

## Жизнь – только сон

### Интервью с Арнольдом Минделлом

*Работая обучающим аналитиком в Цюрихе в начале 1970-х годов, Арнольд Минделл начал разрабатывать ответвление юнгианской психологии, которое он назвал работой с телом сновидения, в которой устанавливается связь между переживаниями телесных ощущений и симптомов и нашими сновидениями. На протяжении последних 25 лет он расширил свой подход, который в настоящее время известен под названием процессуальной работы или процессуально-ориентированной психологии и включает в себя работу с психиатрическими и коматозными пациентами, а также с большими группами, пребывающими в конфликте.*

*Используя понятия даосизма, Минделл проводит различие между сновидческим процессом, неопишуемым, как Дао, и содержанием сновидения, поддающимся описанию. Первый он уподобляет невидимой архетипической сфере, а второе – архетипическим образам, которые можно видеть. Минделл полагает, что клинические специалисты, фокусирующиеся на этих последних, склонны использовать анализ и интерпретацию для понимания образов сновидений, занимая отчужденную позицию и отделяя субъект от объекта, например аналитика и анализируемого, или эго и тень в сновидении. Вместо такого он предлагает более шаманский подход следования таинственному процессу живого бессознательного, как он разворачивается в телесных ощущениях, запахах, вкусах, движениях, визуализациях, отношениях и непредсказуемых событиях, также как и сновидениях. Таким образом, Минделл выводит сновидение из состояния сна в пробужденное сознание и из психики – в мир. Стоя на плечах своих учителей, К. Г. Юнга и Мари-Луизы фон Франц, он продолжает движение к своей звезде.*

*Нил Схатефурдер:* В индийском мифе о творении Брахма создает мир, сновидя. Когда он пробуждается, цикл творения заканчивается. Что же, мы, как Брахма, сновидим наши жизни? Можем ли мы изменить их, начав сновидеть по-иному?

*Арнольд Минделл:* Мы напоминаем индийского бога в той мере, в которой участвуем в нашем сновидении. *Нечто* сновидит наши жизни. Я не знаю, как правильно назвать того, кто делает это: *мы, я, ты?* Я предпочел бы какие-то намного более общие термины. Думаю, можно сказать, что наши жизни сновидит коллективное бессознательное. Мы обнаруживаем, что сновидение может проявляться в форме телесного опыта, проблем в отношениях, мировых проблем и сновидений в обычном смысле слова, которые мы переживаем в ночи.

*Конни Цвейг:* То есть, нечто большее сновидит нашу индивидуальность?

*АМ:* Именно так. Поскольку нет лучшего термина, я также называю это Дао или универсальным процессом, который является одновременно психологическим и физическим.

*КЦ:* То есть, ты даешь новое определение терминам *сновидение* и *видеть сон*.

*АМ:* Да. Для меня эти слова описывают все виды деятельности, которые мы испытываем, но не контролируем. Видеть сон – значит создавать опыт тела и телесные симптомы. Спонтанные телесные сигналы, которые мы посылаем, находясь во взаимоотношениях с другими людьми, – это тоже сновидения. Сновидением я также называю фантазии и

визуализации, которые мы переживаем ночью, а также спонтанные события в физическом мире, которые происходят с нами.

*НС:* Ты мог бы описать, как ты открыл тело сновидения?

*АМ:* Завершив обучение в Институте Юнга в Цюрихе, я почувствовал себя физически плохо. Я был сильно увлечен интерпретацией сновидений, но я не мог следовать за тем, что происходит со мной физически. У меня были самые разные боли в теле, высокая температура, простуды, а также приступы артрита. Я ощущал, что в моем образовании чего-то не хватает, что я могу понимать сны, но неспособен следовать бессознательному как оно проявляет себя в моем теле. Я начал изучать себя и работать с клиентами, которым был интересен их физический опыт, а также с теми, кто был серьезно болен и при смерти. И вот, следуя этим клиентам, я столкнулся с идеей о теле сновидения.

Хороший пример – это случай одного швейцарца, умиравшего от рака желудка. Он был глубоким интровертом и очень тихим человеком. Я видел его один или два раза до того, как он пережил серьезную операцию, а затем навещал его, когда он просыпался после операции в цюрихской больнице. Я никогда раньше не работал ни с кем, кто приходит в себя после анестезии. Он только еще начинал просыпаться и лежал в кровати с полуоткрытыми глазами; он увидел меня и сказал: «Арни, это растет». Я сказал: «Ты имеешь в виду, что опухоль растет?» Он сказал: «Он растет, живот растет». Я сказал: «Нет, кажется, они вырезали опухоль. Не волнуйся о ней больше». В полуоцепенении он сказал: «Он все еще растет». Он улыбался. Мне казалось это очень странным, потому что он улыбался из-за чего то, что так пугало его прежде.

Поскольку он продолжал настаивать, что он растет, я последовал этому процессу и сказал: «ОК, он растет. Что дальше?» Он повернулся на спину, так что его живот был наверху, и попытался увеличить живот, чтобы он выглядел больше. Я сказал: «Не делай этого. Тебя только что зашили. Скажи мне, что ты представляешь себе, вместо того, чтобы делать это физически». Он сказал: «Мой живот становится все больше и больше». Он был в таком чудесном, счастливом состоянии. «Он собирается взорваться. Его действительно отпустит, и вырвутся искры, и искры полетят в воздух». Внезапно он остановился и стал выглядеть протрезвевшим, как будто вышел из анестезии. Он сказал: «Арни, Боже мой, это как раз то, что приснилось мне перед тем, как я поехал в больницу. Мне приснилось, что меня вылечит залп фейерверка 1 августа [День Независимости в Швейцарии]».

Его рак, который, как считалось, вырезали, переживался им как сновидческий процесс. Он должен был закончиться залпом фейерверка, который, согласно сновидению этого человека, станет его исцелением. Я не знал в точности, с чем именно здесь имею дело, но я осознавал, что его сны и его телесный процесс – это два аспекта единого целого. И те, и другой пытались дать ему опыт быть более взрывным. Я назвал это *телом сновидения*: тот же опыт, который мы получаем в сновидениях, мы находим также и в своих телах; сами наши тела, так сказать, сновидят. После того, как он выписался из больницы, я помог ему научиться больше взрываться – соединиться с тем процессом, который и так уже происходил в его теле.

*НС:* У меня такое впечатление, что когда ты работаешь с клиентом, ты как бы на время отвлекаешься от постановки диагноза. Какую роль на самом деле играют диагнозы в твоей работе?

*АМ:* Если клиенты говорят, что они хотели бы услышать диагноз, значит их процесс состоит в том, чтобы работать вместе со мной над постановкой диагноза. Если они хотят получить интерпретацию того или иного явления, то мы говорим об интерпретации переживаемого

ими опыта. Когда люди хотят больше узнать о себе, я рекомендую им получать непосредственный опыт самих себя: физически, через ощущение своего тела, подобно тому, как тот человек чувствовал свой живот. Они также могут совершать какие-то спонтанные движения или приближаться к тому, что происходит в их воображении в данный момент. Я предпочитаю скорее работать таким образом, чем ставить диагноз или давать интерпретации.

### ***Минимальные сигналы тела***

*КЦ:* Когда ты таким образом работаешь и следуешь процессу в теле человека, на какие сигналы ты обращаешь внимание?

*АМ:* Сначала я смотрю на брови, на цвет кожи и на то, как люди двигаются. Например, недавно ко мне пришел один человек и сказал, что у него был сон, в котором в его машину поставили новый электрический двигатель. Он спросил: «Как ты думаешь, что означает этот сон?» Я ответил: «Я не знаю точно, но как ты ощущаешь его в своем теле прямо сейчас? Твое тело проинтерпретирует этот сон». Он переживал определенную часть своего тела как очень активную и оживленную. Он почувствовал, что если бы у него была энергия, он бы чаще прыгал. Я попросил его показать мне, как бы это выглядело. Он начал прыгать и сказал, что это ощущается как электричество. И у него возникла ассоциация: моя машина – это мое тело, которым я прыгаю, и у меня пока нет устройства, которое перевело бы это электричество в информацию, полезную для меня.

*НС:* То есть, делая это, ты на время приостановил попытки анализировать или лечить проблему. Каким образом ты задействуешь свою собственную психику, чтобы проявить присутствие рядом с этими симптомами и проработать их?

*АМ:* Я не останавливаю анализ. Если я на самом деле думаю, что знаю, в чем тут дело, я скажу об этом человеку; я не буду воздерживаться от этого. И потом я наблюдаю обратную связь. Если моя догадка верная, человека приходит в возбуждение; если нет, он выражает своим видом, что готов уступить мне и согласиться, либо же он начинает сопротивляться. Тогда я понимаю, что лучше использовать другой образ действия. Я не держусь за какой-то определенный тип поведения.

*КЦ:* Как ты адаптируешь собственную психику, чтобы быть с клиентом процессуально-ориентированным образом?

*АМ:* Когда мой внутренний опыт становится важным, особенно в такой момент, когда процесс другого человека заблокирован или он испытывает внутри какой-либо страх, то я замечаю, что начинаю суетиться и двигаться в пространстве. Я испытываю дискомфорт. Я начинаю чесаться или фантазировать; мой собственный процесс в этот момент резко активизируется. Я могу спросить анализируемого, можно ли мне поделиться кое-чем из того, что я испытываю. Например, тот клиент, которому снился автомобиль, стеснялся встать со стула и начать прыгать. У меня возникла суетливость. Я почувствовал свою собственную энергию и спонтанно начал двигать руками. Увидев это, он встал со стула и пару минут прыгал. Как только я начал двигаться, мой собственный процесс почувствовал облегчение.

*НС:* То есть, ты активно вовлечен в процесс контрпереноса.

*АМ:* Почти всегда, кроме тех случаев, когда процесс человека разворачивается по-настоящему легко.

*НС:* Как ты работаешь с собой и со своим сновидческим процессом?

*АМ:* Первый вопрос, который я обычно задаю себе утром, когда просыпаюсь, это как я себя чувствую, что я чувствую физически, и я прислушиваюсь к себе, чтобы ответить на него. Все это полностью невербально. Я задаю себе вопрос, что я чувствую в груди, в голове, в животе и так далее. Я провожу несколько минут, спрашивая себя о том, могу ли я выразить эти телесные чувства в каком-то движении, и если я чувствую себя достаточно энергично, чтобы двигаться, то делаю какие-то движения. Потом я размышляю над своими сновидениями. Обычно после такой подготовки мне легче самостоятельно понять их. Если у меня не было снов, я могу спросить свою жену, как она думает, что мне должно было присниться. У нее много отличных идей по этому поводу.

### ***Личные сновидения***

*НС:* Ты можешь вспомнить свой детский сон, который имеет отношение к твоему жизненному мифу и влияет на твою теперешнюю работу?

*АМ:* Первый сон, который приходит мне в голову, – это повторяющийся сон, который был у меня в 4 года. В нем я стоял и занимался машиной моего отца, и тут появился огромный медведь и начал ходить за мной. Я испугался и начал уходить от него. Он преследовал меня, сначала мы двигались по маленькому кругу вокруг машины, а потом эти круги стали все больше и больше расширяться. Я думаю, что этот сон – часть определенного сновидения-паттерна, который лежит в основе значительной части моей жизни. Из него разворачивается моя работа: этот медведь – это мощная сила внутри меня, которая заставляет меня постоянно расширять круг охвата тем, включать всё новые и новые темы, например, как сновидение присутствует в теле, в отношениях, в целых больших группах. Это – те все большие и большие круги, которые я вынужден включить в сферу своих представлений. Этот детский сон также повлиял на то, как я переживаю мое собственное тело. На протяжении всей жизни у меня постоянно был опыт низкого кровяного давления, а затем – погранично высокое кровяное давление. Я чувствую внезапное давление изнутри сделать что-то. Это как будто тот медведь преследует меня. Так что это сновидение сделало достаточно много, чтобы организовать целые большие сферы моей жизни.

*КЦ:* Здорово! Похоже, ты не приписываешь медведю какого-то конкретного значения. Ты в большей мере смотришь на процесс своих отношений с ним.

*АМ:* Верно. Я не пытаюсь с ходу утверждать, что медведь представляет собой некую особую силу коренных американцев, или материнский комплекс, или разные архетипы, которые с ним ассоциируются. Сам медведь меняется с течением времени, и в один момент он представляет какую-то одну силу, а в другой – другую. Я вовсе не приписываю медведю какого-либо статичного значения.

*КЦ:* А как ты интерпретируешь ту часть сна, где ты стоишь рядом с машиной своего отца?

*АМ:* Я могу понять эту часть сна в том смысле, что я заинтересован быть в родительской роли, заботиться о людях и этот интерес усилился, расширился с течением времени. Но я не хочу цепляться за какой-либо конкретный статичный образ и интерпретацию этого образа.

*НС:* Ты помнишь какие-нибудь недавние личные сновидения, связанные с твоей работой? Меня особенно интересуют те, которые имеют отношение к мировым проблемам.

*АМ:* Когда я начал проходить анализ, первый сон, который мне приснился, был о Юнге. В том сне я был на лекции – кажется, по психологии, – и Юнг подошел ко мне и сказал: «Арни, разве ты не знаешь, что ты должен делать со своей жизнью?» У меня не было даже

смутного представления об этом, так что я сказал: «Нет, не знаю». Он сказал: «Ты должен находить взаимосвязи между психологией и физикой». Я интересовался психологией, изучал физику, и мой сон говорил мне о том, чтобы я увеличивал свое знание психологии и физики, объединяя их.

*КЦ:* Это было нечто вроде посещения...

*АМ:* Это было оно. Мне был 21 год. Я жил в Швейцарии до 1989 года, когда мне приснился другой сон – о возвращении в США. Юнг снова пришел ко мне, вместе с Барбарой Ханной, и они щекотали мои ноги и ноги моей жены Эми и сказали: «Эй, мы хотели бы пощекотать вас, чтобы подтолкнуть вернуться теперь обратно в США». Я сказал: «Почему?» Юнг сказал: «Я хотел бы, чтобы ты кое-что сделал с миром». Этот сон послал нас назад на Западный берег, где мы прожили уже семь лет.

*КЦ:* Ты по-настоящему доверяешь и следуешь сновидческому процессу.

*АМ:* Да. Я не знал точно, что это значит – «с миром». Но с тех пор, как мы вернулись в США, я намного лучше понял, с чем пытался связать меня этот сон. Я не мог бы реализовать определенные аспекты процессуальной работы в Швейцарии – работу с этническими конфликтами и взаимодействия с большими группами людей. Дело в том, что общество там намного более однородно, чем здесь. И кроме того, здесь у так называемых групп меньшинств более развито ощущение общественного активизма, чем в Европе.

### ***Симптомы как процесс***

*КЦ:* В старой картезианской парадигме тело и ум – достаточно отдельные друг от друга феномены. В формирующемся в настоящее время поле психонейроиммунологии они являются функционально идентичными. Похоже, что в процессуальной работе ты занимаешься применением этой более новой парадигмы.

*АМ:* Да. Можно сказать, что в процессуальной работе психика и тело человека объединяются.

*КЦ:* Тогда нам больше не нужно создавать симптомы.

*АМ:* Тогда симптом – это больше не симптом. Это часть разворачивающегося процесса. Ты испытываешь нечто как симптом, пока ты сам не являешься частью процесса. Тогда он – нечто иное, чем ты, как, например, рак желудка у того человека. Это не был его процесс, состоявший в том, чтобы взрываться и становиться в большей мере экстравертом и более спонтанным; это был рак. Когда ты попадаешь в процесс, симптом исчезает, и больше раскол между умом и материей больше не существует.

### ***Процессуально-ориентированный взгляд на архетипы***

*НС:* Как ты рассматриваешь архетипы? Играть ли они какую-то роль в процессе с твоей точки зрения?

*АМ:* Архетипы очень важны для меня. Они позволяют возникать образам. Однако определенные аспекты мышления с точки зрения архетипов кажутся мне не вполне проработанными – например, когда пытаются интерпретировать или анализировать смысл архетипических образов. Великая мать перетекает в дерево, которое может стать океаном. Люди иногда рассматривают архетипические образы слишком статично, фиксированно. В противоположность этому процессуально-ориентированный взгляд на архетипы рассматривает их просто как одно состояние, перетекающее в другое. Так что надо изучать не только состояния потока, или образы реки, но саму реку, сам поток, процесс.

*КЦ:* Как ты думаешь, архетипы эволюционируют?

*АМ:* Да. Образы реки, которые у нас возникают, постоянно изменяются, по мере того как меняется река. Акцент должен быть одновременно и на реке, и на образах реки.

*КЦ:* Эволюционирует ли сам архетип реки? Меняется ли он в зависимости от того, как мы переживаем его по-разному в разных поколениях?

*АМ:* Уже само слово река – это архетипический образ процесса. В даосизме есть дао, которое может быть названо – это напоминает архетипические образы. Но само дао не имеет названий, связанных с ним. Это непосредственный опыт вещей. Я назвал бы это сновидением.

*КЦ:* Как ты, в частности, рассматриваешь тень? Это мы сновидим иное, теневую фигуру, – если говорить в буддийском смысле, то есть это происходит только в уме?

*АМ:* Чтобы ответить, мне надо подумать об этом в более глубоком смысле. Понятия тени, анимы, анимуса, самости и эго полезны, но они слишком сильно ориентированы на состояние. От них нет пользы, если ты хочешь следовать процессам, которые на самом деле происходят. Когда ты даешь процессу название, это до некоторой степени удаляет тебя от него. Само слово тень напрягает меня сегодня. Все темное и неизвестное, а особенно люди более темные, чем европейцы и евроамериканцы со светлым цветом кожи, становятся тенью. Если работаешь в мультикультурном контексте, такие термины, как тень, могут создавать проблемы. Моя работа с мультикультурными группами стала тем контекстом, который заставил меня переориентироваться в этом отношении.

*КЦ:* Если рассматривать так, что иное сновидится нами, является ли создание врага чем-то большим, чем процесс проекции? Совершается ли оно также вовне?

*АМ:* Мы сновидим иное, когда наша личная идентичность ограничена и мы видим себя как только это, но не то. Я не сказал бы, что мы сновидим это; оно всегда есть. Иное, так называемая тень, неизвестное, присутствует всегда как аспект нас самих, на котором мы отказываемся сфокусироваться, потому что он не соответствует той идентичности, которая есть у нас в настоящий момент.

*НС:* Например, если у тебя есть клиент, в сновидении которого присутствует образ – быть вором, как ты работал бы с этим?

*АМ:* Мой первый комментарий был бы: «Почему ты рассказываешь мне сон?» Дальше, предположим, клиент испытывает смущение. Тогда я мог бы сказать: «Что именно ты переживаешь, когда смущаешься?» (Я сейчас представляю себе одного настоящего клиента.) Клиент может сказать: «Я хотела тебя кое о чем попросить. Я стесняюсь об этом попросить». Я говорю: «Что бы ты попросила, если бы могла?» Она говорит: «Я попросила бы тебя быть добрым ко мне и проводить со мной больше времени, не только на сессиях». Я говорю: «Что ты чувствуешь, когда задаешь этот смущающий вопрос?» Она говорит: «Боже мой, я чувствую себя, как вор». Я говорю: «Тогда что, как ты думаешь, означает твой сон?» Она говорит: «Я предполагаю, что мне снился вор, потому что я стеснялась попросить о том, что мне нужно, то есть, на заднем плане, я пытаюсь что-то украсть». И дальше мы прорабатываем эту тему в деталях. Следование процессу помогло понять образы сновидения таким образом, что клиент сразу становится способен идентифицировать их с собой.

## ***Каналы сновидения***

*НС:* В твоих книгах говорится о «краях» и «переключении каналов». Ты мог бы привести какие-то примеры этого?

*АМ:* Существуют различные каналы, посредством которых мы создаем наши жизни. В случае того человека, у которого был рак желудка, когда он выходил из анестезии, он использовал такие слова: «Я чувствую, что он становится больше». Значит, он был в проприоцептивном канале. Позднее, когда он увидел свое переживание собственного живота как визуализацию искр в воздухе, он переключил каналы; он видел нечто в визуальном канале. Позже, когда ему стало лучше и я работал с ним над этим процессом, он не только чувствовал, как нечто пытается взорваться у него в животе, и видел это в образах, но также делал спонтанные взрывные движения своими пальцами. Затем я работал с тем же самым процессом через движение. Еще позднее он пришел ко мне и сказал, что в его жизни по-прежнему слишком много ограничений, и что я тоже слишком консервативен с ним. Я сказал: «Если бы больше взрывался в канале отношений, как бы ты вел себя?» Это привело к тому, что он стал вести себя по-новому в самых разных отношениях. Полнота для меня означает осознавать свое движение, телесные ощущения, визуализации, отношения и другие возможные каналы.

## ***Кома и минимальные сигналы***

*КЦ:* Ты работаешь с пациентами в коме. Что ты узнал о психике, работая с такими клиентами? Я думала о том, что это группа людей с действительно минимальными сигналами. Как тыходишь в их поле?

*АМ:* Представление о том, что мы сновидим, – эта концепция для меня включает много каналов. Значит, чтобы работать с кем-то, не всегда необходимо говорить с ним и не всегда обязательно слышать об их сновидениях. Можно работать напрямую с телом. Я применяю это к людям в коме. Я исхожу из того, что человек сновидит, что он или она имеют процесс, который пытается развернуться, который также желает осознания и осознанности.

Например, в одной из моих книг я говорю об афроамериканце, который умирал в Майами, когда я работал там в больнице. Он был в больнице при смерти. Он не говорил уже несколько месяцев; только время от времени стонал. Когда я был там, медсестры попросили меня помочь. Он был в устойчивом вегетативном коматозном состоянии. Он тяжело вздыхал и издавал звуки, его глаза мигали, хотя когда он открывал их, я мог видеть только их белки. Поскольку он издавал звуки, я работал в аудиторном канале и стонал вместе с ним. Он услышал меня. Поскольку он услышал мой стон, он добавил еще один стон к своему: вместо «ааа» – «ааа ааа». Я добавил третий стон: «ааа ааа ааа». Внезапно он произнес свои первые слова: «Ты видел это?» Я, конечно, не знал, о чем он говорит, но решил последовать его процессу. Поскольку он протекал в визуальном канале, я сказал: «Не совсем. Как это выглядит?» Он сказал: «Там – белый-белый корабль». Он начал рассказывать мне историю о белом корабле, который приближается. Он сказал: «Белый корабль приплывает за мной». Я сказал: «Ты хочешь сесть на него?» Он сказал: «Нет». Я сказал: «Почему нет?» Он сказал: «Мне сегодня утром надо идти на работу». Я сказал: «Это хорошо. Может быть, тебе надо сказать этому белому кораблю, чтобы он уплыл, тогда ты сможешь встать и пойти на работу утром. Прежде, чем ты сделаешь это, почему бы тебе не посмотреть, кто там в моторном отделении?» Он закрыл глаза, погрузился вовнутрь и сказал: «Ооо, в этом моторном отделении – там ангелы». Я сказал: «Почему бы тебе не узнать о цене путешествия?» «Это путешествие на Бермуды, – сказал он, – и оно несколько не стоит». Я сказал: «Что ты думаешь?» Он сказал: «Мне надо подумать об

этом?» Он закрыл глаза, на лице у него появилось что-то вроде улыбки, и я вышел из комнаты на пару минут. Когда я вернулся, он, очевидно, решил отправиться на тот белый корабль и ушел – он уже умер.

*КЦ:* Эти истории напоминают мне работу Милтона Эриксона.

*АМ:* Да, минимальные сигналы необычайно важны. Когда работаешь с детьми и действительно больными людьми – они настолько полны сновидения и чудесных, поразительных вещей, которые ждут того, чтобы развернуться. Я не могу точно сформулировать, чему я научился у пациентов в коме, разве что могу сказать, что они сновидят и что люди при смерти любят не только когда вместе с ними медитируют и молятся о них; они любят, чтобы к ним каким-то образом присоединялись в тех путешествиях, в которые они отправляются.

**«Переход через край»: минимальные сигналы в отношениях**

*НС:* Ты писал о светлых и темных сновидениях в отношениях. Ты мог бы что-то рассказать нам что-то о них и о том, как они возникают?

*АМ:* Большинство людей имеют видения и надежды о том, какими должны быть отношения. Это как бы высокие сновидения. А есть и более низкие сновидения. Когда те надежды не исполняются, люди чувствуют себя настолько несчастными, им так больно, что они приходят в отчаяние и пытаются игнорировать отношения или разорвать их. Эти великие сновидения, лежащие в основе отношений, в значительной степени организуют то, что мы делаем в отношениях.

*КЦ:* Ты говоришь сейчас о бессознательном процессе?

*АМ:* Да. Я говорю о бессознательном процессе, который проявляется через сигналы тела. Например, люди, которые пребывают в депрессии и больше не хотят быть в отношениях, или которым надо выйти из них, могут действовать так, как будто они пытаются работать над отношениями с другими человеком. Они могут говорить: «Давай встретимся и обо всем поговорим». Но когда они встречаются, они отодвигают свои стулья назад, или их плечи повернуты в другом направлении. Можно увидеть благодаря их телам, что они пытаются сделать что-то еще, помимо того чтобы поработать над отношениями.

*НС:* То есть ты наблюдаешь оба процесса одновременно.

*АМ:* Именно. Все эти вещи происходят одновременно.

*НС:* В какой момент ты делаешь то, что называешь «перейти через край» с человеком?

*АМ:* Если два человека пришли, чтобы вместе поработать над отношениями, и я вижу, как один из них отодвигается от другого, я могу сказать: «Ты чувствуешь что-то вроде отстранения?» И тогда отстраняющийся физически человек обычно говорит: «Нет, нет. Почему ты говоришь это?» Я говорю: «Я вижу, что твое тело движется назад. Почему бы тебе просто не отодвинуть тело еще на несколько дюймов назад и испытать это. Расскажи мне, как это ощущается». Тогда, отодвинувшись назад еще на несколько сантиметров, он скажет: «Боже мой, это ощущается так, как будто я отстраняюсь». Я скажу: «Похоже, ты на краю: твое осознание не желает впустить информацию о том факте, что твое тело пытается отодвинуться и что ты хочешь отстраниться от чего-то. Допускаешь, что это так?» И так мы работаем на краю этого нового опыта. Это был человек, который хотел быть очень вовлеченным в отношения. Она рассматривала себя как человека, целиком вовлеченного в отношения, а отстранение было для нее краем, не входило в ее эго-идентичность.

## ***Работа с глобальными проблемами***

*НС:* Я хотел спросить тебя о мировом канале. Как ты видишь сновидение мирового канала на настоящий момент?

*АМ:* Одна из величайших проблем прямо сейчас среди групп, с которыми я работаю, такими как индейцы хайда на островах Королевы Шарлотты, или группы в Ватсонвилле, работающие с проблемами латиноамериканских, черных и белых американцев, или израильтяне и арабы, состоит в том, как научиться общаться с человеком, который не согласен с тобой и который ощущает, что его вынуждают стать террористом, потому что он чувствует, что те, кто у власти, не слушают его.

*НС:* Видишь ли ты мировое сновидение как подлинное существо, такое как Гея?

*АМ:* Я чувствую, что то, что мы называем мир, или планета земля, – это часть целой вселенной, которая, как всегда верили туземные народы, является сновидением. Эти сновидения проявляют себя через нас как индивидуумов, через растения, животных, деревья и все, что мы называем окружающей средой. Один из основных способов, каким сновидение проявляется в последнее время – это террорист. Я думаю, что террорист – это большое мировое сновидение, которое происходит сегодня.

*КЦ:* Как ты с этим работаешь? Привычная клиническая рамка – это всегда работа один на один. Отнестись к окружающей среде как к клиенту или к терроризму как клиенту – это нечто слишком огромное.

*АМ:* Мы работаем с группами, или ситуациями, или городами, которые нанимают нас, чтобы работать над конфликтными проблемами. Например, город Юджин в штате Орегон. Недавно там был конфликт между борцами за экологию и большой организацией, занимающейся электроникой. Мы опубликовали объявления о том, что город будет работать над этой проблемой. От 400 до 500 людей собрались, чтобы обсудить данную тему. Далее мы применили, работая с большой группой, тот же самый принцип, что и в индивидуальной терапии. Группа сновидит; сновидения хотят быть услышаны; присутствующие процессы, если их развернуть, ведут в большей осознанности у каждого участника. Так что мы слушаем людей, говорящих о своем дискомфорте и несчастьях. Мы пытаемся помочь им раскрыться на публике. Затем мы просим отреагировать на это других, может быть, тех, кто в большей мере принадлежит мейнстриму. Тех, кому не нравится тот образ мысли и чувства, который был высказан. Это как слушать чей-то сознательный ум, который говорит: «Нет, это новое – я не хочу его». Мы помогаем группе наладить диалог между ее обычным умом (умом большинства) и умом меньшинства. Результаты могут быть поразительными. Группы могут начать лучше понимать друг друга. Недавно мы работали в Портленде с активистами геями и лесбиянками, у которых шло политическое сражение с Альянсом граждан Орегона, фундаменталистской группой. Мы помогли обеим сторонам понять друг друга по-новому.

Я должен сказать, что начав работать с группами, я очень рано столкнулся с проблемой своего собственного евроцентризма. Я считал, что группы – это опасно и что надо стараться оставаться подальше от их приземленности – оставаться ясным и светлым вместо того, чтобы погружаться в их трудности.

*КЦ:* Это так парадоксально. Отсутствие сообщества заставляет нас чувствовать себя изолированными и одинокими, однако чего мы боимся в нашей надменности и изоляции – это именно сообщество.

*АМ:* Совершенно верно. Многие психологические школы избегают сообществ; они боятся их и прибегают к самому разного рода негативным оценочным суждениям в отношении них. В этом – причина такой низкой эффективности некоторых видов психотерапии для улучшения этой мучительной, просто ужасающей мировой ситуации, о которой большинство людей могут только читать.

### ***Проекция гуру***

*НС:* Ты работал с духовными сообществами, переживающими кризис. Мог бы ты рассказать, что ты узнал о процессе неудачной духовной проекции?

*АМ:* Духовные сообщества проецируют гуру и отдают ему большую часть духовной силы индивидуума. Эти проекции обречены на неудачу. Они должны терпеть неудачу, чтобы само сообщество стало гуру, не просто один индивидуум. Сообщество, если ему помочь поработать над осознанностью, оказывается очень мудрым и потрясающим опытом. Если группы и сообщества могли бы работать над собственными проблемами, такими как внутренняя конкуренция, работать, выражая различные точки зрения, то нам удалось бы преодолеть множество мировых проблем, в том числе экологические проблемы. Человеческое сообщество проецирует свою силу вовне вместо того, чтобы увидеть, что именно все сообщество в целом обладает силой.

*НС:* У тебя самого много последователей. У тебя есть школы в Швейцарии, Портленде, Берлине, Москве, Польше. Я уверен, что ты испытываешь эту проекцию на себе и что другие рассматривают тебя как своего рода гуру. Как ты работаешь с этой проекцией?

*АМ:* Я говорю им, что гуру – это роль, которая принадлежит группе. Если я думаю, что я мудр и знаю что-то, я встаю и говорю это. Очень скоро другие скажут: «Это неправда». Они не согласятся или поспорят со мной. Тогда я говорю: «Значит ты должен знать, или, может быть, вместе мы найдем такую вещь, как знание гуру, и может быть, мы все обладаем большей мудростью». Я защищаю себя, не идентифицируюсь с какой-либо конкретной ролью и помогая другим брать на себя роль гуру и рассматривать себя не просто как учеников, а как мудрых людей, имеющих достаточно способностей и понимания для того, чтобы управлять всей организацией.

### ***Физика, хаос и процесс чисел***

*НС:* Как ты видишь, в каком направлении будет развиваться процессуальная работа? Как выглядит для тебя будущее?

*АМ:* Это зависит от того, о какой сфере процессуальной работы ты говоришь. Есть много людей, работающих с околосмертными ситуациями и комой. Много времени посвящается сейчас работе с большими группами и проблемами международных отношений. Я очарован физикой и заново изучаю квантовую физику и относительность. Я хочу показать, как обновленный подход к математике даст нам лучшее понимание физики и психологии. Это моя страсть.

*КЦ:* Ты изучаешь динамику хаоса?

*АМ:* Я изучаю теорию хаоса и многие разделы физики.

*КЦ:* Для тех из наших читателей, кто обладает определенными знаниями в области физики – мог бы ты немного больше рассказать о том, как ты рассматриваешь квантовое поле и психологические поля – например, поле переноса и контрпереноса? Работаешь ли ты с этой метафорой – поля внутри полей – в психологическом ключе?

АМ: Я исхожу из понятия процесса – более фундаментального, чем понятия материи или психики. В своих исследованиях я обнаружил, что числа – это не просто методы описания физического, а паттерны – не просто методы описания психологического, но что сами эти числа и процессы представляют собой более унитарную реальность, чем можно испытать непосредственно. Я начинаю с фон Франц и Юнга. А затем перехожу к тому, чтобы показать, как отсутствие у нас непосредственного опыта и наша постоянная тенденция фокусироваться на проявлениях опыта с точки зрения психологии и физики отсекает нас от фундаментального переживания процесса. Из-за этого все перепутывается и становится более загадочным, чем это необходимо.

### ***В завершение...***

КЦ: Меня интересуют твои отношения с Юнгом и отношения между твоей школой и Институтом К. Г. Юнга, который является издателем этого журнала.

АМ: Я могу назвать процессуальную работу дочкой юнгианской психологии. Для некоторых такое описание будет означать более широкий взгляд на юнгианскую психологию. Я думаю, что нам надо стать ближе к Юнгу и помочь нашим институтам сфокусироваться на исследованиях. У меня абсолютное ощущение, что Юнг сегодня мой внутренний гуру. Я так сильно люблю его.

*Нил Схатефордер, Ph. D., - клинический психолог, имеющий частную практику в Вудлэнд Хиллз, штат Калифорния. Он специалист по объектным отношениям и трансперсональной терапии.*

*Конни Цвейг, Ph. D., – интерн Лос-Анжелесского Института К. Г. Юнга и соавтор (со Стивом Вульфом, Ph. D.) книги Роман с тенью (Harper San Francisco, книга будет опубликована весной 1997 г.).*

### ***Литература для дальнейшего чтения***

Среди многих книг Арнольда Минделла:

*Сидя в огне. Преобразование больших групп через конфликт и разнообразие.* Пер. М. Драчинского. М., Ганга, 2019.

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

*Тело шамана. Новый шаманизм для оздоровления, межличностных отношений и преобразования общества.* Пер. М. Ошуркова. М., Ганга, 2022.

*Лидер как мастер единоборства. Введение в психологию демократии.* Части 1 и 2. Пер. Н. Шихирева. М., Институт психологии РАН, 1993.

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

*The Year 1: Global Process Work with Planetary Tensions.* (1990). New York Penguin-Arkana.

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

*The Dreambody in Relationships.* (1987). New York: Penguin.

*The River's Way: The Process Science of the Dreambody.* (1986). Boston: Penguin.

*Работа со сновидящим телом.* Пер. В. Самойлова. Московский психотерапевтический журнал, 1993. № 1—4.

*Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self.* (1982). Boston: Sigo Press.

*Источник:*

Neil Schuitevoerder & Connie Zweig. Life is but a dream. An interview with Arnold Mindell.

Psychological Perspectives, Volume 33, 1996 - Issue 1, 78-91, DOI: 10.1080/00332929608405731