, и в воображении. Любая спонтанная поза или жест содержат в себе мир чувственных переживаний и ассоциаций, связывающих настоящий момент с похожими позами и жестами из личной, семейной, культурной и экологической истории – включая естественные и воображаемые формы и ритмы, – так непрерывный процесс движения выстраивает мост к нашему будущему.

Формирование нейронных связей в мозге/душе/теле в большой степени зависит от движения, и не только в младенчестве и детстве, но и в течение всего жизненного цикла. Даже когда кажется, что мы неподвижны, каждый вздох, каждая мысль и каждое чувство имеют нейро-мышечный компонент. С момента первой публикации этой книги исследования процесса развития и нейробиологические исследования приобрели более широкий масштаб в связи с использованием неинвазивных методов для лучшего понимания пластичности мозга, внутренней (соматической) памяти, нейронной стороны действий, ощущений и эмо-

ций (зеркальные нейроны), имитационного обучения; присоединения через аффект, регуляции аффекта, творческой и деструктивной сторон проекции и других телесных опытов. Жизнь сегодня – удивительна, ведь инсайты, возникающие в области неврологии, поддерживают и обогащают танцевальную терапию, глубинную психологию и близкие к ним области исследования.

С момента своей первой публикации на английском языке эта небольшая книга продолжает путешествовать по миру в переводах. Я очень рада, что теперь моя книга станет доступна и русскому читателю. Я в большом долгу у доктора Виктора Белопольского, директора издательства «Когито-Центр» и издателя русского перевода. Моя сердечная благодарность Ирине Бирюковой, Президенту Российской ассоциации танцевально-двигательной терапии, за ее помощь в публикации этой книги и за ее участие в роли умелого и добросовестного редактора и Ольге Шустовой – за ее хороший перевод. Российское издание имеет оригинальный текст и фотографии и дополнено этим предисловием, а также новой диаграммой – обзором системы архетипических аффектов (Приложение II).

*Джоан Ходоров
Сан-Франциско
май 2008*

Слова благодарности

Эта книга создана на основе диссертации. Я благодарна Стипендиальному комитету Института К. Г. Юнга в Сан Франциско за грант Стипендиального фонда Эрнста и Элеонор Ван Лобен Селз. Я получила наставления и одобрение выдающейся научной комиссии и выражаю свою сердечную благодарность каждому из ее членов: Джону А. Бюлеру, Пенни Макэлвин-Хое, Кэрол МакРей, Кэролин Шроудс, Сюзэн Сноу и Филлис Стауэл. Также я хотела бы выразить глубочайшую признательность Джозефу Л. Хендерсену и Нише Зенофф, которые были моими консультантами.

Во время консультаций с доктором Хендерсеном мне открылась его концепция культурного бессознательного и его взаимоотношения с внешними формами культуры. Было интересно узнать, как он разрабатывал свои идеи, как познакомился с Юнгом. Он читал каждую главу диссертации, по мере того как я ее писала, и давал мне обратную связь, причем его высказывания отличались мудростью, остроумием, юмором и благожелательностью. Он отличный наставник. Я навсегда останусь перед ним в неоплатном долгу.

Я признательна Эндрю Сэмюэлсу за то, что, прочитав диссертацию, он подал ценную идею написать на ее основе книгу. Его мысли о тех изменениях, которые необходимо внести, совпали с моими собственными, дополнили и прояснили их. Кроме того, рукопись читали и другие мои коллеги, от которых я получала поддержку, одобрение и конструктивную обратную связь. Это Джанет Адлер, Кони Кук, Кэролин Грант Фей, Барбара Маклинток, Рената Оппикофер, Тина Стромстед, Дебора Томас, Венди Уайман и Джеймс Яндел – все внесли важный вклад в создание этой книги.

Особая благодарность Чарльзу Стюарту за то, что он предоставил мне для работы свой обзор основных теорий развития, а также исследований, которые связывают развитие с универсальными играми, в которые играют дети. Он обратил мое внимание на ряд наблюдений Пиаже, которые четко показывают, что развитие воображения и интеллекта идут нога в ногу. Я также хочу поблагодарить Питера Мадда, который не жалел для меня своего времени. Материалы его курса, в котором прослеживается эволюция концепций Юнга, для моей работы оказались бесценными.

Отмечу, что одним богатым источником вдохновения для меня были работы классиков и современных авторов. Другим – мои ученики. Особую благодарность я хотела бы выразить своим пациентам и анализандам. Они были моими самыми главными учителями, и я глубоко признательна им. Описания тем движений в активном воображении взяты из различных источников. Имена и обстоятельства изменены. Я благодарна тем, кто поделился своими историями, которые передают опыт движения, а также тем, кто дал мне разрешение написать о них. Некоторые из описанных здесь тем созданы на основе сопоставления материалов разных людей. Многие материалы публикуются здесь впервые, но часть взята мной из предыдущих публикаций. В книге я также цитирую моих коллег по танцевальной терапии, ссылаясь на них в тексте. Движущиеся и свидетели¹ – спасибо всем вам!

Что касается фотографий, то я в долгу у Джанет Адлер, Кэролин Грант Фэй, Джейн Мэннинг, Кэтти Миллер, Ширы Мюзикант, Труди Шуп, Урсулы Уайс и Паулины Ван Пельт, которые одолжили мне драгоценные фотографии из своих коллекций. Особое спасибо фотографам: Кэролин Каддес, Анне Хардер, Хьюго Лотчеру, Ирвингу Мэннингу, Чаку Ньюману, Эрнсту Е. Решовски и Паулине Ван Пелт.

¹ В книге используется терминология аутентичного движения, которая включает две стороны: свидетель и движущийся. – *Прим. науч. ред.*

В книге цитируются следующие статьи и книги: «Тело как символ: танец/движение в анализе» из книги «Тело в анализе», © 1986 Chiron Publications; «Двигаться и быть движимым» в «Квадранте» (*Quadrant*), выпуск 17/2, 1984; «Интервью с Джоан Ходоров» Нэнси Зенофф в *Американском журнале танцевальной терапии*, выпуск 9, 1986; и «Танцевальная терапия и трансцендентная функция» в *Американском журнале танцевальной терапии*, том 2/1, 1978. Я благодарна за разрешение воспользоваться данным материалом.

Кроме того, я признательна своей семье за теплую родственную поддержку. Моя любовь и признательность – Юджину и Лилиан Ходоров, Саре, Джону и Бенжамину Хоклинам, Розе Кляйдман, Чарльзу и Матильде Стюартам.

Самую горячую благодарность я хочу высказать Луису Г. Стюарту. Мне особенно приятно отметить его вклад, так как он не только мой глубокоуважаемый коллега, но и мой муж. Хотя за эту работу ответственность целиком и полностью несу я, в ее основу положены его теоретические обобщения. Эта книга появилась благодаря его горячему интересу к психике, преданности научному исследованию, любви, поддержке и веселью, а также острому взгляду и карандашу редактора.

Введение

Танец/движение и внимательное отношение к опыту тела не новые явления для глубинной психологии. Ранний интерес Юнга к аффектам как мосту между телом и психикой заставил его внимательно наблюдать за бессознательными двигательными феноменами. Работа с регрессивными пациентами ставила перед ним проблемы, решение которых в конце концов привело к открытию значения симптоматических, экспрессивных действий данных пациентов. В 1916 г. Юнг написал статью, в которой предполагал, что экспрессивное движение тела – один из многочисленных способов облачить бессознательное в форму. Описывая технику, которую он назвал активным воображением, он указывает, что ее можно использовать совершенно разными способами: при помощи танца, живописи, рисования, лепки из глины и других художественных методов. Такая многогранность его работы намного опережала время. Несомненно, идея использовать искусство в психотерапевтическом процессе была довольно смелой для 1916 г. Оригинальная статья распространялась среди некоторых учеников Юнга тайно и не публиковалась вплоть до 1957 г. (Jung, 1916, p. 67f). И только по прошествии времени различные формы психотерапии творчеством появились и были признаны психологическим сообществом.

Использование танца как ритуала исцеления уходит корнями в самую глубь истории человечества, однако танцевальный терапевт – относительно новая профессия. Американская ассоциация танцевальной терапии, основанная в 1966 г., определяет танцевальную терапию как психотерапевтическое использование движения. Танцевальная терапия основывается на представлении, что психика и тело находятся в постоянном взаимодействии, оказывая влияние друг на друга (Schoor, 1974, p. 44). Она базируется на психологических и физиологических концепциях, которые фокусируются на взаимоотношениях тела и психики. «Различия в теоретических концепциях и выводах могут изменить стиль или технику, но теории движения, лежащие в их основе, неизменны. Танцетерапия предоставляет альтернативный метод работы в контексте любой систематической теории человеческого поведения» (Chaiklin, 1975, p. 703).

В данной книге описаны результаты подробного изучения танца/ движения как активного воображения и представлены теоретические обоснования метода на основе классических и современных взглядов аналитической психологии Юнга. Работа основывается на двух традициях: глубинной психологии и танцевальной психотерапии. Они предоставляют друг другу богатые ресурсы. Глубинная психология обогащается за счет более полного понимания телесного опыта и языка выразительного движения. Танцетерапия обогащается за счет углубленного понимания психики в ее личностных, культурных и коллективных проявлениях. Психотерапия в целом обогащается ценной формой активного воображения, которую прежде в значительной мере игнорировали.

В первой части «Моя история» я рассказываю о своем пути из танца в психотерапию. Естественное течение жизни привело меня от изначальной зачарованности танцем в возрасте семи лет в профессию танцовщицы, затем я стала учителем танца, танцевальным терапевтом, психотерапевтом и юнгианским аналитиком. Я все больше осознавала, насколько танец/движение как форма активного воображения усиливает процесс излечения в психотерапии.

Во второй части «Глубинная психология и эмоции» я представляю теорию психики, которая подкрепляет и составляет мое понимание выразительного движения. Встрешенный человек, приходящий на психотерапию, страдает от эмоциональных реакций, которые причиняют беспокойство и не поддаются контролю. Поэтому терапевт должен понимать природу эмоций, их способы выражения и роль в психотерапевтическом процессе. В каком-то смысле этот раздел представляет собой книгу в книге. Я рассматриваю исторический и современный взгляд

на глубинную психологию, уделяя особое внимание наследию Юнга, Хендерсона, Томкинса и Стюарта.

Третья часть «Движущее воображение» иллюстрирует, как танец и движение используются в психотерапевтической практике. Я описываю различные уровни психики в сознательном и бессознательном и пытаюсь выделить возникающие темы движения. В конце я обсуждаю психотерапию и анализ в целом, уделяя особое внимание вопросам невербального выражения. Работая с выразительными движениями, совершенно естественно осознавать сексуальную энергию и беспокойство, связанное с сексуализацией психотерапевтических взаимоотношений. Правда, это беспокойство присуще любому типу психотерапии или психоанализа. Любой глубинный психологический процесс приводит к переживанию инстинктов и аффектов. Естественно, психотерапевт должен понимать силу переноса и сохранять четкие границы. Психотерапевтические взаимоотношения, по определению, не могут быть сексуальными. Разрешение этих взаимоотношений деструктивно и несет в себе предательство доверия. Эту плоскость терапевтических взаимоотношений недавно очень тонко описал Питер Раттер (Peter Rutter, 1989) в своей книге «Секс в запретной зоне».

При изложении я чередую описательный материал, который легко читать, с теоретическим материалом, который читать гораздо сложнее. Мне кажется, что читателю будет полезно, если я заранее обозначу определенные главные темы, которые появляются снова и снова на протяжении всей книги.

Во время работы с движением я неизбежно сталкиваюсь с проблемами таинственной области, служащей посредницей между телом и психикой. Юнг называет ее психоидным уровнем. Он описывает этот уровень как трансформирующую функцию в глубинах бессознательного, которая выступает посредницей между измерениями тела и психики, инстинктом и образом. Кажется очевидным, что эмоции формируют материю этого слоя. Эмоция, по определению, одновременно имеет и соматическую, и психическую природу. Соматический аспект формируется из телесных иннерваций и экспрессивных физических действий. Психический аспект состоит из образов и идей. При психопатологии имеется тенденция расщепления двух измерений. Наоборот, естественная эмоция подразумевает диалектические взаимоотношения – единство тела и психики.

Базовые эмоции: *радость, возбуждение, горе, страх, гнев, презрение, стыд, удивление* – врожденные паттерны выразительного поведения. О них речь идет во всех частях книги. В первой части я описываю их в контексте интенсивного опыта движения в активном воображении. Танец и хореография связаны со всеми базовыми эмоциями. Экспрессивные паттерны являются и индивидуальными, и универсальными одновременно. Называются эмоции или нет, они мотивируют и формируют то, как мы движемся. Я описываю неразрывную связь между изучением танцетерапии и выражением и трансформацией эмоций. Иногда насыщенные аффекты спонтанно выплескиваются в абсолютно интровертированном, ориентированном на себя процессе движения. В другом случае эмоции воплощаются в символах. В результате изучения танцевальной терапии и практической деятельности я увидела, что каждая эмоция имеет как определенную ценность для выживания, так и духовное измерение. Но те же эмоции, если их подавлять и отрицать, могут сковывать и искажать тело. Я попытаюсь описать сконцентрированные выражения базовых эмоций, словно застывшие на лице и в теле многих пациентов с хронической шизофренией, с которыми я работала.

Для понимания природы эмоций важно осознать то, что каждая из них обладает своим собственным спектром интенсивности. Например, нижняя степень интенсивности *страха* – предчувствие, легкое беспокойство и тревога. Самая высокая степень интенсивности *страха* – это паника и ужас. Читая этот материал, вспомните и представьте (если вы можете это вынести) телесные ощущения (сильно бьющееся сердце, сухой рот, холодный пот, трясущиеся колени, волосы дыбом) и типичные выразительные действия (подпрыгивание, бег, дрожь,

широко открытые глаза, тяжелое дыхание, отскакивание, съеживание, обездвиженность), которые являются частью универсального паттерна *страха*. Даже если вы просто представили, что проходите через все это, то, вероятно, все равно вы смогли почувствовать это в своем теле. Чтобы вернуться в нормальное состояние, вам, скорее всего, нужно попробовать сделать глубокий вдох и выдох (и отпустить это переживание). Потянитесь и зевните. Чтение, размышление и фантазирование о кризисных эмоциях отнимают много энергии. Некоторые люди могут отгораживаться от интенсивных чувств, принимая установку клинической отстраненности. Но к чему вы ни имели бы склонность – к поглощенности или отстраненности, прошу вас осознавать, что мы работаем с сильно эмоционально нагруженным материалом. В каком-то смысле врожденные аффекты – самые первобытные. Даже когда мы просто произносим их название, они требуют нашего внимания, заботы и уважения.

В теоретическом разделе я покажу, как Юнг строил свою психологическую теорию на основе своих ранних исследований эмоционально заряженного комплекса. В то время как Фрейд считал источником человеческой мотивации влечения, Юнг придерживался мнения о примате эмоций. Я достаточно подробно рассматриваю структуру психики, включая концепцию культурного бессознательного Хендерсона, чтобы ввести базовые понятия для дальнейшего обсуждения тем движения. Очевидно, что в каждый момент движение приходит необязательно с какого-то одного уровня психики. Каждое выразительное действие отражает попытку движущегося индивидуума динамически справиться с мириадами импульсов и образов, приходящих из разных источников. Процесс активного воображения в движении крайне сложен. Однако при внимательном изучении мы начинаем видеть определенные паттерны. Движение из личного бессознательного может выступать как материальная связь с прошлым человека. Движение из культурного бессознательного – мостик между нами и мифическими образами и созданием форм культуры. Движение из первичного бессознательного может на мгновение установить контакт между нами и полностью неизменными первичными аффектами. Движение из оси идентичности Эго – Самость дает нам опыт движения под влиянием упорядочивающего и центрирующего психического процесса.

После представления ряда базовых идей Юнга я рассматриваю ранние исследования базовых эмоций Дарвина (1872) и серьезный вклад, который почти век спустя внес в данные исследования Томкинс (1962, 1963). Исследование Дарвина удивляет тем, что подробно описывает все модели экспрессивного поведения у животных и человека. Умение наблюдать, описывать и анализировать двигательное поведение позволило ему в результате работы провести различие между базовыми эмоциями (являющимися врожденными) и сложными эмоциями. Дарвин указывает, что сложные эмоции лишены прототипного паттерна выразительного поведения. Это означает, что их нельзя «прочитать» только по выражению лица или экспрессии тела. Например, человек может переполняться самой черной ревностью, но она не сразу выливается в физическое действие. Обычно ревность хранится долгое время. Ее внешние проявления, как правило, идиосинкратичны². Когда ревнивая страсть выливается в физические действия, она обычно становится *яростью*, вероятно, с колебаниями в сторону *презрения*, *стыда* и *горя*. Но невербальное выразительное поведение при ревности, как правило, неясно. На уровне тела сложные эмоции трудно распознать или описать, так что в большой степени мы руководствуемся нашим общим или интуитивным знанием ситуации.

Хотя Дарвин знал, что мы чувствуем и выражаем эмоции разной степени интенсивности, он не структурировал и не описывал их соответствующим образом в своей книге. Том-

² Идиосинкратичный (или идиосинкразический, от *греч.* *idios* – частный, особенный и *sygkrasis* – смешение) – этот термин часто используется в танцевальной импровизации для обозначения особенных, уникальных движений, которые свойственны только данному конкретному индивиду; такие движения бывает трудно, а иногда почти невозможно, в точности повторить другому человеку из-за их уникальности и личностных стилистических и качественных особенностей исполнителя. – *Прим. науч. ред.*

кинс первым признал, что существует ограниченное количество врожденных аффектов, и он представляет каждый из них как континуум интенсивности. Я приводила пример континуума *предчувствие – страх – ужас*. Я помню, как на занятиях танцевальной терапии мы исследовали каждый базовый аффект и его спектр интенсивности, двигаясь в определенной последовательности по студии. Например, обычно мы начинали с жизненной ситуации, вызывающей раздражение, которое перерастало во фрустрацию и в итоге взрывалось яростью. Мы также делали то же самое в обратном порядке. Танцевальные терапевты годами работали с одними и теми же эмоциями, которые выделяет Томкинс, но пришли к ним через собственный опыт и работу с пациентами.

После обзора исследований индивидуальных эмоций я останавливаюсь на обобщении Стюартом теории Юнга и Томкинса. Отталкиваясь от предположения, что врожденные эмоции суть основание психики, Стюарт предлагает новую гипотезу специфических аффектов и специфических высших функций, которые, по-видимому, развились из них. Он первым выделил аффективный источник либидо, который модулирует и трансформирует его (радость, интерес), аффективный источник процесса центрирования (удивление) и указал на аффективную природу высшей Самости (функция Эго и культурные установки). Этот материал лежит в основе формирования полного, целостного чувства Самости в ее бессознательном и сознательном аспектах, по мере ее развития из первичных, неизменных глубин в стремлении к конечной цели самореализации.

На протяжении всей книги я привожу свои примеры, подкрепленные исследованием Стюарта естественной, исцеляющей функции воображения и постоянных диалектических взаимоотношений между любопытством и воображением. Спонтанная, символическая игра детей становится моделью. Дети играют ради радости игры, но, как мы знаем, в содержании символической игры, как правило, обобщаются сложные, трудные или печальные события жизни. В игре дети преобразуют настоящую ситуацию, меняясь ролями, пробуя различные решения и обыгрывая бесконечное число вариантов и творческих решений в рамках данной темы. Эти театрализованные игры абсолютно добровольны. Как бы ни был расстроен ребенок, в норме он предпочтет проиграть опечалившее его событие любому другому знанию.

В состоянии игры мы способны быть самими собой. Играть и фантазировать означает быть открытым всему, что приходит нам в голову. Поэтому символическая игра и воображение могут столкнуть нас с мыслями, чувствами или фантазиями, которые подавлялись.

Первое, о чем следует помнить в психотерапии,— то, что она, как правило, приводит нас непосредственно к эмоциональному ядру наших комплексов. Это происходит, сидим ли мы в кресле и свободно говорим, не подвергаясь цензуре, рисуем ли картины, лепим ли скульптуры, играем с песком или двигаемся. Это также происходит, когда мы фантазируем о терапевтических взаимоотношениях или вовлекаемся в молчаливые диалоги с внутренними фигурами. Когда посредством тела мы выражаем то, что существует в нашем воображении, яркий и живой сенсомоторный опыт обычно приводит нас к комплексам, которые сформировались в младенчестве или раннем детстве.

Второе, что нужно помнить о природе воображения,— то, что это символический процесс. Воображение может привести нас к эмоциональному ядру комплекса, а может провести *сквозь* него. Но на этом этапе нам необходимо быть внимательными и испытывать интерес к тому, что мы представляем себе в воображении. Необходимо развитие способности выносить эмоцию, растревоженную при соприкосновении с комплексом, и в то же время представлять и символически исследовать образы, которые являются ее частью.

Все формы активного воображения вызывают этот сущностно важный диалог между любопытством и воображением. В таком диалоге переплетаются сознательное и бессознательное; это основной источник творчества. Творческий процесс, внутренне присущий детям и характеризующий детское развитие,— это тот процесс, который подкрепляет индивидуацию

взрослого во время психотерапии. Конечно, Юнг обнаружил близкие взаимоотношения между игрой воображения и процессом индивидуации много лет назад. На основании личного опыта и опыта своих пациентов он установил, что обращение к игре и воображению с активной установкой на восприимчивость к бессознательным фантазиям запускает в движение процесс, понимаемый как дополнение к врожденному творческому процессу; он управляет развитием ребенка, является источником наших наиболее ценных достижений культуры, а в психотерапии – воссоздает ту целостную личность, которой мы пришли в этот мир.

Тема отзеркаливания, или отражения, затрагивается во всех частях этой книги. Младенцы и маленькие дети отзеркаливают все, что они видят, при помощи движений тела. Отзеркаливание как эмоциональная сонастроенность обращает наше внимание на сущностный элемент психотерапевтического процесса. Я говорю о диалектических взаимоотношениях, которые существуют между пациентом и терапевтом. Человек, которого что-то беспокоит, ребенок или взрослый, страдает от блокировки или повреждения творческого диалога, который мы обсуждали выше. Страдающий нуждается в эмпатии человека, который может предоставить *temenos* – безопасное и защищенное место, где можно спокойно работать с бессознательными фантазиями и осознаваемыми дилеммами. Природа этой диалектики между пациентом и терапевтом усиливается эмпатическим отражением со стороны терапевта. Такие явления в самом широком смысле известны как перенос и контрперенос. Это огромная область, которая нуждается в дальнейших исследованиях. Однако лично я убеждена, что наблюдение за танцем/движением дает нам возможность как можно больше узнать о тонкостях диалектики выразительного движения, существующей между терапевтом и пациентом. В конце концов как психотерапевты мы умеем узнавать и эмпатически отражать экспрессивные реакции наших пациентов, что является основополагающим фактором успешной психотерапии. Юнг писал в этой связи:

«Одиноким человек лишен целостности, ибо он не может достичь целостности только посредством одной своей души, а душа не может существовать без своей второй половины, которой всегда является «Ты». Целостность есть сочетание Я и Ты, а они оказываются двумя частями трансцендентного единства, природу которого можно понять только при помощи символов...»

Часть первая

Моя история

Глава 1

От танца к танцетерапии

Балетом я начала заниматься в семь лет. Моя первая учительница – Джейн Денхэм, чудесная молодая женщина – на каждом занятии уделяла время и изучению основ классического танца, и свободной импровизации. Маленькие ученицы по очереди входили в «магический круг», который открывал им путь в воображаемый мир, где можно было общаться с разными волшебными существами и даже перевоплощаться в них. Для меня танец не просто стал захватывающей и притягательной учебной дисциплиной, но и открыл возможность для самой настоящей игры воображения.

В подростковом возрасте я приступила к углубленным занятиям с Кармелитой Марачи, великой танцовщицей и педагогом. Наши ежедневные уроки стали главным в моей жизни. От своих учеников она требовала полной отдачи и закладывала основы балетной техники в строгой классической традиции. Но техника танца никогда не становилась для нее самоцелью; скорее она была средством, необходимым для выражения ярких образов, чтобы уметь передавать высоты и глубины человеческих переживаний. Музыка, эмоции и танец сливались в единое целое. Обычно Кармелите аккомпанировали концертирующие пианисты, игравшие с большим чувством. Музыка вызывала у многих учеников слезы, так что временами мы танцевали и плакали одновременно. Преодоление ноющей боли в мышцах и в пальцах ног, порою сбитых до крови, – неотъемлемая часть жизни любого танцора, и борьба с этими муками даже придавала особую выразительность танцу.

Затем я стала профессиональной танцовщицей и узнала совершенно иной подход к танцу. На протяжении нескольких лет я бралась за любую работу, которую удавалось найти. Приходилось танцевать в ночных клубах, участвовать в мюзиклах и других развлекательных представлениях. Иногда это была чудесная работа, особенно если мне выпадала честь сотрудничать с хорошим хореографом. Но чаще работа угнетала: в ней не хватало образных, эмоциональных переживаний – того главного, что заставляло меня танцевать в детстве.

Я стала преподавать. Вначале в перерывах между работой. Но со временем обучение стало доставлять мне большее удовлетворение, чем выступление на публике. Преподавание танца, особенно детям, помогло мне вновь прикоснуться к источнику истинного творчества.

Когда мне исполнилось чуть больше двадцати, я полностью отдалась преподаванию. Я открыла собственную школу в восточном Лос-Анджелесе, а также давала уроки в других городских школах и учебных центрах. Мне нравилось учить, и я старалась дать детям, с которыми работала, то же благотворное единение классической балетной техникой и игрой воображения, которое стало для меня столь важным. Вначале я хотела готовить профессиональных танцоров. Но однажды, когда меня попросили заниматься с группой трехлетних детишек, весь мир вокруг меня кардинально изменился. Они были слишком малы, чтобы осваивать какую-либо балетную технику, поэтому в работе с ними мне пришлось искать новый подход. Наблюдая за ними, я осознавала, что все их действия отражают окружающий мир в движении: они имитировали то, что видели. Когда они вспоминали что-либо, они воспроизводили это воспоминание в действии. Для меня явилось откровением, что дети знакомятся с миром и самими собой посредством своего телесного опыта.

Им нравились жуки. Поэтому мы долго рассматривали найденных жуков, придумывали разные «жучиные походки» и ходили так по студии. Если какой-то малыш получал ссадину или царапину, все остальные изучали ее с величайшим интересом. На каждом занятии мы тратили какое-то время на то, что собирались в круг и все по очереди демонстрировали свежие «болячки», а затем с помощью пантомимы показывали, как они их заполучили. Мы строили города воображаемыми инструментами и из воображаемых материалов. Мы по-своему проживали в танце все праздники: представляя то, как мы готовим еду, одеваемся в народные костюмы и разыгрываем историю того или иного народа. Мы превращались в самых разных диких животных. А еще мы изображали кошек, собачек и других домашних питомцев. Мы представляли себя учителями, мамами, папами, старшими и младшими братьями и сестрами. Мы изображали в танце гусениц и свивали из себя коконы, в которых мирно спали до тех пор, пока не наступало время вырваться бабочкой (к собственному великому изумлению) из кокона на волю. Понятия «танец» и «превращение» стали синонимами.

Занимаясь с такими маленькими детьми в танцевальной студии, я стала интересоваться преподаванием танцев в детских садах. Через дорогу напротив моей студии располагался детский сад Хэйта. Я начала сотрудничать с его директором Этель Янг. Мы разработали ряд программ и методических руководств для учителей по роли искусства в образовании маленьких детей. Мы считали, что все виды искусства: танец, живопись, лепка из глины, декорирование – это язык, с помощью которого дети выражали свой опыт и интерпретировали его. Этель помогла мне понять, что так называемый «процесс детского развития» неразрывно связан с процессом творчества. В эти годы, работая с малышами, а также с их родителями и педагогами, я приобрела то понимание развития, которое впоследствии пронизывало все стороны моей деятельности в области танцевальной терапии, психотерапии и юнгианского анализа.

Однажды в начале 1960-х годов социальный работник Центральной окружной больницы Лос-Анджелеса пришла в детский сад, чтобы позаимствовать опыт и улучшить программу лечения больного аутизмом ребенка из психиатрического отделения. Увидев, как я двигаюсь с детьми на занятии в танцевальной группе, она пригласила меня поработать с больными в детском психиатрическом отделении. К тому моменту психологического образования у меня еще не было.

В первый день я поднялась на шестой этаж очень старого здания. Двери были заперты. Здесь проходили лечение около 15 детей в возрасте от 3 до 12 лет. Большая часть детей были психотиками. К тому же, кто-то страдал слепотой, кто-то – глухотой. Кто-то упорно избегал контакта. Кто-то хотел, чтобы их удерживали в объятиях, обнимая, но не очень долгое время. Один малыш привязывался к каждому взрослому, которого ему удавалось найти. Ребенок тянул взрослого за собой туда, где лежала вещь, которую он хотел, но не мог достать сам. Указывая на нее пальцем и издавая требовательные звуки, он, как правило, ее получал. Затем он с великим старанием пытался спрятать свое новое сокровище во рту, за пазухой или в штанах. Другой малыш лет восьми слонялся туда-сюда, монотонно повторяя: «Я очень злой. Я очень злой мальчик».

В общей комнате для дневных занятий были облупившиеся желтые стены и батареи старого образца. Я вошла с переносным фонографом, пластинками, шарфами и барабаном. Одна из уставших нянечек подняла на меня глаза. Некоторые дети сидели, уставившись в одну точку и разговаривая сами с собой. По комнате, закатив глаза, на цыпочках ходила маленькая девочка. Я не могла определить, слепая она или зрячая. Вдоль окна кипела бурная деятельность: несколько ребятшек лазали вверх и вниз по батареям. Неожиданно я почувствовала, что могу все сразу изменить, если поставлю чудесную музыку. Помню, я включила запись украинского гопака.

Некоторым сотрудникам и детям понравилась музыка. Мы встали в круг, несколько условный, ибо дети вбегали и выбегали из него. Некоторые ребятки кричали и шумели.

Как я уже говорила, круг был очень условен – мы просто двигались в более или менее одном направлении. Мы топали, хлопали в ладоши, и к нам присоединилось еще несколько ребят. Затем к нам подошел один из мальчиков, взбиравшихся на батареи, но он не хотел делать то же самое, что делали мы, он хотел лаять. К нему присоединился еще один мальчуган, и вскоре они ползали на четвереньках и гавкали. Так как это действие становилось самым интересным из всего происходящего, я тоже опустила на ладони и колени, и моему примеру последовали все остальные дети. Я надеялась, что через несколько минут мы все будем лаять и ползать более менее синхронно, но малышка с закатытыми глазами, которая ходила на носочках, отделилась от нас. В надежде пригласить ее обратно в нашу группу я выключила гопак и поставила отрывок из Дебюсси – музыку, звучащую как облака, – и достала шарфы. Так как многим детям нравилось брать предметы себе, половина шарфов испарилась под одеждой, во ртах, ушах и других полостях тела. И все же каким-то образом энергия, музыка и движение поддерживали связь между нами.

Затем я поставила запись мексиканского танца со шляпами. Детям он понравился, а нянечки, до тех пор бывшие лишь наблюдателями, улыбнулись и присоединились к танцу. На этом этапе «танец» означал прыжки, подскоки и бег по кругу, в центре которого стояла воображаемая шляпа. Но музыка объединяла весь этот хаос, и, когда сеанс подходил к концу, малыши, нянечки и некоторые терапевты танцевали, кто попарно, а кто *en masse* (все вместе). Когда все закончилось, некоторые дети хлопали в ладоши и радостно шумели, кто-то снова вскарабкался на батареи, остальные продолжили бродить и бормотать что-то про себя. Усталые нянечки хлопали в ладоши и смеялись. Заведующий психиатрическим отделением наблюдал все происходящее через стекло. Мне передали его слова: «У малышей еще никогда не было такой прекрасной тренировки. Она просто находка! Наймите ее!»

Последующие годы стали поистине переходным периодом. Это были годы анализа с доктором Кейт Маркус, одной из основателей Лос-Анджелесского института К.Г. Юнга. Меня всегда интересовал психоанализ, а психология Юнга была мне особенно близка. Но к анализу меня привела не увлеченность бессознательным, а жизненный кризис. В возрасте 24 лет я пережила горький развод. Мне пришлось искать ресурсы, чтобы поддерживать маленькую дочь и себя. Два или три раза в неделю я садилась в кресло напротив мудрой пожилой женщины. Мы говорили о снах. Результаты этой работы до сих пор поддерживают меня. Она стала основой и моделью для моего последующего роста.

Я продолжала преподавать в балетной студии в восточном районе Лос-Анджелеса, а также в нескольких детских садах и частных начальных школах. Однако мои цели прояснились. Я потеряла интерес к подготовке профессиональных танцоров. Вместо этого мне хотелось как можно больше узнать о терапевтических возможностях танца и творческого процесса. Я продолжала работать с Этель Янг, изучая связь между творчеством и детским развитием. Помимо преподавания, я стала увеличивать объем терапевтической работы в больнице; создавала программы танца и движения для необучаемых детей в ряде специализированных школ и проводила индивидуальные занятия с детьми, подростками и взрослыми с эмоциональными расстройствами. В этот период я начала интенсивные занятия с Труди Шуп и Мэри Уайтхаус, которые заложили основы танцевальной терапии.

Глава 2

Труди Шуп

Первый раз я попала на занятие к Труди Шуп, когда мне было 19. Она была всемирно известной танцовщицей и актрисой пантомимы. В то время она начала использовать свое глубокое понимание человеческой экспрессии и великолепное чувство юмора для работы в палатах психиатрических больниц.

Та первая встреча состоялась в 1956 г. в Лос-Анджелесе, когда она проводила занятие по импровизации в Центре танца на Западной авеню. Я преподавала там классический танец. Вместе с другими преподавателями и студентами Центра танца я записалась на ее урок.

После энергичной разминки мы под ее руководством начали выполнять серии различных упражнений, двигаясь из одного угла студии в другой по диагонали. Мы импровизировали с различными чувственными образами, например играли с воображаемыми мячами разных размеров и веса, ходили «по наклонной», как будто тащили тяжеленный чемодан. Затем мы стали фантазировать более свободно и принялись исследовать и выразить самый разный театризованный и эмоциональный опыт.

Когда я вспоминаю этот день, я осознаю, что была восхищена, но в то же время испытывала растущее беспокойство. Как балетная танцовщица, я привыкла контролировать свое тело. Я обожала импровизировать, но мне было более комфортно с темами, которые можно было выразить на стилизованном языке классического танца.

Занятие Труди потребовало больше, чем я была способна вынести в тот раз. В определенный момент я утратила контакт с побуждающими образами. Мне казалось, что люди просто отдавались на волю всепобеждающей ритмичной музыке и позволяли ей нести себя по залу. Когда подошла моя очередь, я испытала панику и затем бросилась в пространство. Должно быть, у меня отключилось сознание, потому что я не могла вспомнить, что делала. Я просто оказалась на другой стороне зала, тяжело приземлившись на обе ноги. Я задыхалась. Мое сердце колотилось. Я была в шоке, практически онемела. У меня появилось ужасное чувство, что каким-то образом проявилась моя истинная тень, и я не видела ее, но зато ее увидели все остальные. Я чувствовала растерянность и неловкость, но не хотела, чтобы кто-то узнал, насколько мне плохо. Так что я просто проследовала в том же направлении, обогнула пианино, поднялась по лестнице и вошла в раздевалку. Я натянула верхнюю одежду на трико и ушла. Потребовалось пять лет, чтобы я достаточно повзрослела и почувствовала, что готова вернуться и учиться у Труди Шуп.

В начале 1960-х годов она обучала небольшую группу студентов, которые хотели научиться танцевальной терапии. В это время я чувствовала готовность и огромное желание погрузиться в обучение у нее. Мы регулярно встречались в большой профессиональной танцевальной студии в Ван Найс, где Труди проводила занятия. Мы также участвовали в сессиях групповой танцевальной терапии, которые она вела в Государственной больнице Камарильо.

Когда я пришла туда в первый раз, я была поражена, когда узнала, что многие считали Труди такой же пациенткой, как и они сами. Тогда большинство обслуживающего персонала носили униформу или, по крайней мере, белые халаты. Медицинский персонал чаще всего был одет в достаточно официальную одежду. Однако Труди одевалась так, чтобы было удобно двигаться. Она (и ее ученики) носили всевозможные виды странной, но яркой танцевальной формы и свободной одежды. Простое отношение к людям стало второй причиной, почему ее принимали за пациентку и почему пациенты считали ее «своей». Профессиональной маски, персоны не было. Она была просто сама собой.

Когда мы приходили в больницу, Труди проводила две или три сессии, одну за другой, с несколькими малыми группами. Большинству пациентов, с которыми она работала, был

поставлен диагноз хронической шизофрении. Многие из них не разговаривали и были поглощены различными навязчивыми действиями: какие-то из этих действий были относительно безопасными, другие – саморазрушающими или агрессивными по отношению к другим. Когда мы вошли в одну из дальних палат в женском отделении, раздался громкий удар, похожий на протяжный раскат барабанного боя. Крупная женщина средних лет с тяжелым, пронзительным взглядом сидела на полу спиной к стене.

С огромной силой она то и дело пыталась сокрушить стену своей спиной. У другой женщины вся кожа была покрыта ссадинами, так как она постоянно выкручивала руки, царапая себя. В мужской палате один из пациентов бродил взад вперед в таком состоянии, что казалось, что он поражен ужасом: его плечи были напряжены и приподняты, глаза – навыкате, рот – открыт. Другой мужчина шаркал по комнате, вывернув стопы внутрь. Одна рука закрывала лицо, а другая была прижата к телу, застыв в судорожном, зажатом жесте, в котором чувствовался стыд. Еще я помню женщину с кататонией, у которой были подняты брови и приоткрыт рот, как будто она застыла в состоянии вечного удивления. Казалось, что большинство пациентов проживали всю свою жизнь сквозь фильтр одной-единственной первичной эмоции. Труди впервые заметила это еще на своей родине, в Швейцарии:

«Как ярко я помню пациентов профессора Блейлера в Цюрихе, когда много лет назад он попросил меня выступить перед ними. Какими черными белыми были выражения их лиц – никаких оттенков – только гнев, только страх, только...»
(*Schoop, 1974, p. 16*)

В процессе создания своего метода работы она осознала существование другого типа пациентов, чье тело было расщеплено.

«Я вспомнила, что Блейлер говорил о *die Spaltung* – «расщеплении». Теперь термин, который он обычно применял к психике шизофреников, я видела в теле шизофреника. Расщепление проявлялось в тоне тела, в выражении лица. Мягкое, улыбающееся лицо было приложено к жесткому, упрямому телу. Разгневанные, сведенные судорогой ноги отрицали нежные, безвольные руки. Храбро выпяченная вперед грудная клетка перевешивала слабый, обвисший таз. Казалось, что такое разделение возникает в каждой составляющей движения или при любом сочетании этих составляющих».
(*Schoop, 1974, p. 107*)

Теперь в Соединенных Штатах она прекратила выступать и посвятила себя развитию новой профессии – танцевальной терапии. Будучи танцовщицей, она изучала тело так, как другие изучают психику. Ее замечательное умение наблюдать позволяло ей в мельчайших деталях видеть огромные искажения, ограничения и зажимы в теле пациентов. Она пришла к пониманию, что если бы она могла изменить тело, то, вполне вероятно, произошло бы соответствующее изменение в психике ее пациентов.

«Тело может повлиять даже на безнадежно расстроенную психику пациента с психозом. Попытка трансформировать его дисфункциональные физические нарушения – огромная и сложная задача, но я должна попытаться, и я хочу попытаться, заново создать для него такое тело, которое опять будет эффективно действовать, нормально работать; такое тело, которое будет оказывать положительное, целительное действие на его психику».
(*Schoop, 1974, p. 45*)

Как правило, Труди начинала работу в группе с каких-либо ритмических движений, уделяя внимание отдельным частям тела. Такая разминка часто выглядела как простые упражне-

ния под команду: наклоны головы вперед – вниз, вправо – влево; поднять и опустить плечи, потом локти, потом ладони. Затем все вставали в круг и, держась за руки, чтобы не потерять равновесие, делали махи ногами. Вращение руками переходило во вращение всем корпусом тела: вращение тела перетекало в прыжки. Она делала все возможное, чтобы люди *осознавали* свое тело, и помогала им *расширить спектр* двигательных возможностей. Некоторые группы были способны переходить от подобных структурированных форм к более спонтанной игре «Следуй за лидером», когда участники по очереди делали то, что им нравилось.

Всегда поражаешься, наблюдая коренные изменения, которые происходят в группах танцевальной терапии. Самые глубоко регрессировавшие люди возвращались к жизни, когда начинали двигаться, играть и смеяться вместе с другими. Под руководством Труди ее группы проживали различные ситуации в пантомиме. Например, в большом круге она переходила от одного человека к другому, показывая им, как они ей нравятся. Затем она просила каждого: «Сделай то же самое по-своему». Тогда люди обращались к широкому ассортименту культурных форм дружественных приветствий. Один пациент слегка кланялся каждому, идя по кругу. Другой пожимал руки остальным. Третий обнимал всех. Следующий клал руку на плечо. Она также показывала, как люди отвергают друг друга. И снова все члены группы обращались к таким культурно закрепленным формам: поворачивали голову, или морщили (или зажимали) свой нос, или медленно трясли головой, словно говоря спокойное, но четкое «Нет». Один человек подходил ко всем стоящим в кругу и затем внезапно поворачивался спиной к ним. Другой, проходя по кругу, отталкивал людей.

Некоторые группы, работавшие друг с другом уже достаточно долго, развивали великолепную способность спонтанно входить в любой образ и обыгрывать его. Пациенты воплощали в актерской игре и даже в хореографии свои видения. Иногда их содержание было наполнено ужасом и уродством. Иногда мир фантазии был дружелюбным и золотым. Эллис была пациенткой, которая оставила свою жизнь в больнице, улетев далеко-далеко к своим друзьям на Венеру. Труди писала о дне, когда Эллис пригласила группу разыграть свою фантазию:

«Что, Эллис, – спросила я однажды, – если бы ты рассказала нам всем здесь в группе, как выглядят твои друзья и что они делают такого, что ты так сильно их любишь?»

«Ну... – начала она нерешительно, – они счастливы видеть меня, когда я приезжаю к ним. А иногда Кландестина целует меня».

Никому в группе не нужно было говорить, что делать. Неуклюже, но с большой симпатией они пожимали руку Эллис. Они трепали ее по плечу. Они улыбались. Их приветствия понравились ей, потому что она продолжила свое повествование... Эллис начала учить свою группу тому, как эти прекрасные люди двигались, летали, пили и играли...

Эллис знала, что сегодня на занятии она была в больничной студии, а не на Венере и женщина, которая целовала ее – добрая старушка Бетти, а не Кландестина. Но разве эти земляне реагировали на нее не так, как ее инопланетные друзья? Возможно, теперь не так обязательно искать убежища на другой планете. Возможно, действительность не так уж и плоха, в конце концов!»

(*Schoop, 1974, p. 148–149*)

Каждая сессия работы групп заканчивалась по-разному. Иногда на пике активности: мы бегали, прыгали, совершали скачки, галопировали, топали, толкались. Иногда в более спокойном, рефлексивном настроении (тогда Труди ставила особенно красивую музыку – полонез) мы воображали, что одеты, как леди XVIII в., в длинные платья и украшены сверкающими драгоценностями. Джентльмены тоже облачались в воображаемые фраки, элегантные ботинки

и напудренные парики. Все мы очень осторожно несли свою голову, чтобы не испортить воображаемые прически или парики. Казалось, что время существует лишь для того, чтобы мы приветствовали друг друга, и оно замедляло свой бег, когда мы, танцуя, величаво обходили друг друга в променаде.

Труди индивидуально работала с теми, кто настолько избегал контакта, что не мог функционировать в группе. Одна молчаливая женщина могла только медленно ходить, поэтому практически каждый день Труди просто ходила с ней по комнате. Спустя восемь месяцев ходьба превратилась в своего рода ритмичное, игровое взаимодействие. В итоге женщина смогла заговорить (Schoor, 1974, p. 73–75).

Возвратившись в студию, Труди и мы, ее студенты, обсуждали то, что видели в больнице. Когда мы говорили, мы «примеряли» походку и позу каждого пациента, которого запомнили, пытаясь представить и почувствовать, какое состояние души им соответствует. Большинство поз были ужасно неудобны. Мы чувствовали непереносимую тяжесть, представляя себе, как человек может ощущать жизнь в таком судорожно сжатом, искаженном теле. То, что я представляла себя просыпающейся и проживающей свой день, выражаясь буквально, «с выпяченным подбородком», заведенными за спину локтями и сжатыми кулаками, оказало глубокое влияние на мое восприятие мира. Если бы я жила в этом теле, для меня во всем бы чувствовалась угроза.

Учиться у Труди означало глубоко интересоваться любым аспектом человеческого самовыражения. Ее студенты «примеряли на себя» любые способы движения, включая движения их друзей и членов семьи. В своей группе мы наблюдали и «примеряли» походку и позы друг друга. Мы гиперболизировали то, что видели, и описывали, что чувствовали при этом. Мои партнеры по классу открыли мне, что, хотя моя походка была ровной и грациозной, они чувствовали напряжение, когда пытались повторить ее. Я осознала, что во время ходьбы мое тело слегка отклонялось назад. Чувство стесненности было связано с определенным типом телесного расщепления. Я осознала, что, даже когда я двигаюсь вперед, все равно сохраняю небольшую склонность к избеганию и уходу. С таким напряжением сложно жить. И все же я жила так годами, не осознавая этого. Когда Труди попросила меня преувеличить движения и более полно показать свои чувства, я поняла, что хотела сохранить дистанцию между собой и другими. Когда я шла, я придавала форму этому чувству, медленно поднимая руки, словно отталкивая кого-то ладонями. В течение следующих месяцев я с изумлением постепенно осознавала воспоминания и эмоции, которые хранились в этой позе. Еле уловимое чувство одиночества пронизывало все стороны моей жизни. Когда я попыталась коренным образом измениться, т.е. заставить себя стоять в более вертикальном положении, я почувствовала, как будто всё и все внезапно стали так близко, что мне не было комфортно. Я решила вернуться в более привычную для себя отдаляющую позу. Но осознание меняет все. Когда я поняла, что мне свойственно отклоняться назад, на эмоциональном уровне я стала ощущать это как колебание между застенчивостью и презрением. Когда соматическое состояние обрело психологический смысл, я смогла переживать эмоции более открыто. Моему телу больше не нужно было удерживать их в себе. Постепенно естественным, по моим ощущениям, путем моя походка изменилась.

Труди обращала особое внимание на усиление конгруэнтности между намерением и действием. Если мы бежали, она хотела, чтобы в теле бежало *все*. Если мы поворачивались, она хотела, чтобы в повороте участвовала каждая часть тела. Ничего не должно было отставать. С другой стороны, если мы чувствовали неопределенность, каждая часть тела должна была участвовать в выражении этого расщепления. Она усматривала огромную ценность в *ясности выражения*.

Мы «знакомились» с теми частями тела, которые нам особенно нравились, и с теми, к которым испытывали неприязнь. Мы играли, хвастаясь тем, что нам нравилось, и пряча то, что не нравилось.

Мы пытались представить и вспомнить, как жили в своих телах наши родители. Как они двигались? Что они любили и не любили в себе?

Мы импровизировали, воспроизводили движения, которые радовали родителей и которые их огорчали. Мы изображали, как бы мы двигались, чтобы радовать только себя.

На занятиях мы изучали типичные выразительные действия, связанные со всеми первичными аффектами. Труды спрашивала: «Как вы двигаетесь, когда напуганы?» Мы по очереди ходили по комнате, представляя (или вспоминая) страшное событие в жизни и свою реакцию на него. Вначале мы, должно быть, были весьма скованны, поэтому Труды развивала образ дальше. Вместо того чтобы испытывать свой собственный страх, она просила нас представить: «Сейчас много тысяч лет до нашей эры. Вы – первые люди на земле. Представьте, что бы вы почувствовали или сделали, если бы в первый раз услышали раскаты грома?» Тогда из нас извергалась универсальная, первичная экспрессия. Когда я представила, что слышу грохот грома, я упала на землю. В этот момент я впервые поняла связь между страхом и гласом Божиим.

Для выражения гнева она просила нас двигаться так, как мы двигаемся, когда злимся. Большинство из нас вспоминали и выражали раздражение или ярость, мы показывали то, как мы боремся, чтобы удержать гнев под контролем. Тогда Труды просила нас повторить все снова: «Теперь у вас есть *право* гневаться!» Это все сразу меняло. Высвобождая огромную энергию, большинство из нас начинали бить, пихать, пинать, толкать. Следующим ее указанием было: «Возьмите всю эту энергию и преобразуйте ее в прекрасный танец». Внезапно студия заполнялась скачущими, гарцующими казаками, испанскими танцорами, выделяющими каблуками сложнейшие танцевальные фигуры, африканскими и индейскими воинами в танце войны и стилизациями взрывающихся фейерверков и извергающихся вулканов.

Такие интенсивные занятия длились несколько лет. Мы абсолютно заново открывали все наши пять чувств. Мы возвращали себя с младенчества и проходили по всем последующим стадиям. Мы танцевали историю жизни на планете Земля: от вытягивающихся и свертывающихся движений амебы в первобытных болотах – к раскачивающимся и карабкающимся движениям наших обезьяньих предков – к чуду и ужасу осознания бытия первыми людьми на земле, к постепенному накоплению запретов, которые мы видим в себе и других вокруг нас в наши дни как в больнице, так и за ее пределами.

Труды задавала вопросы, озадачивала своих студентов и поддерживала их во всем. Она призывала нас тщательно обдумывать причины, почему мы захотели стать психотерапевтами. Она никогда не прибегала к выражению «раненый целитель». Но тысячу раз она подчеркивала, что терапевт должен знать, почему он практикует психотерапию, что решение заниматься такой работой должно основываться на знании себя. Годы спустя на церемонии в ее честь она рассказала о своих личных проблемах (Schoor, 1983). Она рассказала о своем детском опыте, когда ее поглощали неведомые страхи. Когда она была маленькой, ее жизнь подчинялась странным навязчивым действиям, ритуалам, смягчавшим гнев страшных богов. Она теряла вес. Профилактические лечебницы ничем не могли помочь. Тогда она начала изучать театр, что привело ее к осознанию желания танцевать. Она запиралась в комнате после школы и сочиняла танцы. Танец стал ее собственным преобразующим процессом излечения.

Этот краткий рассказ не может полностью передать все многообразие аспектов ее работы. При помощи отзеркаливания она учила нас самым глубоким уровням эмпатической реакции. Она помогала осознать эмоциональные конфликты, которые хранились в мускулатуре. Чтобы вызвать изменение, она показывала, что именно *выполнение* действия позволяет установить

связь с внутренним опытом. И все это пронизывала система взаимоотношений тела, воображения и эмоций.

Вот составленное Труды краткое изложение ее целей:

1. Для каждого человека выявить особые части его тела, которые не использовались или использовались неправильно, и направить его действия по пути функциональных паттернов.

2. Установить объединяющие отношения между душой и телом, между фантазией и реальностью.

3. Перевести субъективный эмоциональный конфликт в объективную физическую форму, где его можно воспринять и конструктивно работать с ним.

4. Использовать все аспекты движения, чтобы повышать способность человека адекватно адаптироваться к его окружению и ощущать себя целостным функционирующим человеческим существом.

Это мои задачи. Из них складывается теория, которую я многие годы не могла объяснить. Однако каким-то образом в теории теряется одна очень важная вещь – собственно сам дух танца. Нет слов, которые передавали бы необъятное чувство счастья, любви к жизни, зачарованности бытием, которое возникает у каждого танцующего человека. А вы давно не танцевали?»

(Schoop, 1974, p. 157–158)

Глава 3

Мэри Старкс Уайтхаус

Совсем другой опыт я получила на занятиях с Мэри. Она не работала в больницах и клиниках, не работала с психотиками. Она работала с хорошо функционирующими «обычными невротиками» в студии на бульваре Санта-Моника в западном Лос-Анджелесе. Мэри делила студию с Джейн Мэннинг – молодой коллегой, которая у нее училась. В студии – необычно спокойном, чистом, прозрачном помещении – почти не было «светского» общения. Когда люди входили туда, они находили себе место в комнате, ложились на пол, закрывали глаза и ждали или самостоятельно приступали к двигательной разминке. Мэри Уайтхаус разрабатывала подход, в основе которого лежала концепция активного воображения Юнга. Такой подход иногда называют «аутентичным движением», или «движением-в-глубине», это процесс глубинного внутреннего слушания, направленного на возникновение выразительного движения, всегда спонтанного, незапланированного. Как правило, люди двигались с закрытыми глазами или с внутренним фокусом внимания. Вначале участников приглашали просто погрузиться в опыт – без рефлексии. Но со временем ученики Мэри научились отдаваться во власть постоянному потоку телесных ощущений и образов, одновременно перенося опыт в осознание. Она вела постоянные группы, а также работала с индивидуальными клиентами. Она проводила также семинары по выходным и обучающие группы для преподавателей и терапевтов, которые хотели изучить ее подход.

Мэри Уайтхаус училась у Мэри Вигман и Марты Грэм. Раньше она выступала как танцовщица и преподавала современный танец. Она проходила юнгианский анализ у Хильды Кирш в Лос-Анджелесе, затем обучалась в Институте Юнга в Цюрихе. Она была первой среди тех, кто соотнес тщательный анализ танца и движения с принципами глубинной психотерапии. В своей статье «Размышления о метаморфозе» она описывала изменение, которое произошло в ней самой:

«Очень важным для меня стал тот день, когда я поняла, что не обучаю Танцу, что обучаю Людей... Это показало вероятность того, что мой главный интерес – скорее процесс, а не результат; что, может быть, моя основная цель – не искусство, как это было вначале, а другой вид человеческого развития».
(*Whitehouse, 1968, p. 273*)

Когда я приступила к занятиям с ней в 1962 г., я все еще отдавала предпочтение обдуманному, стилизованному движению. В первые месяцы нашей работы, как только я начинала двигаться, она говорила: «Нет!» Тогда я ждала и начинала двигаться снова, и она снова говорила: «Нет!» Это происходило так часто, что я больше времени проводила в ожидании, чем в движении. Затем я постепенно осознала, что на самом деле в моих силах *позволить* чему-то произойти. Мне не нужно было сознательно облекать движение в какую-то форму. Оно обладало собственной формой. Я узнала, что когда я вслушивалась в свое тело, то что-то происходило, затем происходило что-то еще.

Это было похоже на то, как я работала со сновидениями во время анализа: я выбирала образ и внимательно изучала его, и в то время, пока я его изучала, – он изменялся. А затем я изучала его еще внимательней и ждала, во что он превратится. Мэри научила меня замечать образы и телесные ощущения и двигаться, отталкиваясь от них. Ты ждешь, и что-то происходит, ты следуешь за этим, и затем оказываешься в ином внутреннем ландшафте, взаимодействуя с тем, кто или что возникает.

Она начинала свои занятия с партерной разминки в технике танца модерн, т.е. мы сидели на полу и делали ряд разогревающих упражнений. Но при разминках она уделяла деталям

гораздо больше внимания, чем мои прежние наставники. Она хотела, чтобы ученики чувствовали качество движения и особенно внимательно относились к переходам. Например, если мы поднимали руки над головой, разъединяя и раскрывая их, она разбивала движение на мельчайшие детали, которые возникали в ту долю секунды, когда руки достигали высшей точки и начинали раскрываться. Мы останавливались на этом мгновении и работали с ним снова и снова. Желая наделить тело сознанием, она просила учеников вслушиваться в то, как движение ощущается изнутри.

Мэри часто предлагала прорабатывать в движении определенные темы. Например, можно ли использовать движения, чтобы выявить взаимоотношения между парами противоположностей, таких, как: открытое и закрытое, верх и низ, узкое и широкое, левое и правое, толкать и тянуть? В какой бы позиции я ни начинала работу: стоя, сидя или лежа на полу, – каждый раз я переживала удивительный опыт, когда мое тело раскрывалось настолько, насколько хотело, а затем наступало ощущение того мгновения, когда раскрытие подходило к концу и неизбежно превращалось в свою противоположность. Затем, когда я продолжала закрываться, приходил момент, когда закрытие завершалось и начинался повторный цикл. Такая длительная глубинная работа с любой парой противоположностей приводила танцора к переживанию мощного, полностью материализованного ощущения полярности и динамической взаимосвязи противоположностей. На занятиях Мэри редко говорила о *Дао*, но она знала, что тело, равно как и душа, формируется благодаря напряжению многих противоположностей. Любое сознательное действие человека требует работы, по крайней мере, двух мышц: сгибающей и разгибающей. Каждая ось тела организована посредством противоположностей: трехмерное существо живет одновременно в вертикальной (вверх – вниз), латеральной (влево – вправо) и сагиттальной (вперед – назад) осях. Если мы будем осознанно вслушиваться в простейшие движения тела, мы ощутим взаимосвязь и взаимозависимость противоположностей.

Другие темы, которые она предлагала, были связаны с образами природы, замечать которые меня научили малыши из детского сада. Например, она просила нас импровизировать на тему прорастания зерна:

«Я стала зерном, лежащим в темноте, окруженным влажной землей. Мое тело сжалось: колени прижаты к груди, руки обвиты вокруг моего тела. Я встала на колени, лицом к земле, спиной к небу. В минуты ожидания центр моей спины стал своего рода фокусной точкой. Середина спины словно поднимается к свету, слегка вздрагивая и покачиваясь, поднимаясь все выше. Часть меня хотела продолжать расти, чтобы в конце концов встать. Но оказалось, что это трудно, словно «око» в центре моей спины хотело все время «смотреть» в небо. Я провела долгое время с этим напряжением в ожидании. Затем непреднамеренно и незапланированно моя голова скользнула вниз, и одна из моих ног выпрямилась. Пружина на одном колене, я оказалась в перевернутом арабеске. Центр спины находился на диагонали по отношению к небу. Скачок, словно всплеск уверенности, с легкостью поставил меня на ноги. Эта работа постоянно удивляет».

(Chodorow, б/л)

Она также предлагала темы, соответствующие конкретным потребностям человека. Здесь она описывает мощный переход, совершенный на индивидуальной сессии.

«Женщина стояла одна в центре студии. Это было ее третье или четвертое занятие. Мы проводили очень простую работу: тянулись, наклонялись, стояли и ходили. В основном ее движения направлялись к облаку над ее головой – лицо и взгляд ее постоянно были устремлены в потолок, руки и ладони снова и снова поднимались над головой, она вставала на носочки,

поднимая ввысь свой вес, все взмывало вверх, ничто не направлялось вниз, все выплескивалось, ничто не сдерживалось. Я предложила, чтобы она сжала кулаки и соединила руки перед собой. В первый раз руки сомкнулись, но напряжение мышц рук было очень слабым, и они все еще парили. Во второй раз она готовилась к движению дольше и напрягала руки сильнее. Очень медленно руки ее согнулись в локтях и сомкнулись перед ней, устремившись вверх. По мере того как кулаки приближались к ее лицу, на нем отразились огромная скорбь и мука, и, когда она почти коснулась рта и щек, все ее тело изогнулось и рухнуло на пол в жестком падении, и она разразилась рыданиями. Барьер был пробит, дамба разрушена, тело вытолкнуло ее навстречу чувствам».
(*Whitehouse, 1958*)

Возможно, самый большой вклад в развитие понимания движения как формы активного воображения Мэри внесла, проведя различие между опытом, приобретаемым, когда движение *позволяется*, и опытом *совершения* движения. Она писала:

«Одно из первых открытий, которое делается в классе или в индивидуальной работе,— то, что сила воли и усилие мешают движениям. Стискивая зубы и прилагая старания, мы перестаем ощущать качество движения... И в заданном упражнении, и при свободной импровизации человек должен научиться *позволять* движению рождаться, а не *делать* его... Это медленно движется к осознанию того, что *хочет* быть выражено в движении... Чтобы почувствовать движение, его необходимо *найти* в теле, а не облачаться в него как в платье или пальто.

Женщина описывает такой опыт: «Однажды (когда я первый раз испытала, что мною «движут», а не я двигаюсь сама) я сидела на полу, скрестив ноги, с закрытыми глазами. Мэри сказала, что мы должны подняться самым простым, самым коротким способом, каким только можно, без обертонів. Я работала на ее занятиях около шести месяцев и совершенно не умела контролировать мышцы и не имела никакой техники, но я поднялась в одном скручивании. Физически, если бы меня попросили сделать это, я, конечно же, не смогла бы. ОНО двигало мною, сама я ничего не делала. Это произвело на меня большее впечатление, чем я могу выразить; по прошествии времени, кажется, что это стало началом (несмотря на то, что анализ длился уже два года) нового осознания автономности внутренних образов».
(*Whitehouse, 1963, p. 4–6*)

Мэри помогала своим ученикам понять разницу между движением, которое направляет Это («Я двигаюсь»), и движением, которое исходит из бессознательного («Меня двигают»). Она говорила о трудностях, которые могут возникнуть, у человека, имеющего совершенно односторонний опыт. Например, некоторые люди отрезаны от бессознательного. Больше всего им нравятся запланированные, структурированные упражнения. «Я двигаюсь» – это все, что они знают. Другая крайность – те, кто проживает свою жизнь в туманной дымке бессознательного. Возможно, эти люди и способны к импровизации, но к размытой, необычно бестелесной, как будто танцующего нет, а импровизация развивается сама по себе. Единственный известный им опыт – «Меня двигают» (*Whitehouse, 1958, p. 11–13*). Она подчеркивала необходимость развивать *оба* аспекта. Она понимала, что творческий процесс должен охватывать как сознательное, так и бессознательное.

«В сердцевине двигательного опыта – ощущение того, как двигаться самостоятельно и как быть движимым. Есть много причин, чтобы утверждать это. В идеале оба ощущения существуют в одно мгновение, и это на самом деле

может быть буквально в одно мгновение. Это момент абсолютного осознания, совпадение того, что я делаю и что происходит со мной. Его нельзя предвидеть, нельзя объяснить, нельзя достичь специально, нельзя повторить в точности». (*Whitehouse, 1958, p. 4*)

В одной из своих лекций она рассуждала об истоках импульса движения:

«Откуда берется движение? Оно рождается... в особом внутреннем импульсе, который обладает качеством ощущения. Данный импульс направляется во внешнее пространство, и, таким образом, мы наблюдаем за движением как физическим действием. Следование за внутренним ощущением, позволяющим импульсу принять форму физического действия, есть активное воображение в движении, равно как следование за визуальным образом есть активное воображение в фантазии. Именно здесь сознание получает доступ к самым драматическим психофизическим связям». (*Whitehouse, 1963, p. 3*)

Открыть канал между внутренним ощущением и физическим действием – абсолютно обязательный первый шаг. Посредством этой связи опыты воображения проявляются «в форме сновидений – ярких, эфемерных, наполненных аффектом» (*Whitehouse, 1963, p. 6*). Иногда движение сопровождается визуальными образами, например спонтанно возникающими внутренними ландшафтами или внутренними фигурами. Иногда люди вспоминают давно забытые сновидения или вдруг возникает внезапный всплеск эмоций, связанных с событиями прошлого (*Whitehouse, 1963, p. 9*). Также Мэри поощряла людей к тому, чтобы они выражали в движении свои сны и фантазии. В интервью с Джильдой Франц она подчеркивала важность постоянного контакта с образом:

«Движение становится аутентичным только тогда, когда люди обретают настоящую связь с образом. Они не строят движение ради движения самого по себе. Они могут справляться с внутренним напряжением, пока новый образ не начнет двигать ими. Они не просто танцуют». (*Whitehouse, 1972, p. 41*)

Во время структурированных разминочных упражнений на своих занятиях Мэри, как правило, стояла лицом к ученикам или клиентам. Когда все двигались более или менее одновременно, глаза были открыты. Затем, когда приходило время начинать внутреннее слушание, она просила каждого найти в зале собственное пространство, погрузиться внутрь себя и ждать, когда начнется действие импульса или образа. В этот переходный момент она удалялась в угол комнаты и наблюдала. Мэри контейнировала опыт танцующих посредством своего внимательного, но ненавязчивого присутствия. Она часто говорила, что процесс юнгианского анализа стал важнейшим для нее, что именно ее собственный опыт соприкосновения с бессознательным позволил ее студентам работать на глубинном уровне. Она чувствовала, что терапевт, который хочет заниматься такой работой, должен развивать постоянный контакт с бессознательным, что является центральным в аналитическом процессе. Отсутствие глубины у свидетеля ограничивает опыт движущегося. И все же Мэри уделяла минимальное внимание тонким и сложным взаимоотношениям между движущимся и свидетелем. Ряд ее учеников и другие терапевты основывались на ее принципах работы и развивали их дальше, стремясь к более глубокому пониманию внутреннего опыта свидетеля и взаимоотношений между движущимся и свидетелем (Адлер, Австрайх, Бернстайн, Ходоров, Досамантес-Алперсон, Фэй и Уайман).

Глава 4

Танцетерапия и анализ

Другие направления танцетерапии

Мэриан Чейс танцевала в компании Денишоун и преподавала танец. На основании своего многолетнего опыта она начала осознавать, что ее метод работы с людьми обладает не только эстетической, но и терапевтической ценностью. В начале 1940-х годов ее пригласили работать с пациентами больницы Святой Елизаветы, крупной федеральной психиатрической клиники в Вашингтоне, в округе Колумбия. Кроме того, она была первым танцетерапевтом в Честнат Лодж, где на нее оказала влияние работа Фриды Фромм-Райхман и Гарри Стэка Салливана. Мэриан Чейс создала особый подход в танцетерапии, который фокусируется на выражении чувств в контексте группового взаимодействия:

«По мере того как участники группы выстраивали отношения с пациентом на основе эмоций, выражаемых в танце, они стали понимать и принимать его полные смыслы, хотя и эксцентричные движения. Так постепенно уменьшалось его чувство одиночества и страх непонимания, и он все больше и больше отходил от своих аутистических способов выражения, и, кажется, это в свою очередь позволило ему войти в группу и функционировать в ней так, что это приносило удовлетворение как самому пациенту, так и другим членам группы».

(Chace, 1953, p. 225)

Чейс работала в основном с группами. Она проигрывала музыкальные записи на фонографе, используя музыку для выражения, создания и раскрытия различного настроения.

«Подбор музыки во время сессии созвучен основному эмоциональному фону группы. Группа, в которой царит депрессия, начинает занятия с медленных вальсов и через быстрые вальсы переходит к полькам или кадрилиам и возвращается к быстрым вальсам. В группе возбужденных пациентов занятие начинается с движения под громкую, быструю музыку и заканчивается слушанием созерцательной музыки, например сюиты Баха или прелюдии Дебюсси».

(Chace, 1953, p. 221)

В качестве ведущей группы Чейс подхватывала двигательные темы различных пациентов и отражала их своим собственным телом. Говоря во время танца, она часто повторяла слова и фразы, оброненные пациентами, усиливая и ритмически преобразуя как вербальное выражение, так и физическое действие. Она также побуждала пациентов к тому, чтобы они по очереди становились ведущими группы, «передавая лидерство от членов группы танцетерапевту, ее помощникам и обратно» (Chace, 1975, p. 76).

Именно в этих группах были созданы танцевальные пьесы. Авторами, хореографами, продюсерами, постановщиками и актерами в этих пьесах были пациенты. Первая пьеса «Отель Святой Елизаветы» представлял собой сатиру на больничную жизнь. Следующая постановка – «Плач человечества» – была трехчасовой замечательной интерпретацией жизни Доротеи Дикс и проблем психически больных людей. Участие в этих и других постановках танцевальных пьес подарило многим пациентам опыт успешного присоединения к энергичному и творческому сообществу.

Ирмгард Бартениефф также была одной из основоположниц танцетерапии. Она родилась в Германии на пороге XX в. Ее знания по биологии, искусству и танцу объединились в единую систему благодаря обучению у Рудольфа Лабана. Австриец Лабан был выдающимся харизматичным новатором, который участвовал в основных событиях своего времени, в частности в развитии современного танца. Он являлся создателем Лабан-анализа – тонкой и сложной системы наблюдения, анализа и записи движения. Лабан-анализ включает: Лабан-нотацию (оценка и запись количественных характеристик движений тела), Усилие/Форму (оценка качественных характеристик движения) и Гармонию пространства (постижение взаимоотношений тела и пространства посредством осей, плоскостей, точек и поверхностей различных многогранных форм, как будто танцор находится в центре куба, октаэдра или икосаэдра).

В 1936 г. Ирмгард эмигрировала из нацистской Германии в Америку, где стала физиотерапевтом. Сочетая принципы движения Лабана с принципами неврологии и анатомии, она разработала ряд корректирующих упражнений для пациентов отделения полиомиелита. С тех пор ее «коррекция» переросла в «Основы Бартениефф» – высококодифференцированный подход к развитию и пониманию трехмерного, полнофункционального потенциала движения человеческого тела. Помимо преподавания «Основ Бартениефф», она обучала танцоров, хореографов, преподавателей движения, а также танцетерапевтов, физиотерапевтов, психологов и антропологов всем аспектам Лабан-анализа. Кроме осуществления практической и преподавательской деятельности, она участвовала в долгосрочном исследовании, которое включало изучение поведения в малых группах и индивидуальных двигательных паттернов психиатрических пациентов. Она также принимала участие в кросс-культурных исследованиях паттернов человеческого движения, в исследованиях взаимоотношений между матерью и ребенком и в исследованиях поведения животных.

На протяжении тех лет, когда я разрабатывала свой собственный подход, я брала за основу опыт, полученный на занятиях с Труди Шуп и Мэри Уайтхаус, а также сотрудничества с Ирмгард Бартениефф. Я познакомилась с работой Мэриан Чейс, вступив с ней в переписку, общаясь с ее учениками и читая ее публикации. Казалось, что образы всех четырех женщин проигрывались во мне, особенно когда я вела группы.

Как молодой танцетерапевт я испытывала сложности с теорией и в то же время проявляла к ней огромный интерес. С одной стороны, исцеляющая сила танца не нуждалась в доказательстве. С другой стороны, мои коллеги и я хотели утвердить нашу только оперившуюся профессию, постоянно велись дискуссии о необходимости развития нашей собственной теоретической основы.

В 1971 г. на конференции Американской ассоциации танцевальной терапии на Восточном побережье я познакомилась с доктором Альмой Хоукинс. Она создала факультет танца в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса (UCLA) и теперь разрабатывала программу высшего образования по танцевальной терапии. Мы обе представили свои работы на конференции и обнаружили много совпадений. Она показала видеозапись своей работы с пациентами (Hawkins, 1972). На общем собрании между нами возник продуктивный диалог, который продолжился на борту самолета на обратном пути в Калифорнию. Она задавала мне интересные вопросы, которые заставили меня задуматься о природе воображения и о том, как она соотносится с теоретическими обоснованиями танцетерапии. Мы создали малую «группу по изучению теории», в которой не было лидера и которая регулярно собиралась у нее дома на протяжении нескольких лет. Мы читали всю возможную литературу о взаимоотношениях тела, воображения и сознания. Мы обменивались идеями, разрабатывали концепции и искали различные пути, чтобы совместить наши идеи. Чтение и дискуссии помогли нам создать общий терминологический язык.

Мы разработали несколько теоретических моделей и организовали по ним конференции. Выступающих просили связывать свою работу с аспектами танцетерапии, которые выявлялись

нами. Одна модель (Govine et al., 1973) выделяла четыре теоретических уровня развития: 1) осознание тела; 2) спектр реакции, т.е. расширение двигательного словаря; 3) аутентичная реакция; 4) интеграция движения и смысла. Другая модель (Hawkins et al., 1980) выделяла пять аспектов практики танцетерапии: 1) интерактивный процесс; 2) телесно-ощуемое чувство; 3) использование системы образов; 4) терапевтические взаимоотношения; и 5) вербализацию. Эти модели не предлагались как готовые. Скорее, они преподносились как точки отсчета, при помощи которых терапевт мог прояснить свой подход и которые поощряли процесс постоянного концептуального развития.

Влияние психоанализа

Помимо основателей танцетерапии, важный вклад в развитие данной области внесли представители других направлений. Психоаналитические влияния обычно связывают с работой пионеров глубинной психологии: Фрейда, Адлера, Юнга и Ранка. Но особенно важным признается вклад Райха, Салливана и Юнга, так как вопросы, которые находятся в центре их внимания, являются фундаментальными аспектами практики танцевальной терапии (Schmais, 1974, p. 9).

Значительное влияние на танцетерапию оказали работы Вильгельма Райха, поскольку он уделял особое внимание выразительному языку тела. Его понятие «защитного панциря» (подавленные эмоции сохраняются в теле в виде хронического напряжения мышц) и его убежденность в ценности катарсического высвобождения легли в основу работы многих танцетерапевтов.

Межличностная теория личности Салливана также сыграла большую роль в развитии танцетерапии. Чейс, ее ученики и многие другие специалисты рассматривают танцетерапию прежде всего как процесс группового взаимодействия. Люди отражают и отзеркаливают движения друг друга и/или вступают в диалог на основе движений, в котором сплетаются воедино различные качества. Мэриан Чейс описывает это так:

«Движения, используемые для установления первоначального контакта с пациентом, качественно могут быть похожи на движения самого пациента (это не точная имитация, так как пациенты часто воспринимают такое подражание как насмешку) или могут выражать совершенно иную эмоцию, с помощью которой терапевт реагирует на жесты пациента».
(Chace, 1953, p. 221)

Признание К.Г. Юнгом терапевтической ценности творческого выражения легло в основу теории и практики танцевальной терапии, а также всех остальных видов психотерапии творчеством. Клэр Шмайс пишет:

«Благодаря работе Юнга возникло доверие к использованию искусства как средства, при помощи которого человек мог бы стать сам для себя объектом. Он считал, что творческий опыт или то, что он называл «активным воображением», выполняет как диагностическую, так и терапевтическую функцию. Творчество пробуждает материал, который можно анализировать и который в то же время сам по себе является катарсическим. Благодаря небуквальным или совершенно иррациональным аспектам творческого акта, глубинные чувства, которые бросают вызов словам, могут быть представлены в виде символов».
(Schmais, 1974, p. 9)

В более широком смысле активное воображение – аналитический метод психотерапии Юнга. Он открывает двери в бессознательное и дает фантазии свободную дорогу, причем одно-

временно сохраняется сознательное понимание. Кроме этого метода, Юнг предложил идеи, которые сформировали обширную теоретическую основу, на которой строились и продолжают строиться другие теории. В данной книге мы попытаемся расширить данные наработки с точки зрения танца, движения и телесного опыта.

Танец/движение как активное воображение

Будучи начинающим танцетерапевтом, я работала в ряде клинических учреждений – сокровищнице опыта работы с людьми всех возрастов, проходивших лечение по поводу самых разных психиатрических синдромов. Работая с психотическими пациентами и с теми, кого, как казалось, захлестывает бессознательное, я обнаружила, что вначале использую танец и движение, чтобы установить контакт, а затем – чтобы строить работу по достижению более полного, материального, сознательного ощущения самих себя, друг друга и мира. Работая таким образом, я стремилась к постановке конкретных целей. Я чувствовала, что моя задача – привлечь внимание и жизнь в кажущиеся «мертвыми» части тела пациентов и помогать каждому из них расширить спектр двигательных возможностей. Такие структурированные сессии часто включали дыхательные упражнения, изучение базовых ритмов, техники балета и современного танца и большое разнообразие форм этнического танца, а также игровые взаимодействия и разного рода танцевальные импровизации.

Работая с людьми, относительно нормально функционирующими, но чувствующими себя отрезанными от своих внутренних ресурсов, я стремлюсь гораздо меньше использовать структурированные формы в работе и обращаюсь к самому телу как проводнику в бессознательное. Чтобы проиллюстрировать это, хотелось бы вспомнить молодую женщину, которая пришла на сессию в гиперактивном, некомфортном состоянии души. Я попросила ее просто позволить себе вести себя или двигаться так, как она себя чувствует. Мы включили музыку. Она начала двигаться, но все ее разнообразные движения были разобщенными и хаотичными. Словно что-то начиналось, а затем внезапно обрывалось. Затем возникало что-то еще. Но все так и оставалось разрозненным – казалось, что она просто все больше и больше раздражается и находится в разладе с собой. Но постепенно, когда она стала лучше осознавать чувство давления и фрустрации, начала проявляться форма. Она начала двигаться четко и целенаправленно, создавая пространство для себя. Ее движение стало спонтанно соединяться с ее дыханием, и она стала прислушиваться к сиюминутному процессу, совершаемому ее телом. В конце танца она сидела на полу с согнутыми ногами и ненапряженной прямой спиной, вращая головой, делая круги все меньшие и меньшие и используя спину как ось вращения. Эти последние движения были очень аккуратными и центрированными; она свободно дышала и выглядела умиротворенной и уверенной. Когда она открыла глаза, у нее возник ряд инсайтов, включавших осознание того, что ее гиперактивное состояние – лишь маска, скрывающая избегание. Опыт движения позволил ей осознать, что она чувствовала давление и ограничения со стороны определенных людей в ее жизни. Когда она смогла разрешить себе почувствовать ужасную фрустрацию, она смогла выявить проблему и приступить к ее решению. С помощью воображения она решила стать более настойчивой и уверенной по отношению к самой себе и другим – метафорически заявить права на свое собственное пространство. Этот самонаправляемый процесс движения также отражал архетипическую тематику. Он провел ее сквозь хаос к новому ощущению порядка.

Я вспоминаю и другую женщину, которая в первый раз смогла выразить в танце настроение, доминирующее в жизни. Она описала это настроение как «медленное, подавленное и мрачное». Мы выбрали музыкальный отрывок, который частично отражал эти чувства – финальную тему партитуры Рави Шанкара из фильма «Чарли». Вначале она лежала и слушала музыку. Когда она начала двигаться, казалось, это ей стоило огромных усилий, как будто руки,

ноги, голова и туловище весили сотни фунтов. Позволив себе символически выразить мертвый груз депрессии, она смогла пережить ее эмоциональное ядро. Это было чувство глубочайшей печали, беспомощности и отверженности. Она была глубоко вовлечена в данный опыт и смогла оставаться с ним. Когда музыка подошла к концу, она начала тихо, но глубоко плакать.

С годами я обнаружила, что меня все сильнее привлекает именно такой – направляемый изнутри – вид работы. Чтобы вовлечься в нее, движущемуся необходимо развить способность переносить некоторую степень напряжения. Противоположности сознательного и бессознательного должны образовать своего рода единство и удерживаться вместе. Хотя чаще всего это приносит наибольшую пользу тем, кто уже сформировал устойчивый сознательный взгляд на действительность, иногда я находила, что от этого выигрывают люди, поглощенные психозом. При данном подходе к работе роль терапевта заключается не столько в структурировании, мотивировании или открытом взаимодействии, а скорее в эмоциональном присутствии и одновременно в сохранении сознательного рефлексивного видения. Этот сдвиг вначале привел меня к тому, чтобы стать психотерапевтом, потом – получить психоаналитическое образование, а затем практиковать в качестве юнгианского аналитика.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.