

## Новое направление в юнгианской психологии: у юнгианской психологии появилась дочка

**Арнольд Минделл**

*Лекция, прочитанная в Цюрихе, Швейцария, 11 мая 1987 года и в Санта-Крузе, Калифорния, 22 июля 1987 г. Редактор К. Циглер.*

Арнольд Минделл имеет диплом Института К.-Г. Юнга в Цюрихе, а также магистерскую степень по физике и PhD по психологии. Он – основатель процессуально-ориентированной психологии и автор книг *Тело сновидения*, *Работа с телом сновидения*, *Путь реки* и *Тело сновидения в отношениях*. Он живет попеременно в США и Цюрихе, где проводит обучение и имеет частную практику. Он любит кататься на горном велосипеде и горных лыжах в Альпах.

В своей лекции я хотел бы обрисовать развитие процессуально-ориентированной психологии, одной из младших дочерей Юнга. Это будет самый общий обзор. Я не стану вдаваться в детали, их можно найти в моих книгах. Чтобы обучиться процессуальной работе необходимо, в том числе, испытать ее на себе, на практике, поэтому я рекомендую читателям, которые заинтересуются ей, принять участие в обучающем семинаре. Сейчас я хочу рассказать вам о том, как родилась эта дочка, о ее теперешних отношениях с Юнгом и остальной частью его семьи, и о специфических особенностях ее природы.

### *Аспект дочери*

Я называю процессуально-ориентированную психологию дочерью Юнга, потому что хотя она уже достаточно взрослая и у нее есть собственное имя, она происходит из его семьи. В ней течет его кровь, его дух и история принадлежат и ей.

Как она возникла? У меня, после 23 с лишним лет частной психотерапевтической практики и обучения, в том числе проведения обучающих семинаров, посвященных работе со сновидениями, телом, отношениями, большими группами, людьми в психотических и коматозных состояниях и умирающими, сложилось определенное видение этого изнутри.

### *Развитие процессуальной работы из юнгианской психологии*

К тому, чтобы найти новое направление в юнгианской психологии меня подтолкнули воодушевление и разочарование. Я окончил мое обучение в цюрихском Институте Юнга в конце 1960-х годов. В ходе этого обучения для меня открылся совершенно новый мир. Оно помогло мне приобрести широкий взгляд на божественное значение событий, происходящих в моей жизни. Юнг создал для меня возможность глубоко погрузиться в мои сновидения и узнать о том, как работать с материалом сновидений других людей. Процесс активного воображения позволил мне проводить психотерапию с самим собой.

Итак, я начал разрабатывать новое направление, испытывая воодушевление по поводу материала сновидений и заинтересовавшись вопросом: как то, что мне известно о сновидениях, может быть использовано в работе с телом и отношениями? Меня начал испытывать фрустрацию от того, что нужно было просто сидеть и разговаривать. Меня привлекали жесты, симптомы, странные и повторяющиеся физические ощущения, и то, как по-разному клиенты (например, пары) общаются со мной и друг с другом.

### *Юнг и телеология*

Основным инструментом Юнга в работе со сновидениями, как представляется, была парадигма, носящая название телеологической философии<sup>1</sup>. Юнг заимствовал эту парадигму у Шопенгауэра и других философов и применил ее к физическим событиям. Он обнаружил, что причинно-следственная философия здесь недостаточно, поскольку с ее точки зрения речь идет просто о патологических симптомах, вызванных заболеванием. Например, он рассказывает (Юнг 2003, сс. 128-129) о случае, который произвел на него сильное впечатление в начале его карьеры. Женщина, которая находилась в больнице в течение 50 лет с диагнозом шизофрении, имела привычку совершать «необычные ритмические движения своими ладонями и руками». Другие психиатры, работавшие с ней, не обращали внимания на эти движения, считая их просто одним из проявлений ее психического заболевания. Но Юнг проявил достаточно интереса к этому явлению, чтобы расспросить пожилую медсестру и брата пациентки о ее истории. Он обнаружил, что она сошла с ума вскоре после того, как ее отверг молодой человек, за которого она собиралась выйти замуж. Этот человек был сапожником, и делал именно такие движения, когда шил обувь.

Если рассматривать ее поведение в аспекте причинности, то можно увидеть причину в эмоциональной травме из-за отвержения со стороны мужчины, которого она любила. Юнг же увидел в этом явлении аспект телеологии, или целесообразности, очевидно, имевший отношение к идентификации женщины со своим возлюбленным.: наши проблемы – это не

---

<sup>1</sup> Телеология (от греч. *télos*, родительный падеж *téleos* — результат, завершение, цель и... логия), идеалистическое учение о цели и целесообразности. В противовес детерминизму, а иногда в «дополнение» к нему, Т. постулирует особый вид причинности: целевой, отвечающей на вопрос — для чего, ради какой цели совершается тот или иной процесс. Этот принцип «конечных причин» («*causa finalis*»), согласно которому идеально постулируемая цель, конечный результат, оказывает объективное воздействие на ход процесса, принимал разные формы в различных концепциях Т. Во всех случаях, однако, сохраняется главное для Т. — идеалистическая антропоморфизация (см. Антропоморфизм) природных процессов, приписывание цели природе, перенос на неё способности к целеполаганию, которая <...> присуща <...> человеческой деятельности.

Эта черта Т. <...> присуща и имманентной Т. (то есть приписывающей внутреннюю цель развитию природы), основы которой были сформулированы Аристотелем, утверждавшим, что как деятельность человека содержит в себе актуальную цель, так и предметы природы включают бесконечную по содержанию цель своего «стремления» (потенциальную цель), реализующуюся в процессе развития предмета. Эта внутренняя цель является, по Аристотелю, причиной движения от низших ступеней природы к высшим; она трансформируется в некоторый абсолют — энтелехию — как завершение развития. Идеи имманентной Т. в новое время развивались Г. Лейбницем в его монадологии и учении о предустановленной гармонии; они получили своё последовательное воплощение в учении Ф. Шеллинга о «мировой душе», в объективном идеализме Г. Гегеля. <...>

В различных вариантах основные формы Т. распространены в науке (*витализм*, неовитализм и др.) и в философии (А. Шопенгауэр, Э. Гартман, неотомизм и др.).

– Большая советская энциклопедия, в 30-ти т. – 3-е изд. – М., Советская энциклопедия, 1969 – 1986, автор статьи И. Т. Фролов. Электронный ресурс: <https://www.booksite.ru/fulltext/1/001/008/109/598.htm>

Истории понятия телеологии в философии посвящена монография: Евлампиев И.И., Куприянов В.А., Телеология в классической и неклассической философии. СПб., Издательство РХГА, 2019.

просто патологические состояния, – утверждал Юнг; – они могут быть поняты как полные смысла аспекты жизни. Я задумался о том, насколько телеологический подход может быть применен к телу, чьи симптомы всегда рассматривались как «болезни».

### *Телеология*

Телеология, как любая парадигма, обладает намного большим могуществом, чем осознают те, кто используют ее. Парадигма создает совершенно особый взгляд на жизнь и людей; она также создает все необходимые инструменты для работы с этими людьми. Так она наделила меня основными инструментами для работы с телом.

### *Алхимия и телеология*

Один из инструментов, порожденных телеологическим подходом, – это концепция индивидуации и ее взаимосвязь с алхимией. Алхимия подчеркивает важность готовки, приготовления: этот тот метод, посредством которого совершается развитие. *Prima materia*<sup>2</sup> алхимии – это сырая человеческая природа, страхи, телесные проблемы, все, что вас тревожит. Положите свои проблемы в котел, не отмахивайтесь от них как от чего-то не здорового, готовьте их на огне своего внимания и включенности, и они преобразуются во что-то новое.

### *Телеология и сердце*

Та философия, которой придерживается терапевт, сама по себе является мощным терапевтическим инструментом. Таким инструментом является телеология – вера в то, что события имеют смысл и цель. Одна из причин, по которым она работает, является то, что эта концепция оказывается полезной во многих патологических ситуациях, когда уже кажется, что поделать ничего невозможно. Еще одна причина ее полезности – в том, что она является особой формой сердечности, которая необходима почти каждому. Она наделяет терапевта особым чувством в отношении людей.

Допустить, что все, что происходит с тобой, имеет смысл, – это то, что я называю великодушным отношением к себе – ведь, похоже, легче считать самого себя и всех окружающих просто больными и сумасшедшими.

Аналитики возвращаются к редуцирующему и причинно-следственному (в противоположность телеологическому) мышлению, поскольку по-настоящему практиковать юнгианскую психологию весьма затруднительно. Они пытаются объяснить то, чем мы являемся сегодня, на основании наших комплексов и нашего прошлого. Они не думают: то, чем мы являемся сегодня, может быть полезным и осмысленным, и, в каком-то смысле, правильно.

Открыться в отношении людей с такой особого рода сердечностью не так просто. Это невозможно просто взять – и сделать. Во-первых, большинство анализируемых привыкли к тому, что их критикуют, по крайней мере им говорят, что надо измениться, – и именно этого ожидают. Во-вторых, большинство из нас боятся необъяснимого поведения, и в качестве защиты от этого страха проявляют тенденцию интерпретировать. И в-третьих,

---

<sup>2</sup> Лат. «первоматерия».

для того, чтобы быть таким толерантным, оптимистичным и открытым, терапевт сам должен чувствовать себя хорошо. Если ты испытываешь боль, если к тебе плохо относятся или относились, тебе грустно, горько, ты в депрессии, сердисься, и больше не можешь верить в то, что в других людях есть что-то полезное. Ты видишь в них патологию, и ты объясняешь поведение всех людей с точки зрения их отношений с отцом и матерью, с точки зрения отцовского и материнского комплексов, его анимы, ее анимуса. В основе редуцирующих интерпретаций лежит ощущение: «Эти люди делают мне больно, я не знаю, как работать с ними, они не нравятся мне, давай видеть в них патологию». Если вы услышите, что я или другой аналитик подобным образом высказывается о людях, я рекомендую отнестись к этому с состраданием. Попробуйте сказать: я слышу, что тебе больно, что ты больше не понимаешь, что делать с людьми. Предложите мне прямо сказать это моему клиенту вместо того, чтобы говорить о нем что-то плохое другим людям.

Сердечная открытость в отношении *prima materia*, то есть того, что человек приносит к нам, – это отправная точка процессуально-ориентированной психологии и это та причина, по которой я называю процессуальную работу одной из дочерей Юнга. В процессуальной работе мы не пытаемся редуцировать происходящее к чему-то иному; скорее, мы поддерживаем происходящее, помогая ему раскрыть себя, развернуться. Мы стараемся работать с процессом, чтобы он смог стать объясняющим самого себя. Мы берем сновидение, телесную проблему, сложность в отношениях и разрабатываем методы развертывания этих событий и процессов.

Юнгианская психология проявляет тенденцию сердечно фокусироваться прежде всего на таких продуктах алхимического процесса, индивидуации, как сновидения и записанные или нарисованные фиксации активного воображения. Она старается разгадать значение содержания и помочь сновидцу следовать внутреннему потоку образов.

### *Содержание и процесс*

Процессуальная работа фокусируется на сновидениях, а также на том, каким образом процесс сновидения разворачивается и в других аспектах опыта. Мы преклоняемся перед сновидческим процессом, а значит, мы изучаем его содержание, образы сновидения, ассоциирующиеся с ним телесные проблемы, а также поток процесса, то, каким образом телесные симптомы – или события в отношениях или в мире, окружающем сновидца, – развиваются и выражают себя. Позвольте мне объяснить.

### *Интерпретация и каналы*

Процессуальная работа – это расширение юнгианской психологии, которое работает с различными путями, или каналами, проявления бессознательного: визуально, в снах или образах фантазии; аудиторно, в том, как люди говорят, тоне их голоса и содержании того, что они говорят; в движении, в том, как они двигаются, какие движения являются незавершенными; в отношениях – в плане посылаемых сигналов и занимаемого в пространстве относительно друг друга положения (я буду говорить об этом дальше, в разделе о *Переносе и любви*); и через события в мире, включая синхронии.

Каналы и типы

Каково отношение между юнговскими типами и каналами? Канал – это тот способ, каким личность выражает себя в данный момент. Канал сменяется от момента к моменту. Тип –

это характерный способ поведения сознания. Юнг говорил, что каждый имеет и использует все функции, а «тип» определяется тем, какая функция имеет относительное преобладание (Юнг 1998, с. 33). Он описывает функции сами по себе, а также поведение человека, у которого преобладает та или иная функция. Фон Франц (1971) приводит дополнительные примеры того, как функции оперируют у различных типов. Недавно разработанный в рамках юнгианской психологии личностный опросник Зингер–Лумис (Singer–Loomis Inventory of Personality) разъединяет функции с точки зрения психометрии, что позволяет более точно измерить актуальную силу (уровень) предпочтения каждой функции. Другими словами, детали конструкции этого опросника отражают допущение, что индивидуум использует в той или иной мере все функции и не обязательно является представителем какого-то одного типа.

Тем не менее, концепция каналов кажется мне более гибкой и нюансированной, чем концепция функций. Процессуально-ориентированный подход также идентифицирует предпочтение клиентом одного канала или другого. Однако в проведении терапии акцент делается на следовании переключению каналов от одного момента к другому с сохранением тщательной точности наблюдения – и на помощи клиенту интегрировать (в лучше знакомых ему каналах) материала, возникающего в канале, далеком от обычного сознания клиента.

### *Каналы и переключение каналов*

Процесс индивидуации иногда фокусируется на сновидениях; иногда мы фокусируемся на теле, отношениях, мировых проблемах, танце или движении, и т.д. Иногда в фокусе процесса – развитие интуиции, ощущений, чувств или мышления. Почему он переключается, или изменяется? Почему иногда вас очаровывают сновидения, иногда ваше тело, отношения и т.д.? Телеологическая причина этого такова: быть целостным – значит, что ваш способ восприятия должен быть настолько целостным, насколько это возможно. Знать все стороны себя – значит не просто понимать себя интеллектуально (обычно через посредство визуального канала), но также быть способным использовать различные каналы, чтобы охватить всю свою многомерность.

### *Целостность*

Для того, чтобы клиент достиг целостности, терапевтическая процедура и терапевт, практикующий ее, должны быть настолько целостными, насколько это возможно. Они должны быть готовы к работе в максимально возможном числе каналов. Если целостность индивидуума означает, что он имеет доступ ко всем сторонам и каналам и осознает их, то целостность терапевта может подразумевать интерес к работе в различных каналах, в которых процесс проявляется во ходе терапии, и готовность работать с теми, которые остаются бессознательными. Это требует от терапевта очень многого. Но кто может работать с движением, как и со сновидениями, с массажем, как и с отношениями, с синхрониями, как и с отношением к группе? Никто не обладает всем этим в целом. Однако мы можем натренироваться быть открытым к каналам и научиться работать различным образом, особенно в те моменты, когда мы устали от старых методов или столкнулись с таким клиентом, что у нас нет ни малейшего представления, как работать с ним.

## *Интерпретация и понимание в противоположность другим методам*

Основной метод классического анализа – это вербальная интерпретация, которая по сути сопоставляет ментальный образ события в жизни клиента с понятием, окрашенным в те же тона, как этот образ («Это твой материнский комплекс»). Понимание – это важно, поскольку оно затрагивает многие каналы, однако оно зависит от твоих визуальных способностей. «Ты видишь?» означает: «Ты способен увидеть, как применить в других частях своей жизни то, что мы только что проговорили с визуальной точки зрения?» Понимание и про-зрение<sup>3</sup> – важны.

Также очень важно учиться чувствовать осознанно, чувствовать что-то полностью. Многие телесные симптомы случаются, потому что мы не способны почувствовать что-то полностью. Мы также можем двигаться осознанно, осознанно вести себя в отношениях и с осознанием пребывать в мире. Понимание – лишь один из аспектов самопознания.

## *Проприоцепция*

Мир чувства – это то, что мы называем проприоцепцией тела.<sup>4</sup> Когда определенный симптом ощущается полностью, становится ясно, что этот симптом – имеющее смысл событие, которое также отражает недавние сновидения человека. (Больше информации о работе с телом – в моей книге *Работа со сновидящим телом*.)

## *Упражнение*

Чтобы лучше понять, о чем я говорю, возможно, вы захотите провести небольшой эксперимент над собой. Обратите внимание на то, чувствуете вы или нет сейчас симптом, который у вас был раньше, головную боль, проблему с кожей, какой-то недавний телесный опыт. Почувствуйте его, потратьте немного времени на то, чтобы просто чувствовать. Теперь, когда вы почувствовали его достаточно, переключите каналы, я имею в виду – увидите эти чувства, связанные с симптомом. Пусть то ощущение симптома, которое у вас только что было, превратится в образ. Можете ли вы теперь установить связь между этим образом и недавним сновидением? Это сновидение – это визуализация вашего теперешнего телесного опыта. А телесный опыт – это проприоцепция сновидения. Теперь чувствуйте симптом и помните сон, и вот – вы можете чувствовать осознанно и понимать одновременно.

Вплоть до настоящего момента клиент, стремящийся к целостности и интересующийся различными сторонами личности обычно должен быть сменять школы мысли и парадигмы, чтобы поработать через танец, через дыхание, через сновидение и т.д. Я ощущаю, что эти различные стороны личности взаимосвязаны друг с другом и мы должны развить телеологические идеи Юнга, чтобы помочь им объединиться и чтобы специалисты помогающих профессий начали относиться к ним как к единому целому. Одно из движений в этом направлении – процессуальная работа.

## *Сферы применения процессуальной работы*

---

<sup>3</sup> В оригинале ‘in-sight’ – инсайт, от ‘sight’ – зрение.

<sup>4</sup> Термин проприоцепция происходит от лат. «восприятие себя/своего». В процессуально-ориентированной психологии обозначает ощущения в теле – один из каналов проявления процесса.

Процессуальная работа может применяться почти в любых нормальных обстоятельствах. Она особенно полезна для многих людей в особых состояниях, с которыми невозможно установить вербальный контакт, для которых невозможен инсайт. Подумайте о маленьких детях, о людях, переживающих острый психотический эпизод, людях в трансе или переживающих мощный телесный опыт, в околосмертных и коматозных состояниях – назовем только некоторые примеры – во всех этих случаях только вербального взаимодействия обычно бывает недостаточно. Все мы хотели бы расширить сферу действия психологии на все многочисленные измерения человеческого опыта; один из способов двигаться в этом направлении – понимать, в каких каналах люди коммуницируют. Зная, в каком они канале, мы можем коммуницировать с ними через прикосновение, движение, фантазию, музыку, отношения или медитацию. Аутичный ребенок часто имеет сильный проприоцептивный процесс и нуждается в телесном контакте. Человеку в кататоническом состоянии часто может помочь какая-то форма внутренней работы или работа с отношениями. Для того, чтобы работать с человеком в коме, требуется знание всех различных каналов. (См. мою книгу *Кома: ключ к жизни*.)<sup>5</sup> Например, один мужчина, с которым я работал, незадолго до его смерти, находился в коме. Он кашлял и задыхался. У этого тоже было определенное значение. Мы работали через усиление его кашля. Из этого возникла песня и различные вокализации. Его каналы переключились, и мы стали работать с его видениями. Он вернулся в сознание и завершил свою жизнь осмысленным и прекрасным образом. Работа с комой – это особый аспект процессуальной работы. В ней мы имеем дело с переключением каналов, и умение следовать этим изменениям имеет очень важное значение.

### *Еще один вопрос*

Может ли быть опасно следовать процессу людей; можно ли доверять процессу? В прошлом многие думали, что доверять людям опасно; конечно, их необходимо воспитывать и контролировать, иначе они могут быть опасны.

Опыт показывает, что самое опасное – следовать только какой-то одной части личности. Следовать только сознательному процессу, или только бессознательной ситуации, – не так полезно, как следовать всему человеку в целом. Следовать полноте личности никогда не бывает опасно, потому что личность, похоже, является самоисправляющейся системой. Она обладает своей собственной мудростью – вдохновляющей, веселой, дающей радость. Это особенно верно в отношении психотических, и даже коматозных состояний. (Методы, которые можно использовать, чтобы задействовать всю полноту личности, описаны в моей книге *Тени города*.)

### *Смысл процесса*

Термин «процесс» означает всю полноту потока происходящего, сознательное и бессознательное. Процесс – это постоянная смена сигналов, поступающих во всех различных каналах. Например, прямо сейчас вы что-то думаете или читаете эту статью. В то же самое время вы что-то чувствуете в своем теле, напряжения в теле, температуры, забавные ощущения тут и там, и они не обязательно конгруэнтны с тем, что вы думаете. У вас есть сознательный и бессознательный ум.

---

<sup>5</sup> На краю жизни и смерти. Кома: ключ к пробуждению.

Твой процесс – это не только то, что ты говоришь и делаешь, но также и то, что ты чувствуешь и что происходит в тех, кто тебя окружает. Твой процесс состоит из информации во всех твоих различных каналах, твоей речи, твоих движений и отношений, твоих телесных ощущений, того, что тебя окружает, и т.д. Процесс определяется изменением сигналов, каналами, в которых они проявляются, и тем, насколько они далеки от осознания. (Более подробно о каналах см. в моей книге *Путь реки*.)<sup>6</sup>

### *Примеры*

Например, человек говорит мне, что у него мания. Он настаивает на том, что он – сумасшедший, что врачи правильно ставят ему диагноз биполярного расстройства. Это – его первичный процесс, тот персонаж, с которым он отождествляется. Его речь и движения необычайно быстры. Поскольку его руки нервно двигаются в разные стороны, я предлагаю ему позволить им двигаться совершенно свободно, усилить это движение, чтобы оно завершило себя и продемонстрировало свой телеологический смысл. Вскоре он начинает бить мою боксерскую грушу и, к своему удивлению, обнаруживает, что он сердится на людей из своего прошлого, которые дурно обращались с ним. Я спрашиваю его, где они сейчас, у меня в кабинете. Он говорит, что когда он думает о себе как о сумасшедшем, он ставит себя так низко, как это делали с ним они. Он успокаивается и начинает грустить. Эта печаль – один из аспектов его вторичного процесса, другая сторона его личности. Еще один аспект – это та его часть, которая дурно обращается с ним и ставит его низко. Его маниакальное поведение оказывается формой выражения гнева на себя за слишком критическое отношение к себе.

Следовать процессу в целом, речи и движениям, – это очень полезно. Если бы я только слушал его или только работал с его движением, это было бы менее ценно для него. Проблема – в отсутствии взаимоотношений между различными процессами (в этом случае это гнев и печаль), а не в процессе в его целом.

Другой тип клиента, который часто считается опасным, – это убийца, или потенциальный убийца, например, мужчина, имеющий историю жестоких избиений жены. Такие люди часто отождествляются прежде всего со своим ощущением ответственности и чувствительности к чувствам других людей. Проводя терапию с таким человеком, я могу предложить поработать в канале движения с той агрессией, которая у него присутствует на фоне. Если, когда мы будем делать это, я получаю сигналы о том, что он может вскоре стать агрессивным, я говорю ему что-то вроде: «А теперь, пожалуйста, не забудь о том, чтобы быть и любящим отцом». Это опять же помогает установить отношения между двумя процессами таким образом, который часто оказывается весьма плодотворным. Например, в таком случае, как этот, человек может научиться критиковать заботливо и конструктивно.

### *Новый язык?*

Почему процессуально-ориентированной психологии необходимо использовать новую терминологию, говорить о первичном и вторичном процессах, каналах и краях? Изобретение нового психологического жаргона – это всегда очень неприятно, и этого следует избегать когда это только возможно. Однако одна из причин появления нового языка – в необходимости найти нейтральные термины, которые не будут основаны на

---

<sup>6</sup> River's Way: The Process Science of the Dreambody.

парадигме, в которой материя и психика рассматриваются как разделенные, – другими словами, термины, которые могут быть использованы применительно ко всем каналам и состояниям.

Юнг, вероятно, видел, как появляется этот новый язык, когда он писал в *Mysterium Conjunctionis*, что по мере того, как психология и физика будут сближаться, будет разработан новый и нейтральный язык для описания событий – он будет не психологическим и не физическим. Он интуитивно почувствовал, что этот новый язык будет математическим. Те из вас, кто читал *Число и время* фон Франц, думаю, могут иметь некое представление о том, как может звучать этот нейтральный язык.

Процессуально-ориентированная психология делает еще одну попытку создания нейтрального языка – не физического и не психологического. Процессуальная теория ориентирована на практическое применение; она основана на такой информации и понятиях, которые позволяют адаптироваться к тому, как наши клиенты выражают себя, вместо того, чтобы втискивать их экспрессивность в рамки тех каналов, с которыми мы умеем работать.

Когда мы говорим о телесных проблемах и сновидениях в процессуальной работе, мы осознаем, что мы соотносимся только с сознательным словарем клиента. «Тело», «сновидение», «материя», «психика» – это понятия сознания. Если мы следуем вербальным и невербальным жестам индивидуума, мы замечаем, что он говорит о боли и чувствах, о том, что видит что-то, о проблемах в отношениях с тем или иным человеком. Вместо того, чтобы переформулировать это и говорить: это телесные ощущения или сновидения, это психические события, а это события материального мира, мы работаем нейтрально (без метакомментариев) с движением или проприоцепцией, визуализациями и другими каналами.

### *Переключение канала*

Если вы ощущаете что-то сейчас, а через несколько минут начнете что-то представлять себе, значит ваш процесс переключил каналы. Ощущение боли – это проприоцепция; знать себя – значит учиться чувствовать свое тело и осознавать, что твой процесс становится в определенные моменты визуальным. Если вы начинаете двигаться, становится важной ваша способность работать кинестетически. Информация и язык каналов являются нейтральными.

### *Пример*

Ребенок, лежащий в больнице после операции из-за опухоли кости жаловался на боль в руках. Он говорил, что рука, или опухоль, по-прежнему разрастается. Несколько месяцев спустя рак снова проявился в руке. На этот раз мы не поехали с ребенком в больницу. «Давай почувствуем и представим себе, что опухоль разрастается», – предложил я ребенку, усиливая процесс в проприоцептивном канале. «Ой, все больше и больше, – сказал ребенок. – Ой, она становится воздушным шаром и улетает». И вот мы оба отправились в визуальное путешествие. Мы путешествовали далеко от школы, на природе. Мы поговорили с его родителями, и все вместе решили, позволить ребенку на самом деле три месяца не ходить в школу и поехать к дедушке и бабушке в деревню. Опухоль у ребенка спонтанно прошла.

### *Исцеление и интеграция*

Я не говорил с этой семьей о психике или материи, или сновидениях (фантазиях), или теле. Ребенок сначала испытал свой процесс проприоцептивно как опухоль, затем визуально как воздушный шар, а потом как мировое событие – оставив школу. Интеграция сновидений и телесных феноменов часто бывает целительной.

Откуда происходит целительный эффект? Классическое объяснение говорило бы об инсайте и интеграции. Хотя я тоже использую такие термины, как исцеление и интеграция, болезнь и здоровье, я не понимаю их. Полезны ли эти термины? Я подозреваю, что не всегда полезно говорить в терминах материи и психики, химии и сновидений. Мы также можем мыслить как алхимики. На практике, когда тело «приготавливается», ощущается полностью, когда его видят и проживают во внешней жизни, люди начинают чувствовать себя лучше. Процессуальная работа создает изменения в сновидениях и телесных ощущениях человека, и мы часто называем эти телесные изменения облегчением симптома. Но слово «симптом» – термин сознания, культуры. Более безопасно будет сказать, что процессы телеологичны: если мы принимаем их и готовим, они дают нам золото, что означает по меньшей мере инсайт, а в лучшем случае – много энергии и различный телесный опыт.

### *Аналитик и процессуальный работник*

Обычно в юнгианской психологии аналитики играют намного большую роль в создании инсайта, чем анализируемый, как это и подразумевает термин «аналитик». В процессуальной работе большую часть работы выполняет собственный процесс клиента. Я думаю, лучший аналитик – это процессуальный работник, и лучший процессуальный работник может и анализировать, и катализировать интенсивный опыт. Поэтому я использую термины «процессуальный работник» и «аналитик» как взаимозаменяемые. Юнгианские аналитики, которые работают телеологически фактически являются процессуальными работниками. Действительно хорошие процессуальные работники расширяют юнгианскую психологию.

### *Сновидения, их собственная интерпретация*

С точки зрения процессуальной работы сновидения и симптомы появляются как события, которые пытаются «раскрыть» свои сообщения. Юнг сказал бы, что сновидения интерпретируют сами себя. Я думаю, что он имел в виду, что если процесс сновидения разворачивается в сновидениях, теле и мире, он объясняет сам себя. Следование процессу сновидения в разных каналах, как мы только что видели, ведет к исцелению и просветлению.

### *Иметь процесс: новая идея для современных людей*

Это самопросветляющее и исцеляющее качество процесса поразительно, ведь люди не привыкли верить в то, что происходит с ними. Вот почему мы так спешим к советчикам и докторам, чтобы услышать что-то о себе самих. Мы не научились доверять своим видениям, чувствам, своему опыту в отношениях и усиливать их, поскольку мы почти перестали надеяться на них. Может быть, мы потеряли надежду из-за того, что до сих пор

у нас не было необходимых инструментов, чтобы раскрыть тайну наших процессов. Однако они и есть то, что Юнг называл Самим Собой. Тотальность наших процессов содержит мудрость и исцеление, которое мы видим в мудрых, древних фигурах сновидений.

Следование Дао – это древняя идея, однако в то же время она всегда будет совершенно новой. Люди не привыкли верить, что в переживаемых ими проблемах есть нечто волшебное, что знает путь и что пытается проявить себя в форме симптомов и сновидений.

### *Перенос и любовь*

Какое место занимают в процессуальной работе перенос и контрперенос? В определенный момент работы развитие анализируемого зависит от того, насколько серьезным экспертом является аналитик в своем деле, а также от самой его человеческой природы. Юнг говорил о том, что иногда надо выключать обычную терапевтическую процедуру и включать реальный контакт между человеком и человеком, как бы погружаясь в одну общую ванну. Оба человека развивают свое сознание вместе. Оба очищают и трансформируют друг друга. Он говорил, что важно быть открытым относительно себя самого, когда это требуется. В процессуальной работе эта открытость может осуществляться различным образом. Один из способов – это работа с двойными сигналами (см. мою книгу *Тело сновидения в отношениях*).<sup>7</sup> Двойные сигналы – это живое бессознательное, сочетающие сознательное и бессознательное послание. Например, когда ты говоришь кому-то «да», одновременно бессознательно мотая головой, делая жест «нет». Ты посылаешь два сообщения одновременно.

Погружение в ванну означает много вещей одновременно, одна из них – не просто говорить о чувствах и сновидениях, но также и работать над водой в ванной, живым бессознательным, в форме двойных сигналов – прямо там, где они возникают.

Одна анализируемая недавно пожаловалась на то, что я всегда кажусь отчужденным. Я стал яростно отрицать это – да я лично вовлечен, как никто! Она согласилась со мной, но тем не менее продолжала настаивать: что-то иррациональное в ней говорило ей, что я отчужден. Она чувствовала, мы работали уже достаточно долго над ее родительскими проекциями, что она знала о них все, что возможно, и что это не они были причиной ее ощущения. Я заметил, что когда я защищал себя, я не просто говорил слова, обращенные к ней, но также и посылал некое сообщение высоким тоном голоса.

Я на мгновение прислушался к тону своего голоса, и после этого должен был со смущением признать, что в моем голосе как будто звучит ребенок. Она сказала: «Не стесняйся, работай с этим, как с процессом, как ты учил меня». Так что я на мгновение идентифицировался с ребенком в себе, и к своему удивлению осознал многие свои потребности. Например, мне было необходимо попросить ее помочь мне с одним из моих проектов. Она была рада возможности помочь – она не хотела быть просто в роли бессознательного анализируемого. Она решила начать вырастать из роли кого-то вроде ребенка. Тем временем я изменился, научившись больше быть ребенком – на самом деле именно это мне снилось предыдущей ночью. Я действовал, как отчужденный взрослый – таким образом я защищался от ребенка во мне, не осознавая этого. Мы купались в одной ванной.

---

<sup>7</sup> The Dreambody in Relationships.

## *Тело сновидения и далее*

Трудно говорить о различных рабочих аспектах процессуально-ориентированной психологии в ограниченных рамках, однако у меня есть искушение сделать это. Возможно, будет достаточно просто назвать несколько фактов, подразумевая остальные. Одно из основных понятий – это то, что я называю телом сновидения. Происхождение этого термина связано с открытием, что опыт тела, если его усилить и позволить ему развернуться, отражает сновидения. Тот факт, что сновидения индивидуума могут быть обнаружены в его двойных сигналах, как они проявляются в отношениях, привел к созданию понятия тела сновидения пары. Глобальное тело сновидения – это сновидческий процесс, обнаруживаемый на фоне больших групп; это коллективное бессознательное Юнга, бессознательное, как оно проявляется в том, как люди располагаются друг относительно друга в группе, как они сидят, и в чувствах, которые они обычно не выражают. Нам предстоит так много узнать о глобальном теле сновидения; это исследовательская тема, изучением которой нам всем срочно необходимо заняться. (Я подробнее говорю об этом в моей неопубликованной рукописи *Работа с планетарными процессами*.)<sup>8</sup>

## *Тренировка*

Обучение и научение процессуальной работе предполагает работу в различных каналах и изучение сновидений и мифологии, психопатологии и экстремальных состояний, танца и движения, йоги и медитации, сигналов и обмена информацией, работы с телом и сновидениями, отношений и теории коллектива. Также необходимо изучение видеозаписей терапевтического процесса.

Чтобы работать с двойными сигналами, важно приобрести навыки наблюдения того, что люди делают и как они это делают. Один из способов делать это: студентам работать друг с другом под супервизией. Такой способ обучения практикуется в каждой школе. Например, вы изучаете сновидения, и затем, прежде чем вы изучили эту тему, вы экспериментируете – работая со сновидениями не только с членами своей семьи, но и со всеми вашими друзьями-студентами. Еще один способ – это использование обратной связи видео для обнаружения живого бессознательного. Нам необходимы интеллектуально-ориентированные уроки, и так же экспериментальные семинары, где мы могли бы практиковаться в работе друг с другом над сновидениями, отношениями, с телом, танцем и движением.

## *Тени*

Я не всегда осуществляю на практике то, о чем проповедую и пишу. Я говорю, как важно понимать и ценить различные формы терапии, терапевтов и клиентов. Но я должен признаться, что у меня не всегда это получается. Когда я начинал работать в этой области, открытие процессуальных идей насколько взбудоражило меня, что я иногда реагировал таким образом, что когда я теперь гляжу назад, мне это не очень приятно. Я не всегда был толерантным; иногда я слишком торопился. Я был так увлечен тем, что делал, что я не мог понять, почему все вокруг не вставали и не аплодировали мне – ведь это такая

---

<sup>8</sup> The Year I. Working with Planetary Processes.

потрясающая новая идея! Я был небезопасным, и это раздражало некоторых людей, которые были мне ближе всех. Исполненный энтузиазма, я, безусловно, создавал проблемы, которых можно было избежать.

Я упоминаю об этом здесь, поскольку тень принадлежит психологии – она реальна – и поскольку похоже, что каждая новая идея, хорошо это или плохо, развивается бессознательно. Те, кто делает что-то новое, видят в других страх перед новизной, бессознательность, нежелание открыться для нового, цепляние за старую идентичность. Но действительно ли психология должна развиваться таким образом? Новые терапевтические модели создают конфликт и антагонизм по причине совершенно бессознательного общего мировоззрения.

Психология и ее развитие должны демонстрировать модель относительно мирного развития новых идей из старых. Эта парадигма показывала бы другим, как расти вместе, использовать наши конфликты для дифференциации и улучшения наших идей. Это не легко сделать, но возможно, если бы мы имели в виду наши глобальные ожидания мирного роста и прогресса, это позволило бы нам действовать локально с терпимостью и критикой, сомнением и открытостью.

### *Библиография*

Минделл, Арнольд. На краю жизни и смерти. Кома: ключ к пробуждению. Пер. В. Самойлова. М., Ганга, 2022.

Работа со сновидящим телом. Пер. В. Самойлова. Московский психотерапевтический журнал, 1993. № 1—4. Электронный ресурс:  
[https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993\\_n1/cpp\\_1993\\_n1\\_25750.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993_n1/cpp_1993_n1_25750.pdf)  
[https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993\\_n2/cpp\\_1993\\_n2\\_Mindell.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993_n2/cpp_1993_n2_Mindell.pdf)  
[https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993\\_n3/cpp\\_1993\\_n3\\_25787.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993_n3/cpp_1993_n3_25787.pdf)  
[https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993\\_n4/cpp\\_1993\\_n4\\_25815.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/1993_n4/cpp_1993_n4_25815.pdf)

Самостоятельная работа над собой. Внутренняя работа со сновидящим телом. Пер. В. Самойлова. М., Ганга, 2019.

Тени города. Психологические интервенции в психиатрию. Пер. И. Могилевкиной. М., Институт консультирования и системных решений, 2014.

Фон Франц, Мария-Луиза. Подчинённая функция. В: Фон Франц, Мария-Луиза; Хиллман, Джеймс. Лекции по юнговской типологии. Подчинённая функция. Чувствующая функция. Пер. М. Г. Пазиной. М., Институт общегуманитарных исследований, 2020, сс. 6–95.

Число и время. Пер. Максима Желаковича. М., Касталия, 2018.

Юнг, Карл Густав. Воспоминания, сновидения, размышления. Пер. под ред. В. Поликарпова, Минск, Харвест, 2003.

Психологические типы. Пер. Софии Лорие, Валерия Зеленского. М., Университетская книга, АСТ, 1998.

Mysterium Coniunctionis. Тайнство воссоединения. Пер. А. Спектора. Минск, Харвест, 2003.

Goodbread, Joseph H. The Dreambody Toolkit: A Practical Introduction to the Philosophy, Goals and Practice of Process-Oriented Psychology. London and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1987.

Mindell, Arnold. Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self. Santa Monica; Sigo Press, 1982 and London and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1984.

River's Way: The Process Science of the Dreambody. London and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1985.

The Dreambody in Relationships. London and Boston: Routledge & Kegan Paul, 1987.

The Year I. Working with Planetary Processes. New York: Penguin-Arkana, 1990.

Singer, June and Loomis, Mary. The Singer-Loomis Inventory of Personality: Interpretative Guide. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1984.

*Пер. К. Л. Меламуда*