

Self в движении

Руэлла Франк

(глава из книги «Self – полифония современных идей в гештальт-терапии»)

В начале 1950-х годов основатели гештальт-терапии выдвинули смелую концепцию self. Они утверждали, что self – это процесс, возникающий в ходе творческого приспособления, причем процесс активный, подвижный и изменяющийся. В опыте движения в окружающем мире self открывает и изобретает для себя тот самый мир, по которому оно путешествует. Как и всякая революционная идея, столь радикальный способ мышления открывает для нас богатые возможности для дальнейшего развития и распространения нашего феноменологического подхода. У нас появляются основания рассуждать о том, что нам уже понятно, как и о том, что нам еще только предстоит для себя выяснить.

Будучи феноменологическим методом, гештальт-терапия осмысляет то, *как* мы проживаем текущую ситуацию, как можно анализировать, описывать и понимать ее. В этой главе я планирую более полно осветить организующую роль self-процессов, для чего предлагаю пристальнее взглянуть в динамику движений человека. Я даю анализ структуры и функции двигательных последовательностей и феноменологическое объяснение творческого приспособления, для чего разбиваю движение на простейшие элементы и исследую средства, с помощью которых мы создаем явленный опыт до того, как он объективируется путем рефлексии. Я настаиваю на том, что осмысление движения должно быть частью любого феноменологического анализа, касающегося self. Далее я подчеркиваю важность фундаментальных движений, формирующихся в течение первого года жизни, и их основополагающую роль в переживании опыта в каждый момент времени на протяжении всей жизни. Это эволюционная перспектива, имеющая отношение к

развитию индивида.

В целом моя работа заключается в том, чтобы признавать и подтверждать важность двигательного взаимодействия при создании и организации опыта. Я наблюдаю и распознаю паттерны движений в парах, где есть отношения, а именно, в парах ребенок-родитель и терапевт-клиент. Я исследую движение с точки зрения его структуры и функции и рассматриваю способы творческого приспособления, которые использует человек в каждой конкретной ситуации. Другими словами, я изучаю, как человек двигается и движим во взаимоотношениях с другим. Это важно, потому что таким образом мы можем наблюдать за процессами творческого приспособления. Создатели гештальт-терапии особо подчеркивали, что процесс творческого приспособления является важнейшей функцией self (Perls, Hefferline, Goodman 1972/1951, стр. 247). Наблюдая за этими явными и зачастую хитроумными телесными взаимодействиями между родителем и ребенком, терапевтом и пациентом, мы проникаем в суть процессов, в которых возникает self.

Прежде чем продолжить разговор о том, как self проявляется в движении, проясню свое видение той основополагающей роли, которую движение играет в драматургии человеческого опыта.

Кинестезия и чувство собственных движений

Хотя движение является наипервичной основой нашей жизни, оно зачастую понимается всего лишь как перемещение или изменение положения в пространстве. Однако движение включает в себе гораздо большее, и для более глубокого его понимания оно нуждается в более полном и точном определении. Движение есть формирование пространства совместно движущимися телами в условиях множественных контекстов, определяющих его качественные характеристики. Движение происходит в динамике, в отношениях и в ситуации. Движение как таковое можно рассматривать как отправную точку при

исследовании природы контакта и формирования ощущения себя (sense-of-self).

Настройка на восприятие собственных движений является, на мой взгляд, основным условием для организации гибкого творческого приспособления. Посредством кинестезии, или осознанного движения, мы непосредственно испытываем проживаемую ситуацию. Термин «кинестезия» происходит от греческого *κίνο* – «приводить в движение» и *aisthesis* – «чувство», «впечатление». Кинестезия – это ощущение или чувство собственных движений (self-movements).

Мы кинестетически осознаем себя, когда выделяем в ощущениях одну часть своего движущегося тела в отношении к другим его частям, когда ощущаем вес своего тела и напряжение мышц, когда чувствуем все разнообразие сил, воздействующих на наше тело. С помощью кинестезии мы «прислушиваемся» к собственным движениям, то есть движениям нашего self, и воспринимаем тончайшие творческие приспособления в данной ситуации. Мы узнаём о том, что мы *существуем*, узнаём, *как* мы себя чувствуем и *где* находимся. Кинестетический опыт может быть как скрыт от нас, так и переведен в план осознания. Выводя его на передний план, мы получаем доступ к ценной информации относительно нашего собственного состояния и состояния окружающего мира. Ситуация открывается нам через множество воспринимаемых свойств и сочетание этих свойств, которые переживаются в движении. Воспринимаемые свойства – это не эмоции, а, скорее, особые оттенки чувств или эмоциональные реакции (аффекты); это континуумы «скованный-свободный», «плавный-резкий», «неизменный-изменяющийся», «сильный-слабый» и многие другие. Эти аффективные явления плывут в потоке движения и являются частью структуры/функции, из которых возникает «проживаемый» опыт. Тело, ощущаемое в движении, – это центр, где люди создают совместный опыт переживания мира.

Я открываю дверь и вижу, как ты улыбаешься. Я делаю резкий вдох и чувствую, как все мое тело вздымается, а грудная клетка расправляется. Я чувствую

легкость и тоже улыбаюсь. Ты смеешься, тянешься ко мне, обхватываешь мои плечи своими руками. Я чувствую силу твоих рук, сжимающих меня, и вдруг ощущаю желание подойти к тебе ближе. Вес моего тела смещается с пяток на носки, и я делаю шаг вперед.

Такого рода интерактивный процесс представляет собой интересующее измерение субъективности. Он основан на кинестетическом резонансе – *многократном отражении и воспроизведении чувственных оттенков, распространяющихся от одного человека к другому.* Кинестетический резонанс – это феномен, наиболее сильно проявляющийся в опыте контакта: в том, что ощущается, чувствуется и проживается. Так мы «слушаем» себя через других и чувствуем (а потом и осознаем) свое присутствие. Кинестетический резонанс – это возникающее в отношениях чувство нашего сродства.

Как только ситуация меняется, более или менее существенно, меняется и воспринимаемое качество движения, а также общий мышечный тонус тела. Общий мышечный тонус формирует положение тела в пространстве или готовность к реакции и взаимодействию – сделать что-то в ответ на изменение ситуации. Положение тела – это ощущаемая нами основа возникающих действий и чувств. Повторю: как только меняется ситуация, меняется и качество движений, что приводит к изменению переживания, также меняется и общий поструральный тонус и положение тела, организующие последующее движение. Подобным же образом проявленные чувства и движения вызывают смену положения тела.

Таким образом, движение, чувство, поструральный тонус неразрывно связаны друг с другом. Они отражают наше переживание мира. Подобные переживания не нуждаются в посреднике в виде идей или концепций, потому что они представляют собой непосредственную оценку индивидом ситуации. Эта тончайшая взаимосвязь, вкупе с обратной связью, поступающей от внешних органов чувств и осязания, лежит в основе осознания. Благодаря кинестетическому резонансу и кинестетической информации мы знаем то, что знаем, еще до того, как мы узнаём

об этом. Так возникают эмоции, так формируется когнитивное восприятие и происходит дальнейшая оценка ситуации.

Кинестезия – средство, с помощью которого психотерапевт может глубже понять динамику разворачивающихся клиент-терапевтических отношений. Это «... дорефлективный опыт эмпатии», который «...открывает путь к близости» (Staemmler 2011, стр. 3, 14). Осознавая себя и находясь в резонансе с другими, мы скорее откажемся от избитых, устоявшихся моделей жизни и поведения. Мы можем усовершенствовать способ контактирования путем качественного изменения соответствующих систем поддержки, переходя от рутинных моделей поведения к более спонтанным и нестандартным. Действуя таким образом, мы получаем возможность лучше узнать о том, что может чувствовать другой человек в его теле – отдельном от нашего, но тем не менее похожем на наше. Кинетика другого соответствует нашей собственной кинетике. Можно предположить, что и наши чувства также сопоставимы.

Кинетика и восприятие движения

Другая составляющая движения – кинетика или собственно движение. Поскольку мы двигаемся по отношению к кому-то или чему-то, мы не только *ощущаем* себя в движении, но и одновременно *воспринимаем* собственные движения, причем в определенной системе координат, имеющей горизонтальное (расширение-сжатие), вертикальное (подъем-спуск) и сагиттальное (продвижение-возврат) измерения. Движение структурирует или формирует пространство по трем этим измерениям. Эта заданная в пространстве трехмерная кинетика, также влияет на ощущение движения. Другими словами, мы ощущаем свойства собственного движения, перемещаясь в многомерном пространстве, и воспринимаем многомерное пространство путем переживания этих свойств. Как пишет специалист по теории движения Максин Шитс-Джонстон, «пространственные качества... определяют опыт трехмерности, выраженный в движениях своего тела» (Sheets-Johnstone 2010,

стр. 114). В любой момент времени, пока этот момент длится, чувство «внутреннего» и восприятие «внешнего» могут ощущаться непосредственно, причем всегда в отношении друг к другу.

Любое движение имеет пространственную динамику – действие и противодействие или, в терминах феноменологии, «упор на» (или «отталкивание от» – *pushing against*) в сочетании с «реакцией опоры» (или «ответное толкание опоры» – *pushing-back*). Мы совершаем движения, чтобы выполнить некоторую задачу, то есть удовлетворить интерес, любопытство или желание, вызванные окружающей средой, и, когда мы это делаем, наши собственные движения кинестетически воспринимаются как перемещение в пространстве. В основе этой «ситуативной пространственности» (Merleau-Ponty 2012/1945, стр. 102) лежит тот факт, что мы находимся в мире, который ощущается и воспринимается нами кинестетически. Кинестетический резонанс способствует движению, а движение всегда есть ориентирование (или поиск направления): чувство интенциональности присутствует постоянно и неизбежно.

Движение предшествует ощущению тела и мира. Контакт предшествует отношениям

Ощущая свои движения, младенцы узнают о том, что они могут или не могут сделать по отношению к другому (человеку или объекту). Они снова и снова упражняют свои двигательные паттерны, чтобы выполнить нестандартную задачу. Этот процесс обучения представляет собой всеобъемлющий опыт: ребенок двигается, ощущает, чувствует, воспринимает и кинестетически извлекает из всего этого смысл. Со временем у него нарабатывается репертуар фундаментальных двигательных трансакций. По мере формирования – непременно во взаимодействии с окружающим миром – первичных паттернов они наполняют, питают растущее кинестетическое ощущение себя у младенца, которое в свою очередь обуславливает его способность к движению. Движение формирует опыт *бытия в своем теле*, а *бытие в теле* практически одновременно дает опыт *бытия в*

мире. Так с самого начала движение критически организует ощущение себя (sense-of-self) – того, кем мы являемся и кем становимся.

Представьте себе, как трехлетняя малышка лежит на руках у отца и видит его лицо. Отец, который уверенно и бережно держит девочку, смотрит на нее сверху вниз. Малышка слегка ерзает: такова ее реакция на то, что отец держит ее на руках и разглядывает ее. Двигаясь, она вступает в кинестетический резонанс со своим отцом. Движения малышки неотделимы от ситуации, которую она проживает, но являются проявлением этой ситуации. Ребенок постепенно формирует опыт: «Я вижу, что ты меня видишь», «Я чувствую, что ты меня чувствуешь».

Допустим, малышка улыбается отцу. Отец улыбается в ответ, девочка елозит у него на руках и смеется. Это может означать: «Я увидела-почувствовала-нашла в твоём лице отражение той части себя, о которой я до сих пор ничего не знала. Пока я не увидела (не испытала) улыбку на твоём лице в ответ на мою улыбку, я не знала, что у меня есть улыбка и что она имеет для тебя такое значение».

Потом девочка осторожно дотягивается рукой до улыбающегося лица её отца и, пребывая в кинестетическом резонансе с ситуацией, трогает его, чтобы понять, чем закончится это её движение. Ожидаемый результат действия познаётся через динамику переживаемого опыта и управляется им.

Через движение младенец осознаёт, как его тело информирует мир и как мир информирует его в ответ. Движение – это первичный источник ощущения себя как субъекта деятельности (sense of agency), возникающего у ребенка на дорефлексивном уровне (Stern 1985, Beebe & Lachmann 2002). Кинестетико-кинетино-аффективная динамика человеческого опыта играет ключевую роль в формировании чувства субъектности (sense of agency). «Достоверные кинестетические ожидания воспроизводят кинестетические закономерности, на которых они основаны; эти ожидания лежат в основе нашего чувства субъектности (sense of agency), наращивания нашего репертуара возможностей ('I cans'), нашей

способности двигаться вообще и уже потом – двигаться осмысленно» (Sheets-Johnstone 1999, стр.145). Физические возможности тела, таким образом, берут начало в простом ощущении себя живым, в чувстве энергии жизни. Со временем приходит понимание: *«Я знаю, что я могу с тобой делать, потому что я уже делал это с тобой»*. И в то же время – *«Я узнаю, что ты можешь делать со мной»*. Воспринятое прошлое является фоном для воспринимаемого настоящего.

Шесть фундаментальных движений. Развитие self в движении

Чтобы глубже понять опыт кинестетического резонанса, мы должны исследовать тот поток, в котором он распространяется – шесть фундаментальных движений (R. Frank, 2001, R. Frank & F. La Barre, 2010, R. Frank 2013). В процессе поиска и выстраивания своей идентичности в окружающем мире младенцы используют невербальный словарь микродвижений. Они переживают опыт самих себя, *уступая* другому (yielding with), *отталкиваясь от* или *опираясь на* другого (pushing against), *дотягиваясь до* другого (reaching for), *ухватывая* другого (grasping onto), *притягивая* другого (pulling toward), *отпуская* другого (releasing from). Совместно складываясь в раннем поле отношений, такого рода взаимодействия являются основными стимулами и реакциями в текущем процессе доверительного контакта (раппорта). Они организуют опыт, являющийся опытом переживания пространства и социума (Hermans & Hermans-Konopka 2010), и дают младенцу почувствовать связь с другими и вместе с тем – отдельность от других. Двигаясь в окружающем мире, младенцы вырабатывают дорефлективную кинестетическую ориентацию, которая позволяет им узнавать о наличии другого – того, кто занимает пространство, не принадлежащее мне, но при этом формирует мое пространство.

Складываясь в первый год жизни, эти шесть фундаментальных двигательных паттернов продолжают играть определяющую роль во всех наших социальных взаимодействиях на протяжении жизни, поддерживая основные компоненты активного психологического функционирования. Хотя эти движения периодически

осознаются, но в целом они пребывают на периферии сознания. Они представляют собой «силовое поле» контакта (Michael Vincent Miller 2015, беседы) и создают фон, из которого возникает кинестетически резонирующее ощущение себя.

Более поздние паттерны живого бытия основаны на более ранних паттернах, а те, в свою очередь, испытывают влияние предыдущих паттернов. Эти паттерны всегда проявляются и переживаются в отношении друг к другу. Хотя эти паттерны транзакций могут показаться линейными и обособленными друг от друга, по своей природе они не таковы. Каждая категория движения связана со всеми прочими. Каждый момент времени, вместе с его постоянно меняющимися кинестетическими характеристиками, пронизывает собой другие моменты и сам «пропитывается» ими, воздействуя на пружину опыта – пружину, которая разжимается и сжимается, которая колеблется вместе с самой жизнью.

Субъективный опыт непосредственно связан с этим двигательными паттернами и сопутствующей им кинестезией, которая упорно «...восстанавливается после каждой фазы движения» (Merleau-Ponty 2012/1945, стр.118). Мы можем оттолкнуться от другого свободно, оставаясь расслабленными, или напряженно, скованно, мы можем дотянуться до другого резко или сделать это плавно, мы можем ухватиться за другого сильнее или слабее. Конкретная задача требует для своего выполнения определенных движений. Выполнение этих движений, в качестве обратной связи, возвращает нас к первоначальной задаче. Любая нестандартная задача, которую требуется выполнить (то есть опыт контакта, который должен быть доведен до завершения), предъявляется по-разному и может быть принята или отклонена; форма предъявления задачи определяет соответствующую ей серию движений и разнообразие качеств этих движений, изобретаемых совместно в пределах двигательной «интенциональной дуги» (Merleau-Ponty 2012/1945, стр. 137).

В результате длительного использования ребенком, а затем и взрослым, этих

инвариантных фундаментальных движений – уступания, отталкивания, дотягивания, ухватывания, притягивания и высвобождения – двигательные паттерны становятся разнообразнее, и контактирование видоизменяется, дополняясь множеством кинестетически воспринимаемых свойств. Приобретаемые в первый год жизни, эти паттерны функционируют здесь и сейчас: они составляют текущий опыт и сами формируются из актуального опыта.

Благодаря движению тела выстраивается временной порядок действий, пространство обретает форму, и у ребенка развивается первичное чувство субъектности (agency). Физическая субъектность (bodily agency) основана на опыте движения: «Я дотягиваюсь до тебя там, когда я двигаюсь здесь», «Я ухватываю тебя и чувствую, что ты ухватываешь меня». Благодаря привлекательности другого происходит формирование двигательных паттернов. Каждый связующий паттерн поддерживает фазы контакта – преконтакт, контактирование, полный контакт и постконтакт – с самого начала, когда возникает взаимный интерес, любопытство и желание, и до полного завершения этого цикла. Процессы контактирования и их основные сенсорно-двигательные системы поддержки неразрывно связаны друг с другом – одно не существует без другого (Perls 1992, стр. 84.).

Далее я привожу словарь движений для анализа структуры контакта и формирования возникающего ощущения себя – кинестетического, временного, пространственного и, конечно же, динамического. Действия не бывает без объекта, на которое оно направлено, поэтому я даю глаголы, описывающие шесть фундаментальных движений, вместе с предлогами, чтобы наилучшим образом описать отношение, которое уже заложено в направленном акте движения.

Преcontact

По мере развития проприоцептивного осознания, опыт уступания – *yielding with* – другому (поддаваться другому, позволить быть с другим) выходит на первый план. На этом этапе границы еще точно не проведены. В теле проживания (это тело,

которое я переживаю) постепенно появляется ощущение веса, ширины и объема. Дыхание глубокое, свободное. Возникает дорефлективное знание ситуации. По мере того, как я постепенно ориентируюсь в окружающей среде, передо мной открывается множество возможностей.

Контактирование

Теперь *уступание* уходит в фон, поддерживающий развитие цикла контакта, откуда естественным образом возникает «отталкивание от» (*pushing against*). Как только я перемещаю свой вес, чтобы сдвинуться с места, происходит *отталкивание от* другого – отделение от него, и в то же время – включение его в опыт. Отталкивание, совершаемое любой частью тела (головой, тазом, руками, ногами), усиливает восприятие оси и центра симметрии моего тела, которое движется в согласии с этими ощущениями. Мои ощущения на периферии тела (а именно, ощущение своих конечностей в отношении к объекту, которого они касаются и который касается их) могут переживаться и в центре тела, в результате чего возникает чувство единого целого.

Отныне разнообразие возможностей, открывающихся в ситуации, сужается, моя интенция проясняется – возникает фигура. В то время, как я ощущаю качество моего отталкивания от другого, я испытываю и активное противодействие другого (или «отдачу» – *pushing-back*) по мере развертывания ситуации. Происходит отчетливый переход – или более заметная дифференциация – между «мной» и «другим». Качество отталкивания от другого или сопротивления другому (в то время как другой противодействует, сопротивляется мне) определяет плотность опыта. Возбуждение нарастает.

В процессе *отталкивания* более отчетливым становится желание, и вместе с ним возникает подспудное *устремление* к объекту этого желания. Контактирование идет по нарастающей, и мое развивающееся *дотягивание* (*reaching for*) с опорой на мое *отталкивание* вовлекает другого в более тесную связь со мной, я лучше ориентируюсь в том, как развивается ситуация (и при желании могу сменить

дотягивание на отталкивание).

Финальный контакт

В развитие цикла контакта *дотягивание до* другого становится фоном для *ухватывания* (grasping onto) другого. Теперь, в процессе *хватания*, то, чего я хочу, ощущается, воспринимается и осознается. С этого момента проявляется изначально присущее мне *притягивание к* (pulling toward) другому, чтобы слиться с ним, в этот момент дифференциация между «Я» и «Ты» максимальна. Теперь моя и твоя интенция понятны, ощущаются и переживаются каждым из нас. Возбуждение достигает высшей точки.

Постконтакт

Притягивание к другому с целью слияния сменяется опытом *высвобождения от* (releasing from) другого или *отпускания от* себя другого. Этот опыт выходит на передний план, в то время как четко дифференцированное «Я» расширяется и распространяется, и затем происходит опыт относительного слияния. То, что раньше было другим, организованным в виде отдельных сущностей «Я» и «Ты», превращается в сущность «Я-Ты», которую иногда называют «Мы».

Высвобождение от другого затем вновь переходит в *уступание* другому. Возбуждение спадает, фигура размывается и становится фоном. Опыт прошедшего теперь поддерживается опытом *уступания (отступления)*, который переживается в моменте настоящего.

Эту непрерывную пространственно-временную динамику можно изобразить и так: представьте себе безбрежное море во время штиля, поверхность моря волнует лишь небольшая рябь. На этом безмятежном фоне возникает волна, она растет и неизбежно стремится к притягательному, манящему другому (к песчаному берегу). Когда море встречается с песком, оно хватается за него и притягивает его (другого) к себе. Когда волна рассыпается, она отпускает от себя песок, который постепенно

оседает на дно и сливается с тем единым осадочным пластом, из которого поднимется следующая волна. Прилив и отлив, взлет и падение, расширение и сжатие – таков изначальный ритм всей жизни.

Описанные выше процессы движения лежат в основе ощущения себя в кинетико-кинестетическом резонансе. Двигаясь вместе с другим, ради другого, сопротивляясь другому, по направлению к другому или от него, хватаясь за другого, мы в этом процессе обретаем и создаем себя. Мы и двигатель, и движение. Эти «подводные течения» – важнейший фактор, участвующий в образовании структуры «фигура-фон». Когда мы видим, ощущаем, чувствуем направление этих потоков, мы узнаем нечто важное о качестве отношений, в которых пребываем, о характере нашей встречи с другим, которая происходит в этот самый момент.

Я привела пример процессов контактирования, в которых возбуждение плавно нарастает и спадает. Здесь двигательные паттерны создают фон, на котором возникают очередные паттерны, они, в свою очередь, связаны обратной связью с прежними паттернами, отчего «пружина опыта» ритмически колеблется. Каждый паттерн естественным образом перемещается с переднего плана на задний и наоборот ради выделения фигуры, организующей опыт. Но этот пример плавно протекающего процесса не является общим. При заикливании процесса на переднем плане могут находиться один или два паттерна, а другие будут оставаться в фоне: они как будто отсутствуют и практически недоступны. Ощущение себя «застывает», а ритмический поток, способствующий плавному разворачиванию опыта, постоянно сдерживается. На смену спонтанности приходит шаблонный повтор, на смену творчеству – нечто знакомое и привычное.

Ранее мы рассмотрели пару родитель-ребенок, пребывающую в гармонии взаимности и служащую примером плавно развивающегося ощущения себя. А теперь рассмотрим другую пару для иллюстрации того, как возникают стойкие зажимы.

Отец наклоняется, чтобы взять на руки грудного ребенка, при этом родитель морщит лоб и сжимает губы. Пока он достает девочку из детской кровати, его

движения скованны, напряженны, неловки. Ребенок, особо восприимчивый к выражению лица, визуально и телесно отзеркаливает движения отца и кинетически и кинестетически подстраивается к нему. Другими словами, когда девочка чувствует, как отец подходит к ней, вынимает ее из кроватки, тем самым удаляя от нее опору кровати, она поджимает руки и ноги, отчего сдавливает себе грудь и живот и препятствует свободному дыханию. Кинестетика ее тела отмечает это чувство как «неуютное».

Когда отец держит девочку на руках, испытывая при этом скованность и сильное напряжение, она резко отворачивает голову и отводит взгляд от отца и начинает мягко, но настойчиво упираться тазом и ногами, чтобы преодолеть сопротивление тесно сжатых рук родителя. Девочка испытывает нарастающий дискомфорт, ей нужно больше простора, но отец неправильно истолковывает ее движения: как ему кажется, малышка хочет, чтобы ее покрепче держали, и сильно прижимает ребенка к своей груди. Малышка начинает хныкать, отец принимается сильно качать ее на руках в ритме неумолимого стаккато.

В этом примере и отец, и ребенок привносят в свою встречу некую личную историю кинестетико-кинетического развития. Возможно, отец получал в младенчестве и вообще в детстве мало поддержки. Когда он наклоняется, чтобы взять на руки ребенка, у него возникает тема прошлых отношений (Jacobs 2009, стр. 69). Это может быть неосознанное, самосбывающееся ожидание своего неуклюжего поведения: «Никто не держал меня как надо, не давал мне ощущения безопасности, поэтому и я не знаю, как тебя правильно держать». Или неосознанно выраженная обида: «Почему я должен обеспечивать тебе чувство безопасности, если мне этого никто не давал?» Динамика дотягивания, которую демонстрирует отец (скованное, резкое, напряженное действие), когда-то была им хорошо отрепетирована в виде реакции на значимые фигуры его детства. Его прошлый опыт взаимного дотягивания теперь вновь актуализируется в настоящем моменте и порождает когда-то знакомый кинестетический резонанс, который ощущается и переживается лишь на периферии тела. Хотя поведение отца еще не

воспринимается ребенком на когнитивном уровне, оно уже воспринимается им телесно.

Допустим, что родитель недостаточно крепко держит на руках младенца, и такая манера стала рутинной. В этом случае еще до того, как до нее дотронутся и возьмут на руки, малышка спрогнозирует предстоящее событие (что в ситуации холдинга ей будет не хватать поддержки) и заранее отреагирует. Когда она видит, как отец подходит к ней, она готовится к этой ситуации: напрягает мышцы, задерживает дыхание, увеличивает силу движений. Кинестетически подстраиваясь к движениям отца и обладая дорефлективным знанием ситуации, она чувствует, что произойдет дальше. Она живет в предлагаемых обстоятельствах, контактируя со всей реальностью своего опыта. Такого рода повторяющиеся события стойко запечатлеваются в складывающемся репертуаре детско-родительских взаимодействий и формируют двигательные паттерны младенца: дыхание, жестикуляцию, позу, походку. Сиюминутные телесные реакции ребенка на отца свидетельствуют о том, как он с ним обращается. Этот текущий невербальный диалог также влияет и на телесное поведение родителя.

Как показано в приведенном выше детско-родительском сценарии, переживаемое прошлое кинестетически отзывается в каждом следующем моменте. *Воспоминание* возникает не в мышцах и не в нервной системе ребенка или родителя, оно рождается в процессе совместного формирования *sense-of-self* – ощущения себя, размещенного в кинестетике тела. Паттерны кинестетико-кинетики памяти ни в коей мере нельзя считать приблизительными или абстрактными – ни для ребенка, ни для родителя. Позно-жестовые паттерны формируются в совместном опыте в каждый новый момент времени, при этом прежний опыт контактирования с некогда значимым в нашей жизни другим и кинестетические ценности этого другого вплетены в ткань этих паттернов. Прежний опыт всегда является частью постоянно развивающегося ощущения себя и в то же время целиком составляет это ощущение. Каждый раз в преддверии опыта мы ищем другого, без которого не бывает опыта.

Представим себе пациента, который во время сессии медленно протягивает руку терапевту, одновременно наклоняя вперед тело и отрываясь от спинки стула. По мере выполнения движения дотягивания хорошо знакомые кинестетико-кинетиические впечатления поставляют информацию для паттерна и формируют его. Чувствуя, что он вышел за пределы предположительно безопасного личного пространства (кинесферы) и вторгся в чужое пространство, он внезапно отдергивает руку и откидывается назад.

Когда пациент дотягивается до терапевта и тут же отпрядывает от него, в этом акте скрыто понятное пациенту, предсказуемое ожидание, обусловленное его личной историей и распознаваемое кинестетически и кинетически. Это ожидание состоит в том, что пациент считает возможным и невозможным по отношению к терапевту.

С каждым кинестетически воспринимаемым движением, совершаемым по отношению к другому, осадок прошлого поднимается со дна и втягивается этим течением в предполагаемое будущее.

Терапевт, обладая повышенной восприимчивостью к динамике ситуации, видит и чувствует обращенное к нему движение пациента, выразившееся в жесте дотягивания и отталкивания. Обеспечивая свое присутствие в едва уловимых, но при этом сильных и глубоких в своей основе взаимодействиях, разворачивающихся в терапевтической встрече, и настраиваясь на них, терапевт создает фон, из которого пациент может черпать поддержку. Ситуация перестраивается, делая возможным совместное выстраивание новых отношений.

Кинетико-кинестетически переживаемое прошлое – составная часть дорефлективного сознания, которое может никогда не достичь уровня полного осознания. Да это и не всегда нужно – переводить дорефлективный опыт в область сознательного. Это разновидность прекогнитивного знания: оно еще не вполне отчетливо, но оно может сообщить нам о многом, если мы не будем торопиться вычленять его посредством интерпретаций или даже вообще откажемся

это делать.

Описанные выше детско-родительские и взрослые клиент-терапевтические сценарии иллюстрирует феноменологию межпоколенческого наследования психологической травмы, передаваемой на этапе развития организма или иным образом. Это происходит благодаря кинестетическому и кинетическому резонансу.

При травме мы больше не отдаемся окружающему миру и не черпаем из него спонтанно и творчески (и у нас на то имеются веские причины). Стойкие темы прошлых отношений, отзвук которых слышится в ограниченном двигательном репертуаре, чаще всего не осознаются, но все-таки ощущаются. Если раньше настраиваться на другого, вступать в резонанс с намерениями другого, откликаться на другого было возможным, то в состоянии травматической диссоциации, с ослабленным ощущением себя на границе контакта, способность к кинестезии притупляется, и возможности, предлагаемые ситуацией, сворачиваются.

От теории к практике

«Открываясь переживанию своего движущегося тела, мы открываемся переживанию самого мира».

Морис Мерло-Понти

Желая понять феноменологию человеческого опыта, на первом ли году жизни или в его развитии – от момента к моменту – в настоящем, мы как терапевты должны знать, *как* фундаментальные спонтанные взаимодействия формируют кинетико-кинестетический резонансный фон, на котором возникают творческие способы существования и поведения, или, напротив, *как* такие первичные интерактивные паттерны становятся фиксированными и вносят искажения в картину резонанса. Для этого мы исследуем, как формируется и функционирует self.

Приведенный ниже реальный случай из практики сопровождается кратким анализом – момент за моментом – структуры терапии и роли двигательных

транзакций. Self пациентки возникает и разворачивается по мере того, как она узнает о своих возможностях в терапевтической ситуации и исследует себя посредством движения.

Подобно тому, как младенцы изучают свое тело и самих себя в первую очередь через актуальный, создаваемый совместно с другим кинетико-кинестетический опыт, так и взрослый пациент заново узнает о своей способности осмысливать свое субъективное self в клиент-терапевтическом поле.

Сара, 42 лет, ходит ко мне уже несколько месяцев. До того, как она попала ко мне, она около пяти лет проходила гештальт-терапию.

Сара рассказывает мне о неловкой ситуации, которая возникла между ней и ее молодым человеком, когда ей было 17 лет. Парень попросил ее об интимной близости, чем привел ее в замешательство. Но вместо того, чтобы сказать «нет», она согласилась.

Говоря об этом, Сара сгибает спину, сводит плечи к груди, отчего грудь становится впалой. Голова наклонена и смотрит в пол. Ладони рук, еще недавно спокойно лежащие вдоль тела, теперь сцеплены друг с другом. Ступни, которые только что твердо опирались на пол, теперь поджаты и стоят на носках туфель. Сара то и дело раскачивается на них, вода из стороны в сторону прижатыми друг к другу бедрами, колени сведены вместе. Сара словно вжимается в себя.

Я сижу напротив нее, причем довольно близко, но у меня такое чувство, что я от нее дальше, чем на самом деле. Я также замечаю за собой, что задерживаю дыхание. Тогда я делаю полный выдох и кладу ладони себе на бедра, получая удовольствие от ощущения веса своих рук, лежащих на бедрах. В памяти всплывает что-то давно забытое, я ловлю себя на том, что история Сары мне знакома.

Когда она заканчивает говорить, мы обе молчим. Мне кажется, что вокруг меня разлита пустота, а в моей груди поселилось какое-то сосущее чувство утраты. Чтобы прийти в себя, я откидываюсь назад, чувствую сзади себя спинку стула и сиденье подо мной. Я вдыхаю, медленно и глубоко, потом громко спрашиваю у Сары, что она чувствует, рассказав мне свою историю.

Сара поднимает голову и смотрит прямо на меня. «Мне стыдно», – отвечает она и опускает глаза.

Я жду еще какое-то время, потом спрашиваю: «Как я становлюсь частью твоего переживания стыда?»

Сара смотрит на меня и говорит: «Я всегда чувствую стыд, когда говорю об этом или даже просто думаю о том, что случилось».

Помолчав, я снова спрашиваю: «Как я могу быть частью твоего переживания стыда?»

На этот раз Сара медлит, потом глубоко вздыхает. «Ну, с тобой такого никогда бы не случилось», – говорит он убежденно, будто стараясь убедить в этом и меня.

«Почему ты так думаешь?» – говорю я.

«Потому что ты сидишь так прямо. Нет, такого с тобой никогда бы не приключилось».

Благодаря прямоте этого ее замечания стало понятно, чем мы займемся. По моей просьбе мы с Сарой начинаем медленно и постепенно «сжиматься» и «расправляться» друг относительно друга. Не говоря ни слова, мы исследуем ощущение своих движений во всех направлениях. Когда я сгибаюсь и вжимаюсь в себя, она в это время вытягивается телом, расправляет и выпячивает грудную клетку, потом все наоборот. Какое-то время мы непрерывно занимаемся этим исследованием, мы обе увлечены этим процессом.

После этого мы с Сарой начинаем повторять движения друг друга – мы

одновременно вытягиваемся и расправляемся. Сара смотрит на меня, на секунду замирает, и вдруг вся сжимается. «У меня не получается быть такой же большой, как ты», – восклицает она.

В этом эксперименте Сара и я занимались тем, что познавали себя, но не путем размышления, а через движение. Мы действовали согласованно, но без предварительных установок относительно того, что мы делаем или должны делать. Во время визуального восприятия наших движений я максимально сосредотачивалась на переживании ее движений, а также своих собственных. Я чувствовала, я улавливала малейшие движения ее тела и оценивала их эстетическую значимость. Представляя себе, что чувствует Сара во время движения, я могла войти в ее мир. В процессе терапии живой двигательный опыт такого рода вплетался в ткань наших отношений, способствуя осознанию ситуации как у Сары, так и у меня.

Любая поза или жест так или иначе приобретают определенное значение в результате социального взаимодействия, но, когда мы специально следим за кинестетическим резонансом, возникающим между нашей собственной жестикуляцией и жестикуляцией другого (и, в свою очередь, порождающим эту жестикуляцию), мы можем отойти от некой заданной интерпретации смысла движений и открыть для себя реальность самой ситуации в ее развитии. Привычная для Сары согбенная поза, которую она все время определяла как «плохую», приобрела новый смысл, когда выяснилось, что эта поза имеет для нее особую значимость с точки зрения прежних отношений. Вертикальное положение моего тела «сообщило» Саре что-то важное, а то, как она сама сжимается в комок, «рассказало» кое-что важное мне. Кроме того, с ростом кинестетической осознанности Сара со временем сумела расширить свой позно-жестовый репертуар и испытать новый опыт в процессе выстраивания наших отношений.

По утверждению Жана-Мари Робина, «когда пациент сидит передо мной и говорит,

что испытывает тревогу, я могу воспринимать его слова не просто как слова, сказанные в определенной ситуации, но и как слова, возникшие из ситуации, как если бы они принадлежали некоторому недифференцированному полю, которое надо исследовать, а не индивиду, который их произносит» (Robine 2011: 113). Подобным же образом, когда Сара *сжимается* в комок, это движение не является только лишь ее индивидуальным проявлением, оно также принадлежит некоторому недифференцированному полю. Когда мы исследовали каждая себя и друг друга в движении, настраиваясь на кинетико-кинестетический резонанс, мы с Сарой могли непосредственно воспринимать все происходящее между нами как подлинное и достоверное. Из этого появился новый нарратив, а осознанные движения проявили его значение.

Разнообразный опыт кинестетико-кинестетического резонанса составляет основу нашего социального взаимодействия с первых дней жизни, и на всем ее протяжении этот опыт играет важнейшую роль в построении смыслов. Такие вот кинестетически передаваемые – от тела к телу – взаимодействия формируют фон, из которого выделяются фигуры текущего опыта. В повседневном опыте терапевта этот процесс начинается в тот самый момент, когда пациент нажимает на кнопку дверного звонка – в определенном ритме и с определенной интенсивностью, здоровается и проходит в кабинет, особым образом садится на диван. Эти транзакции очень важны, они составляют основу для начального диалога или «начальной ситуации» терапии (Perls, Hefferline, Goodman 1972/1951). Если мы с самого начала прислушиваемся к нашему телесному резонансу, мы открыты всему, что возникает в нашем взаимодействии с пациентом, и можем это использовать. Когда терапевт следит за поддающимися считыванию движениями, возникающими в диалоге, это помогает ему чутко реагировать на развитие ситуации. Будучи предельно открыты для диалога, мы ждем и слушаем, что произойдет дальше, но не подталкиваем события. Это особенно важно, потому что, когда мы не спешим истолковывать происходящее в данный момент или вообще воздерживаемся от интерпретаций, отношения развиваются, тогда как интерпретация событий может

блокировать отношения.

Осознанно работая с движением, мы заново открываем в себе способность чувствовать, следим за движением self в процессе, который, как иногда кажется, безвозвратно ускользает и от пациента, и от терапевта. Мы не просто осознаем, как сидим в кресле или как дышим (это общепринятая и полезная практика в гештальт-терапии), но, более того, мы осознаем, как преодолеваем заданные свойства нашей собственной, ощущаемой нами ситуативной пространственности. Другими словами, мы сознаем, как микродвижения нашего собственного бытия пронизывают другого, и как движения другого проникают в нас. Иначе говоря, мы сосредотачиваемся на непрерывном танце, который мы называем контактированием, – это танец «бытия между».

Заключение

Шесть фундаментальных движений и сопутствующий им эстетический и кинестетический резонанс, который они вызывают, – это эмпирическое проявление раскрывающейся динамической функции self, без них нельзя понять, как протекают процессы контактирования. Эти движения поставляют множество дорефлексивных смыслов, составляющих целое ситуации. Только после этого включается рефлексорирующее сознание.

Внимательно наблюдая за кинетико-кинестетическим резонансом, возникающим в терапии, мы не просто наблюдаем только за физическими или только за чувственными характеристиками опыта (ведь они неотделимы друг от друга): процесс резонанса дает нам целостное представление о том, что произойдет в следующий момент. В процессе восприятия другого подвижная функция self проявляет себя. Когда мы вступаем в непосредственный и глубокий контакт с другим, мы также становимся частью более общего процесса, присущего любого рода человеческому опыту. В этот момент мы становимся собой и начинаем жить.

Перевод Сергея Гогина

Редакция Резеда Попова

Литература

- Beebe, B., Lachmann, R. (2002). (Eds.) *Infant Research and Adult Treatment: Co-constructing interactions*. New York: The Analytic Press.
- Frank, R. (2001). *Body of Awareness: A somatic and developmental approach to psychotherapy*. GestaltPress. MA.
- Frank, R., LaBarre, F. (2010). *The First Year of the Rest of Your Life: Movement, development and psychotherapeutic change*. New York. Routledge Press.
- Frank, R., (2013). *Developmental Somatic Psychotherapy: An introduction*. New York. Center for Somatic Studies.
- Hermans, H. and Hermans-Konopka, A. (2010). *Dialogical Self Theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. New York: Cambridge University Press.
- Jacobs, L. (2009). Relationality: Foundational assumptions. *Co-creating the field: Intention and practice in the age of complexity*. D. A. W. Ullman, G. New York, Gestalt Press/Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (2012). (1945). *Phenomenology of Perception*, trans. D. A. Landes (London:Routledge).
- Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1972). (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality*. London: Souvenir Press Ltd.

Perls, L., (1992). *Living At The Boundary*. ME: Gestalt Journal Press.

Robine, J.M., (2011). *On the Occasion of the Other*. New York: Gestalt Journal Press.

Sheets-Johnstone, M. (1999). *The Primacy of Movement*. Philadelphia: John Benjamins.

Sheets-Johnstone, M. (2010). 'Kinesthetic experience: understanding movement inside and out,' *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5/2: 111-117.

Staemmler, F. (2011). *Empathy in Psychotherapy: How therapists and clients understand each other*. New York: Springer Publishing Co. LLC.

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

Три предлож о моем опыте

В оригинале «sense of agency» – чувство личной инициативы, ощущение себя как источника действия, ощущение своего влияния на внешний мир, инициативность. – *Прим. перев.*

Под «другим» здесь понимается другой объект – как человек, так и предмет. – *Прим. перев.*

С глаголом yield – уступать – как правило, употребляется предлог to, указывающий на объект «уступания». Руэлла Франк применяет здесь нехарактерный для переходного глагола yield предлог with («с»), вероятно, чтобы подчеркнуть отношенческий, взаимный характер этого движения и то, что кинестетический опыт в контакте создается совместно «с» другим. – *Прим. перев.*

Поволжский институт гештальт-терапии
Психологический центр «Ступени»