

## «САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА — БЫТЬ САМИМ СОБОЙ»

ИНТЕРВЬЮ ЭМИ И АРНИ МИНДЕЛЛОВ  
МОСКОВСКОМУ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ  
ЖУРНАЛУ

*Москва, апрель 2008 г.*



Фотография опубликована  
с разрешения В.В.Майкова

*Арнольд Минделл и Эми Минделл не нуждаются в представлении читателям нашего журнала. Всемирно известные мастера психотерапии, основатели процессуальной психологии вновь посетили Москву весной текущего года. Семинар «Процессуальный ум» проходил 14-15 апреля в Центральном Доме Ученых, на Пречистенке. Все, что происходит на семинарах Минделлов, пребывает далеко за пределами слов. «Дар психотерапии» — так называет это Ирвин Ялом. А полнота мастерства подразумевает полноту бытия. Впрочем, не слишком ли мистически все это звучит? Кстати, Минделлы для обозначения подобных явлений используют куда более прозаичное слово: «метанавыки».*

*О мистике, эмпирике, даосизме и других не менее сложных предметах идет речь в интервью, которое Эми и Арни дали нашему журналу. Встреча состоялась 16 апреля 2008г. в гостинице «Арбат». Ниже опубликован полный текст интервью, в переводе на русский язык, с незначительными редакторскими изменениями. Беседу вел **Дмитрий Кайев**, психолог, независимый корреспондент Московского психотерапевтического журнала.*

**Корр.** Дорогие коллеги, наше интервью в большой степени адресовано профессионалам, которые не практикуют процессуальный подход, но испытывают интерес к нему и знакомы с предметом в общих чертах. Большинство психотерапевтов в России, так или иначе, знают о существовании процессуальной терапии, однако глубокое понимание предмета остается уделом сравнительно узкого круга специалистов. Поэтому многие наши вопросы, вероятно, не будут для Вас новыми.

**Арни.** Это хорошо. Вы можете задавать один и тот же вопрос даже несколько раз. *(Смеется.)*

**Эми.** С этим все в порядке. *(Все смеются.)*

**Корр.** Спасибо. Мне доводилось слышать, что терминология и концепции, принятые в процессуальной работе, многим представляются мистическими, а параллели с даосизмом и квантовой физикой даже усложняют дело. Приходилось ли Вам наблюдать такого рода затруднения в понимании и принятии предмета?

**Арни.** О, да! Прежде всего, я сам терпеть не могу новые термины. Все думают, что эти слова только сбивают с толку. Я полностью с этим согласен и был бы рад вообще ими не пользоваться. Но есть вещи, которых я просто не могу избежать. Такие понятия, как «словесный поток» или «процесс», несмотря на их относительную новизну, разумеется, восходят к даосизму. И вот эта идея, что все находится в постоянном изменении, — она, конечно, звучит мистически, но вместе с тем это очень практичная идея. Вот я сегодня посмотрел в зеркало и увидел, что у меня морщин на лице больше, чем было пять лет назад, и... я меняюсь! Так что, я не знаю, мистика это или эмпирика на самом деле. Для меня даосизм не является чем-то мистическим, он эмпиричен, это просто факт. Через десять лет я опять буду совсем другим. Арни изменяется, и все вокруг тоже изменяется... Даосизм кажется чем-то мистическим, если вы не придерживаетесь научного подхода, но для меня изменения — это вполне научно. Это именно то, что происходит на самом деле.

**Эми.** Наблюдать, что именно происходит...

**Арни.** Наблюдать, что происходит, и *следовать тому, что происходит.* Вот о чем — весь этот даосизм. *(К Эми.)* Ты хотела что-то добавить?

**Эми.** Я тоже думаю о терминах. Например, мы используем термины «первичный» и «вторичный» вместо известных слов «осознаваемое» и «неосознаваемое»...

**Корр.** Но разве ваши термины эквивалентны этим понятиям? Я так не думаю...

**Эми.** Нет-нет, они не эквивалентны, и об этом нужно сказать несколько слов.

**Арни.** Если я работаю с человеком, который находится в коматозном состоянии, и он вдруг заявляет: «О, я вижу сияние, огни, они приближаются!», или что-нибудь еще в этом роде, как я могу говорить об осознаваемом и неосознаваемом? Термины «осознаваемое» и «неосознаваемое» в этой ситуации просто нелепы. Они не имеют никакого эмпирического значения. Что касается «первичного» и «вторичного» процессов, то я могу определить это так. Первичный процесс — это ког-

да человек может сказать: «Я вижу огни», или: «Я вижу деревья», или: «Я вижу что-то». Здесь есть какая-то первичная идентичность, и есть другие вещи, которые человек замечает лишь во вторую очередь. На самом деле, процессуальная работа во многих смыслах эмпирична.

**Эми.** Когда вы работаете с людьми, находящимися в экстремальных состояниях, например, в психотических, невозможно сказать, является ли что-то осознаваемым или неосознаваемым... это только слова, на деле все куда сложнее...

**Арни.** В психиатрии? Да...

**Эми.** Так вот, можно только сказать, что человек отождествляет себя с чем-то, и мы называем это первичным процессом. И есть вещи, которые находятся за пределами этого, они-то и относятся к вторичным проявлениям. Это просто эмпирический подход. Я отождествляю себя в данный момент с чем-то одним и не отождествляю себя с чем-то другим. Термины «осознаваемое» и «неосознаваемое» на самом деле не имеют смысла...

**Арни.** Они имеют смысл, скажем, если два человека работают вместе, сидя на стульях напротив друг друга, и при этом оба вполне осознают, что сидят вот здесь, на этих стульях.

Следующий вопрос – о том, зачем пользоваться аналогиями с физикой. Тут Вы совершенно правы. Физика – ужасно сложная штука, она на всех наводит страх. И я очень не люблю прибегать к ней, но... Вот, к примеру, понятие квантовой «запутанности», «связности» (*entanglement*). Карл Юнг и его друг Вольфганг Паули, физик, нобелевский лауреат, пытались объяснить взаимодействие между сновидениями и повседневной реальностью, пользуясь концепцией синхронизма. Но я не знаю, что такое синхронизм, для меня он не имеет эмпирического обоснования. Теперь же физика может объяснить это, не прибегая к идее локальности взаимодействий. Мы можем называть это «всеприсутствием» или Богом, но физика предлагает очень удобный и практичный термин – «связность». Я не хотел бы сейчас углубляться в детали. Но хочу сказать, что мне нравится подход «не используй новые термины, пока они по-настоящему не нужны».

**Корр.** У меня есть еще один вопрос о параллелях между квантовой физикой и принципами функционирования психики. Кое-кто из наших ученых хотел бы знать, это просто аналогия, или..?

**Арни.** Здорово!

**Эми.** Хороший вопрос...

**Арни.** И то, и другое! Конечно, это аналогия, метафора. Но вот есть такой феномен, который мы называем *Сновидением* (*dreaming up*). На-

пример, мне приснился сон, что я ребенок, и мне очень нужно, чтобы родители уделили мне внимание. И вдруг Эми начинает заботиться обо мне, словно мама о ребенке. Реализация содержания сна в повседневной реальности, реакция Эми на мое сновидение — это совершенно эмпирическая вещь. И уж если что-то подобное происходит, когда мы находимся в разных городах, и Эми вдруг звонит мне по телефону... Да, это метафора, но это может быть и физическим фактом. Однако это всего лишь моя гипотеза, я не вполне уверен в этом.

**Эми.** Когда я вдруг звоню тебе из другого города..?

**Арни.** Да... и ты заботаешься обо мне, совсем как мама. То, что это соответствует моему сновидению, — это эмпирический факт, и в то же время это может быть физическим феноменом. Так что мы, возможно, имеем дело не только с метафорой, но и с реальным физическим проявлением.

**Корр.** Мы говорили о сновидении, и понятие *сновидящего тела* (*dreambody*) является одним из важнейших в процессуальной работе. Я хотел бы попросить Вас рассказать о происхождении этой концепции. Как Вы пришли к этой идее? И почему Вы используете именно данное слово?

**Арни.** Да. Гм...

**Эми.** Отличный вопрос... (*К Арни.*) Тебе и вправду надо бы рассказать об этом.

**Арни.** Да. Что ж, вы знаете, вначале я занимался научными исследованиями, физикой, и одновременно я изучал юнгианскую психологию. Эту психологию отличает одна очень хорошая черта: она не патологизирует людей. Например, если кто-то увидел сон со специфическим содержанием, мы не будем говорить: «О, это невротическая личность», или «Этого человека нужно лечить», или «Он психологически нездоров». Вместо этого намеренно используется телеологический подход. Но сновидения проявляют себя и в нашем теле. Кто-то начинает испытывать, скажем, проблемы с сердцем, боль... И вот на это все смотрят исключительно с медицинской точки зрения. Тут никакой телеологии нет и в помине. Я завершил свою научную работу, и мне было нужно сопоставить одну часть моей жизни, мою терапевтическую практику, с другой ее частью, научно-исследовательской. Я наблюдал за своим телом и телесным опытом моих клиентов, и все рассматривали этот опыт как патологию. И я решил, что это явление нужно изучать. Потом я заметил, что опыт телесных переживаний имеет одну особенность. Вчера, на семинаре, я говорил о священнике, который испытывал пронизывающие боли в сердце. Я спросил его, на что похожа эта боль. Он

сказал: «Это пронзающая боль, это словно нож в сердце. Мне даже приснился нож». Тогда я предложил ему: «Как насчет того, чтобы быть более прямым и резким, более определенным в своем поведении?». Священник ответил: «О, нет, я не смогу! Я слишком робкий, мне не нравится поступать так. Но я попробую... только совсем немного». И вот... он действительно стал более определенным, более прямым в своих проповедях и во всем остальном, и его сердцу стало лучше. Здесь мы имеем сновидение о ноже и телесный, соматический опыт пронзающей боли в сердце. Я назвал это *сновидящим телом (dreambody)*. Смысл почти очевиден. И все, что происходит с вашим телом, это тоже как сновидение. Можно рассматривать такие телесные проявления как патологию, лечить ее медицинскими способами, и это хорошо, но за телесными симптомами скрывается нечто большее и целостное. И когда вы познаете это большее, вы чувствуете себя лучше.

**Корр.** Иными словами, вы стали рассматривать телесные симптомы как знаки, символы?

**Арни.** Да! Симптомы — это просто наши сновидения, которые пытаются реализоваться, достичь нашего сознания. «Посмотри на меня, Арни! Во сне я был ножом, но ты меня не видел. Но теперь-то ты должен меня почувствовать!».

**Корр.** Я как раз хотел спросить об этом. Английское слово «dreaming» означает не только видение сна, будучи спящим, но и грезы, воображение, мечты о чем-то. Можно ли сказать, что *сновидящее тело* — это часть нас, наша альтернативная идентичность, мечтающая, стремящаяся проявиться?

**Арни.** Да!

**Эми.** Да. По-английски мы говорим: «Ты мечтаешь о реализации себя». Мы видим сны по ночам, но на самом деле процесс *сновидения* — постоянный, он происходит и ночью, и днем, и во сне, и наяву. Это и сны, и грезы, и все спонтанные явления, такие как телесные симптомы, необычные эмоции и все такое... Вы можете уловить это в любой момент.

**Корр.** И еще несколько слов о понятии «*сновидение*». В книгах Вы упоминаете австралийских аборигенов. Почему Вы предпочитаете обращаться к их культурному опыту?

**Арни.** Коренные австралийцы говорили нам о *сновидении* как о беспрельдной творческой силе, связанной с духами предков, которые *сновидели* этот мир, и его бытие реализовалось из их *Сновидения*. Об этом есть разные истории. Мы работали с австралийцами, помогали им в решении конфликтов с правительством страны...

**Эми.** Конфликты по поводу прав на владение землей...

**Арни.** Да. Они говорили о том, как сновидения приходят откуда-то извне... И еще они говорили о «законе земли». Это принцип или паттерн *сновидения*, которое происходит там, на их земле. Физики говорят о волновой функции, задающей паттерн поведения квантовых частиц. Для меня это очень похожие вещи.

**Корр.** Спасибо. Теперь я хотел бы обратиться к вопросам о практике процессуальной работы. Одним из ее ключевых аспектов является проживание клиентом вторичных проявлений через их интенсификацию и выражение. Но в западной культуре страх перед бессознательным материалом по-прежнему велик. Приходилось ли Вам наблюдать вторичные проявления, которые могли показаться асоциальными? И что, в общих чертах, рекомендуется делать терапевту в подобных случаях?

**Эми.** Я думаю, что многие вторичные процессы вызывают к жизни такие вещи, которые вовсе не обязательно согласованы с нашей культурой, она не отождествляет себя с ними. И, конечно, есть множество форм экспрессии, которые не ограничены тем, что в нашей культуре позволено делать. В ходе работы мы стараемся выяснить, что именно вторичный процесс пытается выразить, и как именно человек может использовать это в своей жизни, не разрушая при этом культурные нормы.

**Арни.** Вот, например, тот случай со священником, который видел во сне нож. Когда я спросил его о ноже, это совершенно противоречило его стилю поведения. Его стиль был очень мягкий, любезный, он проповедовал весьма деликатно, но был совершенно не способен действовать напрямую. Однако вторичный процесс клиента привнес в его жизнь нечто такое, что существенно обогатило ее. Быть более прямым, более определенным — для него это оказалось чудесным! На самом деле, где-то лет через пять он решил, что больше не хочет быть священником, и даже женился.

**Корр.** И еще вопрос — о работе с физической болью. Наши способности к переживанию физической боли и других неприятных ощущений представляются далеко не равноценными. Как следует процессуальному терапевту подходить к оценке возможностей клиента?

**Арни.** Я приведу пример. Как-то раз я работал с женщиной, у которой была опухоль в горле. Она страдала от сильной боли и была вынуждена принимать морфий в большом количестве. Но морфий вызывал у нее такое головокружение, что она была близка к самоубийству. Она не могла больше принимать морфий и была вынуждена испытывать всю эту боль. Что делать в такой ситуации? Я сказал ей: «Покажите мне свою боль, как ее можно выразить?». Она сжала свою руку другой рукой и показала

мне, как опухоль давит и вызывает боль, — просто сжимая руку. Это было очень просто — показать все при помощи рук. И тогда я попросил ее взять мою руку и тихонько сжать ее... вот так... Это была очень сильная женщина, и она боялась быть такой напористой. Но это помогло ей облегчить боль. Так что... я никогда не встречал людей, которые не были готовы показать мне свою боль, хотя бы в какой-то степени.

**Эми.** Вы можете делать это очень тонко, даже если боль самая острая... Просто предлагая: покажи мне это.

**Корр.** Экстериоризация ощущения...

**Эми.** Да, экстериоризация. Даже если клиент робкий, самое мягкое выражение может дать большой эффект.

**Корр.** Нужно сказать, процессуальная работа каким-то чудесным образом объединяет множество разных техник, пришедших из других психотерапевтических школ, и при этом совсем не выглядит эклектичной. Мы видим что-то от гештальттерапии, что-то от психодрамы...

**Арни.** И что-то от йоги...

**Корр.** Да, от йоги тоже... и все это объединяется на хорошей концептуальной основе. Можно ли говорить о первой успешной попытке настоящего синтеза разных подходов?

**Арни.** Знаете, если вы следуете процессу клиента, то это может оказаться похожим на фрейдовский психоанализ. С другой стороны, это может включать активное воображение, как в юнгианской психологии, или биодинамику, или что-то из гештальттерапии... Концепция процессуальной работы состоит в том, что вы просто следуете тому, что происходит. А все эти разные формы терапии совершенно правомерны, поскольку вполне пригодны для конкретных людей в определенных ситуациях. И с точки зрения процессуальной терапии, все эти методы просто являются или не являются подходящими для данного человека в тот или иной момент времени. Так что, это можно рассматривать как синтез. Или, если пойти дальше, это может оказаться чем-то вроде единой теории поля в физике. На самом деле это цель, о которой я думаю. Объединить все эти методы на естественнонаучной основе.

**Корр.** В своем интервью для «*The Monthly Aspetarian*» Вы говорите буквально следующее: «Нашей целью было следовать природе, а не лечить людей». Но психотерапевт в западной культуре традиционно воспринимается как целитель. Можно ли говорить о принципиально иной роли терапевта в процессуальной работе и, может быть, об альтернативной терапевтической парадигме?

**Эми.** Верно... Вы имеете в виду, что психотерапия традиционно ориентирована на лечение, на то, чтобы обеспечить лучшее самочувствие,

или что-то подобное... Знаете, нам это нравится. Если такое возможно, это прекрасно. Но цель состоит и в том, чтобы следовать тому, о чем наша природа вопрошает каждого из нас и пытается выразить через нас, причем следовать этому как можно лучше.

**Арни.** Я могу сказать, что процессуальная работа включает в себя парадигму исцеления. Если клиент пришел ко мне и говорит: «Я болен, мне нужна помощь, я больной человек и я настаиваю на этом», то я постараюсь быть «нормальным целителем» и применять те методы, которые помогут облегчить ситуацию. Но при этом я не буду думать о клиенте как о больном человеке. В каком-то смысле это действительно альтернативная парадигма. Психология развивалась в стороне от медицины, но тесно связана с глубинной психологией, которая в основе своей очень близка к медицине. Клиенты могут чувствовать себя очень «патологично»... но изучать патологии, рассматривать людей как больных — на самом деле, для меня это совершенно неинтересно.

**Корр.** Вы не в первый раз в России. Не могли бы Вы сказать несколько слов о процессуальной работе в нашей стране? Что сейчас является, на Ваш взгляд, наиболее важным для российского процессуального сообщества? Какие проблемы Вы видите здесь?

**Арни.** На самом деле, мы знаем не так уж много. У нас нет информации, достаточной для того, чтобы говорить о деталях или конкретных проблемах. Но процессуальные организации в процессе своего развития имеют дело с похожими проблемами. Местные сообщества формируются, и у них возникает необходимость взаимодействовать с большими или центральными организациями. Как это происходит — вопрос времени и развития. На мой взгляд, процессуальный подход — это не только психотерапевтическая парадигма. Это своего рода способ жизни, философия. Так что процессуальная работа вовсе не является собственностью процессуально-ориентированных психологов. Она принадлежит ученым, детям... она принадлежит всем! И мое отношение к процессуальным организациям и их бизнесу таково: им следует понимать, что *процесс* сам укажет наилучший путь.

**Корр.** Пока мы здесь, я хотел бы задать еще два вопроса, которые представляются мне очень важными. Как Вы думаете, что самое важное в работе процессуально-ориентированного терапевта? И о чем процессуальный терапевт, работая с клиентами, всегда должен помнить?

**Эми.** Об этом, наверное, Арни расскажет лучше, но свою роль терапевта я нахожу в том, чтобы как можно более полно соответствовать природе клиента и следовать ей. У меня всегда возникает множество идей о том, что может быть более полезным или более важным, но я



всегда пытаюсь, насколько могу, следовать сигналам, движениям тела, образам, которые возникают в другом человеке. Я верю, что в них кроется необычайная мудрость, которая ищет выход. Я вижу себя как некоего ассистента этой проявляющейся природы и помогаю этой природе выразить себя в наиболее полезной форме.

**Арни.** Вне зависимости от того, из какой школы приходят психотерапевты, они заняты тем, что делают самих себя. Скажем, у нас есть последователь Фрейда, или последователь Юнга, или гештальттерапевт, или биоэнергетик, или трансперсональный терапевт... но я заметил, что, независимо от того, как это называется, у каждого терапевта есть свой уникальный стиль работы, и только очень немногие доподлинно следуют тому, чему их учили. Как только они закончили обучение, они идут дальше, и здесь уже вступает в силу их собственный стиль. Себя я считаю тем, кто обучает других людей алфавиту, а после делает так, чтобы этот алфавит был забыт, для того, чтобы им узнать свое глубочайшее «Я», узнать свою сущность, и дальше пусть уж она сама занимается организацией всего остального. Терапии можно научиться, но нельзя научиться тому, *как быть психотерапевтом*. В конечном счете, ваши навыки зависят от того, что вы получаете некоторые знания, а потом уже вступает в игру какой-то другой фактор внутри вас, и он приводит в действие эти навыки. Поэтому самое важное для психотерапевта — это быть самим собой. И потом идти дальше и помогать другим людям делать то же самое.

**Корр.** Спасибо. И второй вопрос... он смыкается с первым. Как я понял, процессуальный подход предполагает определенную альтернативную культуру чувствования и мышления, и, возможно, альтернативное мировоззрение. По сути дела, это постоянное пребывание в альтернативных состояниях сознания...

**Арни.** Да...

**Корр.** Скажите, что позвало Вас следовать этому пути? Насколько Вам удается следовать этому в Вашей повседневной жизни?

**Арни.** Хороший вопрос... Я не знаю. Не знаю, что позвало меня. Я не знаю, что мною движет, но... Я знаю, например, что вот это называется диктофон — не так ли? Вот это диктофон, а это — кудрявые волосы (*нежно касается волос Эми*), а это (*берет в руку стакан*) — не волосы, это стекло... но это только начальное состояние... Процессуальная философия подразумевает, что все это — фиксированные состояния, но на самом деле все они находятся в процессе изменения. Мне всегда были интересны изменения, которые происходят. Вьющиеся волосы были на этой голове, наверное, лет сто десять. И вот эта лысая голова (*подносит*

дуку к своей голове) тоже не вечна. Все изменяется. Зачем фиксироваться на проблеме, зачем цепляться за нее? У вас материнский комплекс? У вас болит живот и нужно принять лекарство? А для меня это только начало! Что позвало меня туда? Да только то, что я не чувствую себя счастливым, если я не иду!

**Эми.** Религиозное следование процессу... (смеется) Гм... ну, может быть, «религиозное» — не совсем верное слово...

**Арни.** На самом деле это так просто... Вот однажды врач направил ко мне пациента. Пациент пришел и говорит: «У меня шизофрения». «А что это такое?», — спросил я. «Я не знаю», — ответил пациент, — «Просто я думаю, что я — Бог». Я сказал: «О, я — тоже!». Но он тут же возразил мне: «Нет, ты не можешь быть Богом!». — «Почему же нет?» — спрашиваю. А он мне в ответ: «Потому что ты псих! Если ты думаешь, что ты — Бог, ты болен, и тебя упекут в психушку!». Тогда я спросил: «Что же мне делать?». И он заявил: «Тебе нужно стать подлинным! Ищи работу!». Знаете, он мне этим очень помог. Я тут же развернул ситуацию и сказал ему: «Ах ты, лентяй! Тебе, вообще-то, и впрямь пора приниматься за работу!». Ну, дальше все было уже не так просто, но он начал двигаться в этом направлении. На самом деле я бы не хотел создавать впечатление, что все настолько просто, но... Термин «шизофрения» — это только предмет. А вот *процесс* как таковой обладает неизмеримо большим разумом. И у меня такое ощущение, что заниматься этим гораздо приятнее.

**Эми.** Мне приходится учиться снова и снова, приходится использовать то, что я называю «состоянием новичка». И я осознаю, что это не просто боль в желудке, что это не просто шизофрения, но что это — *процесс*. Какой магический *процесс* разворачивается? Нашу первую книгу мы назвали «Вскачь задом наперед». Это потому, что мы обычно не разворачиваем сознание, мы ведем его не в том направлении, в котором следовало бы идти.

**Корр.** Коллеги, большое спасибо Вам!

*Корреспондент и редакция Московского психотерапевтического журнала благодарят Владимира Майкова и Ксению Шватченко за организацию проведения интервью и всестороннее профессиональное содействие в работе. Особая благодарность — Татьяне Боричевой, за ее неоценимую помощь в переводе и подготовке текста публикации.*

*От всего сердца благодарим Эми и Арни Минделлов за их откровенность, искреннюю доброжелательность и внимание, уделенное нашему изданию.*