

Александр ЛОУЭН

Ра-

До

стѣ

Как наполнить тело  
энергией, а жизнь счастьем

Александр Лоуэн

**Радость. Как наполнить тело  
энергией, а жизнь счастьем**

«Попурри»

1995

**Лоуэн А.**

Радость. Как наполнить тело энергией, а жизнь счастьем /  
А. Лоуэн — «Попурри», 1995

ISBN 978-985-15-5147-3

Автор – известный создатель революционного метода психотерапии, «изюминкой» которого служит сплав собственно психоаналитического процесса и целенаправленной работы пациента над своим физическим телом. В этой книге доктор Лоуэн показывает и рассказывает, как вы могли бы с помощью комплекса простых и приятных упражнений отвоевать ощущение и состояние естественной радости, высвободить энергию чувств, гармонизировать личную жизнь, обрести уверенность и счастье. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-5147-3

© Лоуэн А., 1995

© Попурри, 1995

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| Выражение признательности         | 9  |
| Глава 1                           | 10 |
| Свобода от вины                   | 10 |
| Ощущение жизни тела               | 17 |
| Глава 2                           | 23 |
| Капитуляция нарциссического эго   | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 32 |

# **Александр Лоуэн**

## **Радость. Как наполнить тело энергией, а жизнь счастьем**

*Эта книга посвящена моей жене, Роуфрете Лесли Лоуэн, человеку  
истинно религиозному*

Перевел с английского *Е. Г. Гендель* по изданию: JOY: THE SURRENDER TO THE BODY AND TO LIFE by Alexander Lowen, M. D. – N.Y.: «Arkana», 1995.

© Alexander Lowen, 1995

© Перевод. ООО «Попурри», 1999

\* \* \*

Доктор Александр Лоуэн является создателем биоэнергетики – революционного метода психотерапии, который разрабатывался с целью вернуть телу его естественную свободу и спонтанность посредством обширного комплекса упражнений. Будучи ведущим пропагандистом и глашатаем этого метода, объединяющего в себе непосредственную работу тела с психоаналитическим процессом, доктор Лоуэн является одновременно практикующим психиатром в Нью-Йорке и Коннектикуте, а также исполнительным директором Института биоэнергетического анализа. В числе других книг, написанных доктором Лоуэном, – «Депрессия и тело», «Биоэнергетика», «Удовольствие», а также «Любовь, секс и ваше сердце».

## Предисловие

Минуло сорок восемь лет с того дня, когда я увидел своего первого клиента. Я только что прошел курс психотерапии у знаменитого австрийского специалиста Вильгельма Райха. Научные труды и практическая деятельность этого ученого становились в ту пору все более известными во всем мире, так что в результате возник спрос на разработанный и пропагандируемый им вид психотерапии. Поскольку его подходом и методологией владел тогда весьма ограниченный круг лиц, я оказался востребованным, невзирая даже на факт, что в тот момент еще даже не был дипломированным врачом. В качестве начинающего я брал со своего первого пациента два доллара в час, что даже по тем временам было невысокой оплатой. Но когда я мысленно возвращаюсь назад к этому своему первому опыту лечения, то начинаю сомневаться в том, стоило ли оно на самом деле даже этой, совсем небольшой суммы. У меня не было ни малейшего представления о степени глубины и серьезности того расстройства, которому в рамках нашей культуры подвержены столь многие люди и которое включает в себя депрессию, чувство беспокойства и неопределенной опасности, а также отсутствие любви и радости в жизни.

Проработав с людьми почти столетия и написав за это время одиннадцать книг, я смею полагать, что приобрел понимание человеческих проблем, и это позволило мне сформулировать принципы эффективного терапевтического подхода, который я называю биоэнергетическим анализом. Книга, которую вы держите в руках, даст описание этого метода лечения и проиллюстрирует его применение на конкретных примерах, заимствованных из историй болезни и жизни моих клиентов. Позвольте мне откровенно и с самого начала отметить, что разработанный и предлагаемый мною метод вовсе не является ни быстрым, ни простым, хотя он и эффективен. Однако его реальная, практическая эффективность зависит от степени опытности того терапевта, который его применяет, и от глубины его собственного самопостижения. Поскольку проблемы, с которыми борется конкретный индивидуум, за многие годы налагают внушительный отпечаток на структуру его личности, то пребывать в ожидании какого-то быстрого и легкого способа исцеления было бы попросту нереалистичным. Истинные чудеса случаются редко. Единственное чудо, которое имеет место с завидной регулярностью, – это чудо сотворения новой жизни. Именно этому чуду и посвящена данная книга.

Основополагающая теоретическая идея биоэнергетического анализа состоит в том, что разум и тело, психологические и физиологические процессы, с одной стороны, функционально идентичны, а с другой стороны, антитетичны. Их функциональная идентичность связана с тем фактом, что тело и разум действуют как единое целое, обеспечивая работу организма, и являются единым целым на глубинном уровне энергетических процессов. Антитетичность отражается в том, что на поверхности разум может оказывать влияние на тело, а тело, разумеется, воздействует на мыслительные и умственные процессы.

Биоэнергетический анализ базируется на следующей идее: человек – это унитарное существо, и то, что происходит в его разуме, должно происходить и в его теле. Тем самым, если человек подавлен мыслями об охватившем его отчаянии, о своей беспомощности и неудачах, то и его тело будет демонстрировать подобное же подавленное состояние, что будет внешне проявляться в уменьшенной степени импульсивности, пониженной двигательной активности и стесненном дыхании. Все телесные функции, включая обмен веществ, или, говоря медицинским языком, метаболизм, окажутся подавленными, результатом чего явится пониженное производство энергии в организме.



### **Иерархия функций личности**

Конечно же, разум может воздействовать на тело точно так же, как тело влияет на разум. В некоторых случаях можно добиться у индивида улучшения телесного функционирования посредством изменения его душевного состояния, но любое достигнутое таким путем изменение будет носить лишь временный характер, если не обеспечить существенного изменения лежащих за этим основополагающих телесных процессов. С другой стороны, непосредственное улучшение таких телесных функций, как дыхание, подвижность, ясность ощущений и самовыражение, производит немедленный и достаточно длительный эффект на душевное состояние человека. В конечном итоге, обеспечение роста энергетических возможностей человека – вот то фундаментальное изменение, которое должно достигаться терапевтическим процессом, если целью последнего является освобождение индивида от ограничений, которые налагает на него прошлое, и от запретов, которые исходят из его настоящего.

Приведенная выше схема изображает иерархию функций личности в виде пирамиды, на вершине которой находится эго. Эти функции взаимосвязаны и взаимозависимы друг от друга, причем все они покоятся на едином фундаменте, в качестве которого выступает производство и потребление энергии.

Цель терапевтического процесса состоит в том, чтобы помочь индивидууму восстановить полный потенциал своей личности. У всех тех, кто обращается к терапевту, из-за перенесенных в детстве психических травм в значительной степени снижена способность жить и воспринимать жизнь во всей ее полноте. В этом состоит основное расстройство или нарушение их личности, которое обуславливает все наблюдаемые у них симптомы. В то время как сами конкретные симптомы показывают, в какой мере данный индивид искалечен своим изъяном, у всех этих лиц существует и некая общая черта, состоящая в потере определенной части самого себя. Все пациенты врача-психотерапевта страдают из-за наличия определенных ограничений в их Я: из-за ограниченного самосознания, урезанных средств самовыражения и пониженного чувства самообладания. Перечисленные только что основные функции представляют собой колонны или несущие конструкции храма под названием «Я». Их слабость влечет за собой потерю данной личностью чувства безопасности, что подрывает все усилия этого человека отыскать те умиротворенность и радость, которые придают жизни ее самый

сокровенный, глубинный смысл и наполняют индивида чувством максимально полного удовлетворения жизнью.

Преодоление всех таких ограничений – амбициозная цель для любой методологии лечения, и, как я уже говорил ранее, достигнуть ее совсем нелегко. Без ясного понимания указанной терапевтической цели вполне можно потеряться и заблудиться в запутанном лабиринте различных конфликтов и двусмысленностей, которые сбивают с толку большинство тех целителей, кто обещает грядущее скорое излечение страждущих. Но эта задача продолжает оставаться важной, а ее решение может оказать существенную помощь тем людям, для которых жизнь – это всего лишь борьба за выживание и существование, а радость – редко выпадающая удача.



## **Выражение признательности**

Я хотел бы поблагодарить Дэвида Рэндолфа, который предоставил имеющиеся в Библии ссылки, связанные с радостью, а также Майкла Конанта и Лесли Кейз, которые прочитали рукопись и дали ряд полезных предложений.

# Глава 1

## Радость

### Свобода от вины

После того как я поработаю со своими пациентами, большинство из них уходят с сеанса, чувствуя себя хорошо. Некоторые из них покидают мой кабинет даже с ощущением радости. Но эти приятные и хорошие чувства, как правило, удерживаются у них не очень долго. Они появляются как результат того, что во время терапевтического сеанса человек испытывает освобождение от какого-то стесняющего его напряжения, он чувствует себя более оживленным и более глубоко понимает собственное Я. К великому сожалению, на начальной стадии лечения эти чувства не длятся долго, поскольку описанный перелом в лучшую сторону был достигнут с моей помощью – сам по себе, без моей поддержки, пациент пока не в состоянии сохранять свою открытость и свободу. Но каждый такой перелом чувств и ощущений, каждое снятие напряжения представляет собой шаг в направлении к восстановлению своего Я, даже если человек пока не в состоянии полностью удержать достигнутый успех. Временный характер подобных достижений объясняется еще и тем, что по мере все более глубокого физического и психологического проникновения в себя пациент в ходе осуществляемого им поиска самого себя будет сталкиваться со все более пугающими его воспоминаниями и чувствами из самого раннего периода своего детства – теми чувствами, которые в интересах успешного выживания оказались запрятанными наиболее глубоко и задавленными наиболее сильно. Однако по мере все более и более глубокого погружения в свое Я человек, помимо всего прочего, обретает также мужество оперировать с этими своими страхами и психологическими травмами, восходящими к самому раннему детству, как зрелая личность, то есть без их отрицания, отторжения и подавления. Где-то очень глубоко внутри каждого из нас сидит ребенок, который был в свое время невинен и свободен и который знал, что дарованная ему жизнь – это одновременно и дарованная ему радость.

Маленькие дети обычно целиком открыты чувству радости. Хорошо известно, что они от радости прыгают и скачут – в самом буквальном смысле этих слов. Точно так же ведет себя молодняк самых разных животных, который взбрыкивает всеми четырьмя конечностями и носится взад-вперед в радостном и непринужденном приятии жизни. Очень редко удастся увидеть человека зрелого или пожилого возраста, который бы чувствовал и вел себя подобным образом. По-видимому, взрослые люди ближе всего подходят к указанному состоянию в тот момент, когда танцуют, и как раз по этой причине танцы испокон веков считаются самым естественным занятием при всякого рода радостных событиях. Детям, однако, не нужен особый повод, чтобы открыто проявлять свою радость. Разрешите им свободно действовать в компании сверстников – и очень скоро у такой компании станут наблюдаться различные внешние проявления радости. Помнится, когда мне было года четыре или пять и начинался сильный снегопад, я вместе с соседскими ребяташками немедленно выскакивал на улицу. Все мы бывали приятно возбуждены и начинали плясать в кругу света, отбрасываемого мутноватым фонарем, и при этом пели примерно так: «Снег идет, снег идет, мальчик маленький растет!» Я навсегда запомнил чувство радости, которое испытывал по такому случаю. Дети часто ощущают радость, когда получают в подарок что-то давно и сильно желаемое, и выражают ее тем, что от восторга начинают скакать и визжать. Взрослые в гораздо большей мере ограничивают себя в выражении всяческих чувств, нежели дети, и это ведет к снижению интенсивности испытываемых ими добрых чувств. Помимо этого, они обременены разными заботами и обязанностями,

и их словно осаживает весьма распространенное у большинства ощущение вины; все это в совокупности ведет к быстрому затуханию охватившего было их приятного возбуждения, так что взрослым людям редко удается испытать подлинную радость.

Мне хорошо знакомо чувство радости, вдруг возникающее при некоторых самых обыденных и даже банальных обстоятельствах. Прогуливаясь недавно по сельской проселочной дороге, я неожиданно ощутил, как моя душа воспарила. Дорога эта была мне хорошо знакома, ничем особенным она вообще не отличалась, но, по мере того как я делал новый и новый шаг и ощущал всякий раз мягкие соприкосновения подошв с упруго пружинящей почвой, я одновременно чувствовал какой-то ток, пронизывающий тело, и мне казалось, будто я расту – и не просто расту, а стал выше на добрый пяток сантиметров. Что-то внутри меня приятно размячилось и растеклось, и на душе стало по-настоящему радостно. Признаюсь, какой-то остаточный след этого замечательного ощущения продолжает постоянно пребывать во мне с того – уже довольно отдаленного – момента, и, хотя за это время в моей жизни случилось достаточно много болезненных, вредоносных и огорчительных эпизодов, в течение большей части времени в моем теле не перестает сохраняться хорошее, приятное ощущение. Я полагаю, что это позитивное ощущение связано и с психотерапией, которой я занимаюсь начиная с 1942 года, и с тем вниманием, которое я непрерывно и на протяжении многих лет уделяю в этом плане самому себе. Терапевтическая деятельность позволяет мне поддерживать достаточно тесный контакт с живущим внутри меня ребенком, который, невзирая на довольно-таки неблагоприятное в целом детство, продолжает помнить о радостях, свойственных этому периоду жизни, и умеет включить в мою взрослую жизнь те особенности и свойства детства, которые не только делают радость возможной, но и позволяют ее испытать.

Детство – в предположении, что это здоровое, нормальное детство, – характеризуют два особых качества, которые как раз и ведут к радости: свобода и невинность. Нет нужды подробно объяснять важность свободы, для того чтобы испытывать чувство радости. Трудно вообразить кого-то испытывающим приподнятые, радостные чувства, если, скажем, свобода его передвижения ограничена некой внешней силой. Когда я был маленьким, то самым ужасным наказанием, которому могла подвергнуть меня мать, было велеть мне оставаться дома в тот момент, когда другие ребята выходили на улицу поиграть. Одной из причин, почему я, как, впрочем, и очень многие другие дети, так стремился поскорее вырасти и стать взрослым, было желание обрести положенную мне свободу. Повзрослев, я полностью освободился от родительского контроля. В рамках нашей культуры свобода означает право искать и находить свое собственное счастье или радость. К сожалению, одной внешней свободы для этого оказывается недостаточно. Человек должен также обладать внутренней свободой, а именно: свободой открыто выражать свои чувства. Такой свободой я, как и очень многие люди в кругу нашей культуры, не располагаю. Наше поведение и способы выражения чувств контролирует наше супер-эго, располагающее длинными перечнями того, что «надо» и что «нельзя» делать, и обладающее властью наказывать при несоблюдении его заповедей и указаний. Наше супер-эго – это внутренняя реализация авторитарного, то есть властного, родителя-диктатора. Однако оно функционирует ниже сознательного уровня, так что у нас нет отчетливого понимания тех ограничений, которые оно налагает на наши чувства, и тех действий, которые на самом деле не являются результатом нашей свободной воли. Развенчание супер-эго, его свержение с престола, на котором оно восседает, и восстановление индивидуумом свободы выражения своих чувств отнюдь не превращает его в нецивилизованное существо. Напротив, все это – необходимые условия, позволяющие ему быть ответственным членом общества и по-настоящему высокоморальной личностью. Только свободный человек уважает права и свободы других людей.

Тем не менее мы должны признать, что жизнь в обществе требует наличия некоторых ограничений на наше индивидуальное поведение, которые необходимы в интересах поддержания коллективной гармонии. Все человеческие сообщества так или иначе регулируют соци-

альное поведение своих членов, но соответствующие нормы и правила обычно содержат суждения о поступках, а не о чувствах. Индивид может быть признан виновным, если он нарушает повсеместно признанные общественные правила поведения, но его осуждают только за конкретные действия и проступки, а не за чувства или желания. Однако цивилизованные общества, в основе которых лежит власть, нередко расширяют понятие виновности так, чтобы оно наряду с поступками и в дополнение к ним охватывало также замыслы и чувства.

Это изменение может быть проиллюстрировано на примере библейского повествования об Адаме и Еве. В Библии подробно описывается, как они, вкусив плод с дерева познания, потеряли свою невинность и чувство радости. Перед тем как вкусить этот запретный плод, они жили в состоянии блаженства в садах Эдема, которые являли собой истинный рай, – как живые существа среди других живых существ, следуя естественным и инстинктивным импульсам и побуждениям, исходящим от их тел. Но после того как сии обитатели райских кущ съели запретное яблоко, они узнали разницу между правильным и ошибочным, между добром и злом. Глаза их раскрылись, и они увидели, что ходят обнаженными. Поскольку им стало стыдно, то они прикрыли свою наготу, а потом скрылись от Бога, потому что почувствовали себя виноватыми. Никакие другие живые существа не знают отличия правильного от ошибочного, им неведомо чувство стыда или ощущение вины. Никакое иное живое существо не судит самого себя. Никакое иное живое существо не в состоянии оценить себя как «хорошее» или «плохое». Наконец, никакое иное живое существо не располагает самосознанием и не имеет своего супер-эго, которому оно должно подчиняться; исключением тут является собака, которая живет в доме своих хозяев в подчиненном и зависимом положении, очень сильно напоминая в этом смысле маленького ребенка.

Мы обучаем своих собак придерживаться некоторых шаблонных моделей поведения, которые считаем правильными или хорошими, и наказываем их либо по-иному добиваемся от них покорности, если они не подчиняются. Собаку, которая не хочет повиноваться, часто называют «плохой собакой», и большинству этих животных приходится научиться вести себя так, чтобы доставлять удовольствие своим владельцам. Обучение собаки или ребенка тому, как надлежит вести себя цивилизованным образом, необходимо для жизни в рамках общества, и как собака, так и ребенок будут совершенно естественным образом пытаться соответствовать тому, что от них ожидают, если такое ожидаемое поведение не нарушает их интегральную цельность. Однако на деле подобного рода цельность слишком часто *действительно* нарушается, а это заставляет животное или ребенка сопротивляться и вступать в силовое противостояние, из которого ни тот, ни другой не может выйти победителем. В конечном итоге все это приводит к настолько сильному нарушению интегральности или цельности, что их дух оказывается сломленным. Такое сломленное состояние легко и наглядно можно наблюдать у собаки, которая перед строгим хозяином поджимает хвост и прячет его между лап. Но ничуть не сложнее увидеть и сломленного ребенка, взгляд которого становится тусклым, тело зажимается и костенеет, а вся манера поведения свидетельствует о покорности и подчинении. Такие дети, вырастая, превращаются во взрослых неврастеников, которые могут быть обучены науке побеждать, но совершенно не знают, как быть веселыми и радостными.

Люди, которые приходят на лечение к психотерапевту, независимо от того, насколько они преуспели в своей карьере, – это личности, дух которых сломлен до такой степени, что им полностью чуждо чувство радости. Конкретные симптомы, которые у них наблюдаются, представляют собой всего лишь внешние проявления их патологического состояния или дистресса. Некоторые из этих пациентов могут быть сломлены до такой степени, что они стали буквально недееспособными, в то время как другим вроде бы удастся вполне успешно функционировать в обществе. Однако было бы ошибкой полагать, что если кто-то не обращается к психотерапевту или вообще не верит в необходимость наличия врачей с такой профессией, то он непременно здоров. Я приступил к лечению у Вильгельма Райха, питая иллюзию, будто я в полном

порядке, но не потребовалось много времени, чтобы обнаружить следующее: на самом деле я был изрядно напуган и полон всевозможных страхов, не чувствовал себя в безопасности, а мое тело было физически напряжено. В одной из своих предыдущих книг, которая называется «Биоэнергетика», я уже рассказывал о своем опыте в качестве пациента этого выдающегося психотерапевта – опыте, который буквально ошеломил меня осознанием степени и глубины моего невроза, но одновременно показал путь к восстановлению своей цельности как личности и дал мужество настойчиво следовать выбранному мною пути.

Этот путь состоял в том, чтобы капитулировать перед собственным телом и внимательно слушать его сигналы. Я должен был перестать отождествлять себя со своим эго и перейти на самоотождествление с телом и его ощущениями. На уровне эго я воспринимал себя как человека яркого, интеллектуального и во всех отношениях превосходного. Мне верилось, что я смогу достигнуть многого, но чем именно это окажется – не знал. Я жаждал стать знаменитым. Мною двигали далеко не ординарные амбиции, внушенные матерью, которая хотела с помощью сына как-то компенсировать полное отсутствие амбициозности у моего отца; но, к счастью, я получал с его стороны достаточную поддержку, чтобы не позволить своей матери добиться надо мной полной доминации. Следовательно, для меня отдаться во власть своему телу, капитулировав перед ним, означало, в частности, необходимость отбросить этот раздутый образ собственного эго, которым я на самом деле пытался скрыть и возместить глубоко запрятанные, но основополагающие чувства неполноценности, стыда и вины. Если бы я принял все эти чувства как данность, то стал бы неизбежно ощущать себя ужасающе униженным – а как раз этого я подсознательно стремился избежать. Капитулировать перед телом, отдаться ему во власть – значит капитулировать и отдаться во власть сексуальности, которая, как я чувствовал, лежала у корней моих наиболее глубоких страхов оказаться отвергнутым и униженным. В общем-то, именно та соблазнительная приманка радостей и экстаза, которую таил в себе секс, в конечном итоге привела меня к доктору Райху и вовлекла в проводимую им терапию тела и души.

На сознательном уровне у меня не было никакого чувства вины в связи с моей сексуальностью. Будучи достаточно утонченным и вполне современным взрослым человеком, я мог воспринимать сексуальность как нечто естественное и позитивное. Однако на телесном уровне я ощущал, что мною движет желание, которое не находит глубокого удовлетворения. Я представлял из себя типичную нарциссическую личность, которая в своем сексуальном поведении выглядела свободной, но эта свобода была внешней, а не внутренней; это была свобода действовать, а не чувствовать. У меня не было абсолютно никакого чувства вины применительно к сексуальности, однако я все-таки не мог, безоговорочно капитулировав, целиком и полностью отдаться женщине и не мог позволить, чтобы в ходе полового акта сексуальный восторг овладел без остатка всем моим естеством. Подобно тому как это обстоит у большинства индивидов в рамках нашей культуры, мой таз тоже был заблокирован хроническими мускульными напряжениями и в зените полового акта, в его кульминационный момент, не мог двигаться свободно и спонтанно. Когда мне в ходе терапии у доктора Райха удалось в конце концов избавиться от этих напряжений и мой таз стал перемещаться по-настоящему свободно и спонтанно, действуя в полной гармонии с моим дыханием, я ощутил в себе такую радость, которую человек может, по-видимому, почувствовать, когда после долгого заточения его выпускают из тюрьмы.

Хроническое напряжение, или ригидность, мышц в различных частях тела образует настоящую тюрьму, которая препятствует личности в свободном изъятии своего духа. Такого рода напряжение можно обнаружить в челюстях, в шее, в плечах, в груди, в верхней и нижней частях спины, в ногах. Этим напряжением проявляется, или, говоря иначе, «манифестируется», запрет на прохождение импульсов, которые данный индивидуум предпочитает подавлять из-за страха перед наказанием – словесным или физическим. Угроза оказаться отвергнутым родителями или лишиться родительской любви – это для маленького ребенка нечто опасное буквально для самой его жизни, и часто одно лишь соответствующее вербаль-

ное предупреждение порождает у него больше страха, нежели грядущее физическое наказание. Ребенок, живущий в страхе, напряжен, обеспокоен и зажат. Такое состояние является для него болезненным, и ребенок, чтобы не испытывать боль или страх, будет стремиться стать бесчувственным. «Омертвление» тела с помощью мышечного напряжения исключает боль и страх, поскольку «опасные» импульсы как бы заключаются в тюрьму. Тем самым выживание начинает казаться гарантированным, но для такого индивида подавление чувств становится подлинным образом жизни. Удовольствие оказывается подчиненным выживанию, а это, которое первоначально обслуживало тело в его желаниях получать удовольствие, теперь в интересах безопасности осуществляет контроль над телом. Между эго и телом образуется зазор, который находится под контролем полосы мышечного напряжения у основания черепа, разрывающей энергетическую связь между головой и телом – иными словами, между мышлением и чувствами.

Обеспечение выживания, будучи представлением инстинкта самосохранения, является одной из первостепенных функций эго. Оно достигает этого выживания благодаря имеющейся у него способности привязывать сиюминутную реакцию тела к внешней окружающей действительности. С помощью имеющихся у него средств контроля над произвольно сокращающимися мышцами эго осуществляет управление всеми теми телесными функциями, которые могут повлиять на выживание. Но, подобно генералу, который, вкусив власть, даваемую командным постом, превращается в диктатора, эго упорно не желает распротиться со своей гегемонией. Невзирая на тот факт, что опасность осталась в далеком прошлом – испуганный ребенок теперь превратился в независимого взрослого, – эго никак не может позволить себе принять новую реальность и расстаться с тем контролем, которым оно располагало. Теперь оно превращается в супер-эго, которое настаивает на лежащей на нем прямой обязанности сохранять за собой полный контроль; при этом оно угрожает, что в случае отказа от предоставления ему подобного статуса результатом явится всеобщая анархия в организме и личности. Мне хорошо известны многие мои пациенты, которые, будучи вполне независимыми взрослыми людьми, продолжали бояться своих родителей и опасались даже открыто разговаривать с ними. Оставаясь с родителями один на один, они трусили и дрожали, словно перепуганные собачонки. Когда в результате проведенной терапии они обретали мужество свободно обращаться к своему родителю, то бывали потрясены и изумлены тем, что этот человек, казавшийся им столь угрожающим, при ближайшем рассмотрении вдруг переставал быть тем чудовищем, которого они всю жизнь боялись.

Различие между эго и супер-эго состоит в том, что первое из них обладает способностью отказываться от контроля и управления, когда ситуация позволяет это сделать. Применительно к супер-эго дело обстоит совершенно иначе. Весьма немногие люди, практически никто не умеет сознательно расслабить свои судорожно стиснутые челюсти, напрягшиеся шейные мышцы, сократившуюся мускулатуру спины или свои одеревеневшие и затекшие от напряжения ноги. В большинстве случаев они даже не воспринимают факт наличия такого рода напряженного состояния и того бессознательного контроля, представителем и выразителем которого оно является. Многие люди чувствуют напряженность в своем теле по причине тех болезненных ощущений, которые она порождает, но не имеют при этом ни малейшего представления о том, что и указанное напряжение, и вызванная им боль являются результатом того, как они функционируют или как они себя держат. Некоторые даже рассматривают подобную жесткость, или ригидность, тела как признак силы, как доказательство того, что они сумеют противостоять любым возможным превратностям судьбы, что они не будут сломлены стрессом и не поддадутся ему, что они сумеют вынести всякий дискомфорт или дистресс. Я убежден, что мы становимся народом борцов за выживание, которые настолько боятся болезней и смерти, что просто не могут жить как свободные люди.

Такого рода страх перед полным отказом от контроля и управления со стороны эго является основной причиной нашего недовольства судьбой и широко распространенного ощущения, что «нет в жизни счастья». Тем не менее большинство людей не осознают, до какой степени они полны страхов. Каждая имеющаяся в теле хронически напряженная мышца – это напуганная мышца; иначе она не противилась бы с таким упорством и цепкостью потоку проходящих через тело чувств и жизненных сил. Это еще и разгневанная, сердитая мышца, поскольку гнев является естественной реакцией на принудительно наложенные ограничения и на отсутствие свободы. И, кроме всего прочего, здесь также имеет место печаль из-за потери даже потенциальной возможности пребывать в состоянии приятного возбуждения, когда кровь энергично циркулирует, а тело словно вибрирует и его пронизывают волны позитивного возбуждения. Подобное состояние телесной живости представляет собой физическую основу для того, чтобы иметь возможность испытывать радость, – об этом прекрасно знают многие религиозные люди. И когда члены секты трясуннов начинают трястись, когда святые или юродивые впадают в иступленный транс, а бродячие дервиши кружатся в загадочном танце до тех пор, пока не достигнут экстаза, то они поступают так именно в поисках подобного состояния радостного возбуждения.

Радость – это переживание, бесспорно связанное с религией. В религии ее принято связывать с тем, что человек веряет себя Всевышнему и признает Бога и его милость. Сердцевинной библейской веры является предписание: «Вы должны возрадоваться перед лицом Бога, вашего Господа и Повелителя». Это утверждение (Второзаконие, 2:13) было обращено Моисеем к детям Израиля, после того как они благополучно спаслись из тяжелого египетского плена. На древнееврейском языке слово «радость» звучит как «гул». Первоначальный смысл указанного слова – «кружиться волчком под влиянием сильной эмоции». Это слово, которое псалмопевец порой применяет для описания Бога, изображает его вращающимся в выражении величественного восторга.

В Новом Завете (Иоанн, 15:11) Иисус говорит о том, что в соответствии с провозглашаемым им учением все его истинные ученики должны испытывать радость. Во Втором Послании Иоанна Богослова (12) он говорит следующее: «Надеюсь прийти к вам и говорить устами к устам, чтобы радость ваша была полна». Христианство учит, что пребывать в единении с Господом, Отцом нашим, – это значит испытывать радость.

Еще одну точку зрения на радость выразил знаменитый немецкий поэт Фридрих Шиллер в своей оде «К Радости», где о радости говорится так: она была выкроена из божественного пламени силой, которая взяла для этого благого дела цветок, только что распустившийся из бутона, добавила к нему огня, взятого от солнца в небесах, и породила сферы путем вращения безграничного эфира.

Все эти образы заставляют думать, что Бога, пребывающего в небесах, можно отождествить с теми космическими силами, которые создали звезды. Из всех этих бесчисленных звезд самой важной для жизни на Земле является наше Солнце. Это от него исходит божественное пламя, это оно являет собой ту вращающуюся сферу, лучи которой делают землю плодоносной. Своим сиянием оно освещает и обогревает Землю, давая движущий импульс тому безостановочному коловращению, тому танцу, имя которого – жизнь. Ведь многих божьих творений и существ пробуждение в ясный, солнечный день наполняет ясно видимой радостью. А такое создание, как человек, особенно чувствительно к божественному огню нашего светила. Потому нет ничего удивительного в том, что уже древние египтяне поклонялись Солнцу как божеству. Да и у славян есть бог Солнца: Ярило.

Рабиндранат Тагор, индийский ученый, писатель и мудрец, также говорит о радости в терминах естественных, природных процессов: «Принуждение вовсе не является окончательным взыванием к человеку, а вот радость является, и радость присутствует везде. Она – в зеленом ковре травы, устилающем землю, в голубой безмятежности неба, в не ведающем устало-

сти роскошестве весны, в молчаливой воздержанности зимы, в буйной плоти, которая делает живой нашу телесную оболочку, в идеальной уравновешенности и гармонии человеческого облика – благородного и возвышенного – перед лицом всеобъемлющего и безостановочного процесса жизни, в осознании всех наших сил и возможностей... Лишь тот постиг окончательную истину, кому ведомо, что весь мир, вся вселенная – это творение радости».

«Но как же тогда быть с печалью?» – может спросить кто-то. Все мы знаем, что в жизни есть место и печали, и горю. Они приходят к каждому из нас, когда мы лишаемся одного из тех, кого любим, когда мы теряем силы и возможности в результате несчастного случая или болезни, когда мы разочарованы в своих надеждах и чаяниях. Но точно так же как день не существует без ночи, не бывает и жизни без смерти, а радость не может существовать в дистиллированном виде, без примеси печали. В жизни есть место боли, равно как и удовольствию, но мы в состоянии соглашаться с фактом наличия боли лишь до тех пор, пока не оказываемся погруженными в нее. Мы можем согласиться с потерей, если знаем, что не осуждены горевать непрерывно и очень долго. Мы в состоянии принять ночь, поскольку знаем, что вслед за ней непременно настанет день, и мы в состоянии принять печаль, если знаем, что к нам снова возвратится радость. Но радость может родиться лишь в том случае, если наш дух свободен. К сожалению, слишком многие люди пребывают сломленными, и для них радость невозможна до тех пор, пока этот слом не заживет и они не излечатся.

Каким образом человек теряет дарованную ему радость? Библия позволяет в какой-то мере понять это. Она рассказывает нам о том, как в незапамятные времена в Эдемском саду, бывшем в ту пору раем, обитали мужчина и женщина. Подобно всем прочим живым существам, населявшим этот чудный сад, они пребывали в состоянии блаженного неведения. В том саду росли два дерева, плоды которых им было запрещено вкушать: дерево познания добра и зла и дерево жизни. Змей искушал Еву съесть плод с древа познания, говоря, что он хорош. Ева отказывалась и объясняла это тем, что, вкусив запретный плод, она обязательно умрет. Но змей уверял, что она не умрет, ибо станет подобна Богу, познав, как и он, различие между добром и злом. Тогда Ева вкусила сей плод и убедила Адама поступить точно так же. И едва только сделав это, они обрели знание.

Этот библейский рассказ раскрывает, как человек приходит к самопознанию. Запретное знание оказалось осознанием сексуальности. Всякое иное живое существо, кроме человека, пребывает обнаженным, но ни одно из них не чувствует при этом стыда. Все прочие живые существа сексуальны, но сами они не осознают своей сексуальности. Именно такого рода самопознание лишает сексуальность ее естественности и спонтанности и тем самым в конечном итоге лишает человека изначально присущей ему невинности. Потеря же невинности порождает ощущение виновности и ведет к чувству вины, которое разрушает радость.

Разумеется, весь этот рассказ носит аллегорический, иносказательный характер, но он описывает то, через что проходит каждая человеческая личность в процессе приобщения к культуре. Всякий ребенок рождается в состоянии невинности и свободы, и благодаря этому он может испытывать радость. Радость представляет собой естественное состояние ребенка, равно как и всякого молодого животного, что совершенно очевидно всякому, кто, например, когда-либо наблюдал в погожие весенние деньки резвящихся ягнят, которые так и скачут от радости.



## Ощущение жизни тела

Радость принадлежит к кругу позитивных телесных ощущений; она не является умственным чувством и не присуща разуму. Человек не в состоянии заставить свой разум испытать радость. Все позитивные телесные ощущения начинаются с некоторого исходного состояния, которое может быть описано как «хорошее». Его противоположность – когда человек чувствует себя «плохо», а это означает, что вместо позитивного возбуждения у него за счет чувства страха, отчаяния или вины имеет место противоположное, негативное возбуждение. Если страх или отчаяние слишком велики, то они полностью подавляют все иные чувства и в таком случае тело цепенеет, становясь онемевшим или безжизненным. Когда чувства совершенно подавлены, человек теряет способность чувствовать, что означает погружение в депрессию – состояние, которое, к несчастью, может у отдельных людей превратиться в настоящий образ жизни. С другой стороны, когда, начиная с исходного состояния хорошего самочувствия, приятное возбуждение постепенно нарастает, человек испытывает радость. А когда радость переполняет все существо, она переходит в экстаз.

Если телесная жизнь сильна и упруга, то чувства, подобно погоде, бывают изменчивы. В какой-то момент мы можем быть обозлены, потом полны любви, а еще позже – начать плакать. Печаль может смениться удовольствием точно так же, как после солнечного дня может хлынуть дождь. Такие перемены настроения в человеке, подобно переменам погоды, никак не нарушают какой-то основополагающей уравновешенности его личности. Все эти изменения происходят только на поверхности и не нарушают тех глубинных пульсаций, которые дают человеку ощущение полноты и качества бытия. Подавление чувств представляет собой омертвляющий процесс, который влечет за собой снижение внутренней пульсации тела, его жизненной силы, или витальности, его состояния положительного возбуждения. По этой причине подавление одного чувства ведет к подавлению всех прочих. Если мы подавляем свой страх, то тем самым подавляем и свой гнев. А результатом подавления гнева становится подавление любви.

Нас, людей, членов человеческого сообщества, в очень раннем возрасте учат тому, что определенные чувства являются «плохими», в то время как другие – «хорошими». Фактически именно это сформулировано в Десяти Заповедях. Любить и почитать своего отца и мать – это хорошо, ненавидеть их – плохо. Грешно возжелать жену твоего соседа, хотя если она – привлекательная женщина, а ты – полный жизни мужчина, то такое желание более чем естественно.

Здесь важно, однако, отметить, что питать чувства – это вовсе не грех; общественно значимый интерес представляет лишь конкретное действие, порожаемое чувством. В целях сохранения социальной гармонии мы налагаем на поведение людей определенные правила контроля и регулирования. Такие заповеди, как «не убий» или «не укради», представляются совершенно необходимыми ограничениями, если люди живут совместно в составе больших или малых групп. Люди являются существами общественными, выживание которых зависит от совместных и скооперированных действий всей группы. Ограничения на поведение, которые способствуют росту благосостояния группы и ее процветанию, вовсе не обязательно вредны или оскорбительны для индивидуума, входящего в эту группу. Совсем другое дело – ограничения, налагаемые на чувства. Поскольку чувства образуют собой телесную жизнь человека, то оценивать чувства как «хорошие» или «плохие» – значит оценивать данного индивида, а не его действия и поступки.

Осуждать любое чувство – значит осуждать саму жизнь. Родители зачастую делают именно так, говоря своему ребенку, что он (или она) плох, поскольку у него есть определенные чувства. Это особенно справедливо применительно к сексуальным чувствам, но далеко не к ним одним. Родители часто стыдят своего ребенка за то, что он испытывает страх; это заставляет ребенка отрицать наличие страха и действовать храбро. Но если кто-то не ощущает

страха, то это вовсе не значит, что он полон отваги, а говорит лишь об отсутствии у него чувства страха. Никакое дикое животное не знает понятия «хорошего» или «плохого», не испытывает стыда и не чувствует себя в чем-то виноватым. Никакое животное не оценивает свои чувства, свои действия или себя самого в целом. Никакое животное, обитающее в естественной природе, не обладает супер-эго или самосознанием. Оно свободно от внутренних ограничений, проистекающих из чувства страха.

Чувство представляет собой восприятие и постижение какого-то внутреннего движения. Если нет движения, то нет и чувства. Таким образом, если кто-то позволяет своей руке висеть безо всякого движения в течение нескольких минут, то он теряет ощущение руки. Мы говорим, что она «становится омертвевшей». Такой же принцип остается справедливым для всех чувств. К примеру, гнев представляет собой сильный всплеск энергии в теле, активизирующий те мышцы, которым предстоит реализовать действия, связанные с гневом. Этот всплеск является импульсом, который, будучи воспринят сознательным разумом, создает чувство. Однако восприятие – это лишь поверхностное явление: импульс, побуждение ведет к возникновению чувства только тогда, когда этот импульс достигает поверхности тела, где располагается обширная мышечная система, обеспечивающая реализацию произвольных движений. В теле наблюдается много различных импульсов, результатом которых не становятся чувства, поскольку они продолжают оставаться внутренними и не выплескиваются наружу. Мы в обычном состоянии не чувствуем биения сердца, поскольку соответствующий импульс не достигает поверхности. Но если сердцебиение становится весьма сильным, то его воздействие ощущается на поверхности тела и мы осознаем факт наличия своего сердца и воспринимаем его пульсацию.

Когда некоторый импульс достигает мышцы, то она настраивается на действие. Если указанная мышца связана с обеспечением произвольных движений, то соответствующее действие находится под контролем эго и оно может быть ограничено или модифицировано сознательным разумом. Блокирование упомянутого действия создает в данной мышце состояние напряженности, поскольку она энергетически заряжена действовать, но не может этого сделать из-за ограничивающей ее команды, которая поступила от разума. В этот момент напряженность является осознанной, а это означает, что она может достигнуть разрядки, или, иначе говоря, релаксации, путем отзыва или отмены указанного импульса. Напряжение, впрочем, вполне можно разрядить в другой форме, скажем, изо всех сил стукнуть кулаком по столу, вместо того чтобы стукнуть им по чьей-то физиономии. Если, однако, оскорбление или обида, которые спровоцировали гнев, продолжают выступать в качестве раздражителя, выводящего человека из равновесия, то такой импульс гнева не удастся сознательно отменить или отозвать. Указанное замечание верно применительно к конфликтам между родителями и детьми, поскольку последние никуда не могут деваться от родительской враждебности. При этом ребенок в большинстве случаев не располагает возможностью или средствами разрядить накативший на него импульс гнева без риска спровоцировать еще больший гнев и враждебность со стороны родителей. В подобной ситуации напряженность неизбежно становится хронической, болезненной и вредоносной. Облегчения можно добиться только путем достижения онемения или нечувствительности всей соответствующей зоны, превращения ее в нечто ригидное и неподвижное, так чтобы все чувства оказались потерянными.

У тех индивидов, кто длительное время из соображений страха подавлял свой гнев против родителей, наблюдается отчетливо выраженная напряженность мускулатуры в нижнем, или пояснично-крестцовом, отделе спины. Нередко верхняя часть спины у них скруглена и приподнята вверх, как это бывает у собаки или кошки, которая готовится к нападению. Можно описать такого человека как индивида «с вздыбленной холкой», которая указывает на состояние гнева. Но сам этот человек совершенно не в курсе своего телесного состояния, равно как и того гнева, который лежит в основе данного состояния и является его первопричиной. Все это заморожено в нем, а сам он словно занемел. Такой индивидуум по самому мелкому и незначи-

тельному поводу может впасть в страшную ярость, не ощущая при этом, что на самом деле он просто изливает долго подавляемый и сдерживаемый гнев. К сожалению, подобная вспышка ярости не ведет к стабильной разрядке накопившегося напряжения, поскольку это всего лишь взрывная реакция, а не подлинное выражение гнева, лежащего в основе всего данного явления.

Подобные очаги хронических мышечных напряжений обнаруживаются по телу повсеместно, служа зримыми признаками заблокированных импульсов и потерянных чувств. Скажем, челюсти являются распространенной зоной хронической мышечной напряженности, которая у некоторых лиц бывает настолько сильной, что образует собой самый настоящий болезненный синдром, известный в медицине под названием «болезнь височно-нижнечелюстного сустава». Те импульсы, которые при этом блокируются, связаны со сдерживаемым громким плачем или стремлением укусить. Человек настраивает свою нижнюю челюсть и весь подбородок на поддержание самоконтроля в ситуациях, где он может сломаться и начать рыдать или убежать в страхе. Когда такой самоконтроль носит осознанный характер и им можно воспользоваться в соответствии со своим желанием, то он способствует благополучию человека. С другой стороны, нельзя достигнуть разрядки хронического напряжения в челюстях с помощью сознательных усилий, за исключением самого кратковременного расслабления, поскольку такого рода напряжение служит манифестацией привычного, или характерологического, состояния решительности. Каждое хроническое напряжение является ограничением, налагаемым самим индивидуумом на свою способность к самовыражению. В кругу нашей культуры большинство людей страдает от существенной по величине и хронической по времени напряженности своей мышечной системы – в шейном отделе, в груди, нижней части спины, в ногах, если называть лишь некоторые из зон такой напряженности – напряженности, которая сковывает этих людей, ограничивает грацию и непринужденность их движений и по существу лишает их возможности выражать себя свободно и полно.

Хроническое мышечное напряжение является физической стороной чувства вины, поскольку оно служит представлением отрицательного отношения эго к определенным чувствам и поступкам. Лишь немногие из числа тех лиц, кто страдает такого рода хроническими напряжениями, действительно ощущают свою вину; большинство вообще не осознают ни того, что они чувствуют себя виновными, ни того, с чем именно связана их вина. В определенном, специфическом смысле вина – это чувство отсутствия права быть свободным, делать то, что человек хочет. В более широком, общем смысле – это ощущение отсутствия легкости в теле, когда человек плохо себя чувствует. Если человек в глубине своего естества не чувствует себя хорошо, то за всем этим скрывается мысль: «Я наверняка сделал что-то плохое или ошибочное». К примеру, когда человек говорит неправду, он чувствует себя плохим или виновным, поскольку изменил своему подлинному Я, своим подлинным чувствам. Ощущение вины применительно ко лжи совершенно естественно. Однако имеются такие люди, которые, говоря неправду, не чувствуют никакой вины, но так происходит потому, что они вообще ничего не чувствуют – они подавили в себе едва ли не всякое чувство. С другой стороны, невозможно ощущать себя виновным, если человек чувствует себя хорошо или если он полон радости. Эти два состояния – чувствовать себя хорошо/радостно и чувствовать себя плохо/виновным – взаимно исключают друг друга.

Как правило, запретный плод порождает смешанные чувства. Он хорош на вкус, что является одной из причин, почему он оказался запретным. Но поскольку этот плод запрещен и запрет исходит от супер-эго – иначе говоря, той части сознательного разума, которая включает в себя родительский диктат, – мы не в состоянии полностью капитулировать перед удовольствием. Это создает у нас во рту горький привкус, который становится сердцевиной чувства вины. Разумеется, таким запретным плодом в нашем культурном круге является сексуальность, и почти все цивилизованные личности в той или иной мере страдают от чувства вины или стыда в связи со своими сексуальными переживаниями и фантазиями. У нарциссических индивиду-

умов имеет место отторжение чувств и отрицание какой-либо своей связи с ними, вследствие чего такие личности не испытывают стыда или чувства вины, но они неспособны также почувствовать и любовь. Эти индивиды кажутся полностью лишенными всяких запретов и совершенно свободными в своем сексуальном поведении, но вся эта их свобода – чисто внешняя, а не внутренняя, и она проявляется лишь в действиях и поступках, а не в чувствах. Их сексуальные действия образуют собой элементы перформанса – своего рода зрелища или театрального представления, – а не являются спонтанным актом, в котором человек безоглядно капитулирует перед любовью. Для них секс – это занятие, а не опыт переживания радости. Без внутренней свободы, которая позволяет глубоко чувствовать и выражать свои чувства во всей их полноте, не может быть и радости.

Внутренняя свобода человека проявляется в грациозных движениях тела, в их плавности, непринужденности и живости. Все это соответствует свободе от чувства вины, от стыда и от мучительного самосознания. Это как раз то свойство бытия, которое присуще всем животным, но которое отсутствует у большинства цивилизованных жителей нашей планеты. Оно представляет собой физическое выражение невинности и такого образа действий, который спонтанен, лишен чувства вины и полностью искренен по отношению к самому себе.

К сожалению, утраченную невинность невозможно обрести вновь. Получив разнообразные познания по поводу того, что в сексуальности хорошо, а что дурно, стали ли мы обреченными на то, чтобы пребывать вечными грешниками? Действительно ли нам суждено проживать жизнь, полную коварства, манипулирования и самообмана? Конечно же нет. Нам следует помнить о том, что все мировые религии проповедуют спасение. Нигде не предначертано, что мы неизбежно попадем в ад или даже в чистилище, хотя очень похоже на то, что многие люди влачат свое существование именно на этом уровне убеждений. Спасение всегда включает в себя необходимость капитулировать перед милостью Божьей и довериться ей, отказаться от собственного эгоизма, обязаться вести моральную жизнь. Но все это легче сказать, нежели сделать. Мы потеряли непосредственный контакт с Богом, потому что мы утратили контакт с Богом, находящимся в нас, – тем ни на миг не успокаивающимся духом, который оживляет и одухотворяет наше бытие, тем пульсирующим центром нашего внутреннего Я, который освещает и освящает наше бытие и придает смысл нашей жизни.

В этой книге я собираюсь описать те муки и страдания, которые испытывали мои пациенты и которые привели их к врачу-психотерапевту. Цель терапии состоит в том, чтобы воссоединиться с нашим внутренним Богом. Этот Бог располагается внутри нашего естественного, природного Я – того тела, которое было создано по образу и подобию Господа. Это естественное Я покоится глубоко внутри нашего тела, погребенное под многочисленными слоями напряжения, которые служат представлениями различных предписаний со стороны супер-эго, а также представлениями наших подавленных чувств. Чтобы добраться до этого глубинного Я, пациент должен совершить путешествие назад, в отдаленное прошлое, во времена своего самого раннего детства. Это путешествие неизбежно порождает боль, поскольку пробуждает неприятные и пугающие воспоминания и вызывает на поверхность многочисленные болезненные чувства. Но по мере снятия напряжения и облегчения задавленности чувств то тело, которое когда-то сотворил Господь, медленно и постепенно становится полностью живым.

Путешествие в страну, где человеку предстоит открыть самого себя, путешествие, которое и образует собой терапевтический процесс, не может предприниматься в одиночку. Подобно Данте в «Божественной комедии», одинокий путник оказывается потерянным и смущенным. Данте, впад в ужас и отчаяние, когда обнаружил себя заблудившимся в сумрачном лесу и испытал ужас от вида обитавших там диких зверей, обратился за помощью к Беатриче, своей защитнице и покровительнице на небесах. Та прислала ему в качестве провожатого знаменитого древнеримского поэта Вергилия, который должен был доставить его домой по дороге, ведущей через Ад и полной всяческих опасностей для путешественника. Вергилий

сумел помочь Данте безопасно пробраться через все опасные места, поскольку он сам раньше уже прошел весь этот нелегкий путь. С помощью Вергилия Данте смог миновать опасности и успешно пройти Ад, после чего он побывал в Чистилище и, наконец, попал в Рай. В терапевтическом процессе таким провожатым выступает человек, который уже совершил подобное путешествие в страну самооткрытия, пройдя при этом через свой собственный ад. Чтобы стать эффективным проводником в процессе аналитической терапии, соответствующий врач-терапевт обязан прежде сам подвергнуться полному анализу, который должен завершиться его собственным углубленным пониманием самого себя.

Для пациента, подвергающегося терапии, ад – это его подавленное и репрессированное бессознательное, тот «нижний», скрытый мир, в котором погребены ужасы прошлого: отчаяние, мучения, мании. Если пациент решился погрузиться в этот темный мир, то неизбежно испытает все болезненные стороны своего похороненного прошлого; он заново переживет те конфликты, с которыми ему не удалось совладать в свое время, и он откроет в себе силу, о которой всегда мечтал, но не смел даже верить в возможность ее наличия. Первоначально эта сила будет исходить от терапевта, от руководства, поддержки, стимулирования и поощрения с его стороны, но постепенно она будет становиться собственной силой самого пациента, по мере того как он будет обнаруживать, что все его кошмары – это на самом деле всего лишь детские страхи, с которыми взрослый человек вполне в состоянии справиться. Ад может существовать только во тьме ночи и смерти. В свете яркого дня – иными словами, при полном и всестороннем осознании – человек перестает видеть вокруг себя и в себе каких-нибудь по-настоящему опасных для него чудовищ. Злые мачехи превращаются в самых обычных, но только раздраженных и рассерженных матерей, которые ввергают своих детей в ужас и буквально терроризируют их. Те чувства, о которых думалось как о постыдных, опасных и неприемлемых, на поверку оказываются естественными и нормальными реакциями на ненормальные ситуации. Постепенно пациент начинает заново обретать свое тело, а вместе с ним – свою душу и самого себя.

Я уже указывал, что подсознательное и бессознательное – это та часть, или сфера, тела, которую человек не ощущает. В нашем теле также имеются большие участки и зоны, которые мы не можем чувствовать или ощущать. Мы никак не осознаем функционирования наших кровеносных сосудов, нервов, желез внутренней секреции, почек и т. п. Похоже, что некоторые индийские факиры в состоянии развить и углубить свою чувствительность до такой степени, что они могут ощущать эти органы, но это все-таки не тот путь, который характеризует типичную работу сознания. Можно без особой натяжки сказать, что сознание подобно вершине айсберга, которая виднеется над поверхностью моря; но в этом айсберге есть и огромная подводная часть, которую, хоть она находится ниже поверхности воды, тоже можно при желании рассмотреть. У людей, страдающих от эмоциональных проблем или конфликтов, в теле имеются такие участки, которые, хотя они входят в круг того, что при нормальной ситуации вполне осознается, совершенно не ощущаются этими индивидами по той причине, что они были иммобилизованы, или обездвижены, существующим в их теле хроническим напряжением. Такая иммобилизация блокирует импульсы, несущие с собой угрозу, но одновременно ведет к «омертвлению» данной части тела, результатом чего становится потеря соответствующей части своего Я. Следовательно, такого рода участки, или зоны, тела служат почти наглядным представлением различных эмоциональных конфликтов, которые были подавлены человеком и задвинуты в подсознание, в бессознательное. Например, большинство людей не ощущают напряженности в своих челюстях и не понимают, что подобное напряжение представляет собой подавление импульсивных стремлений укунить или громко зарыдать. Эти конфликты являются представлением подавленного бессознательного. Они образуют собой тот «подземный», «нижний» мир, где погребены такие чувства, которые эго или сознательный разум считает опасными, постыдными или неприемлемыми.

Подобно душам, томящимся в аду, все эти скрытые чувства, которые для сознательного разума умерли, продолжают жить в подземном царстве мук и страданий. Время от времени эти страдания поднимаются до уровня сознания, но, поскольку такое событие угрожает выживанию, их снова загоняют вниз. Мы в состоянии выжить, если живем на поверхности, где мы в силах контролировать свои чувства и поведение; но это сопровождается необходимостью принести в жертву глубокие и подлинные чувства. Проживание на поверхности означает – в терминах ценностей, исповедуемых эго, – поддержание нарциссического образа жизни, который по своей сути оказывается пустышкой и результатом которого, как правило, оказывается депрессия. Когда человек начинает вести жизнь в глубинах своего естества, то поначалу это может показаться болезненным и пугающим, но в конечном итоге подобный образ жизни способен принести ощущение полноты и радости жизни, если только у нас достанет мужества пройти через свой персональный ад в надежде и с целью достичь рая.

Глубокие чувства, похороненные нами в себе, – это чувства, принадлежавшие тому ребенку, которым мы когда-то были, ребенку, пребывавшему невинным и свободным, ребенку, знавшему радость до той поры, пока его дух не оказался сломленным тем, что его заставляли испытывать чувства вины и стыда в связи с его самыми естественными импульсами и порывами. Этот ребенок продолжает по-прежнему жить в наших сердцах и в нашем нутре, но мы потеряли с ним контакт, а это означает, что мы потеряли контакт с самыми глубинными частями самих себя. Чтобы найти себя, чтобы отыскать в себе это погребенное дитя, мы должны опуститься вниз, в самые глубинные зоны нашего естества, во тьму бессознательного. В подобном погружении мы не должны пугаться своих страхов и таящихся в темноте опасностей, а для этого нужна помощь сопровождающего нас терапевта-«путеводителя», который дополнит и завершит это путешествие описанием своего собственного процесса открытия самого себя.

Исповедуемые мною идеи в какой-то мере параллельны такому мифологическому мышлению, в котором диафрагма (или грудобрюшная преграда) приравнивается к поверхности земли. Та половина тела, которая располагается выше диафрагмы, находится в свете дня; то, что находится под ней, а именно живот и ниже, пребывает в ночной темноте и бессознательном. Сознательный разум располагает определенной степенью контроля над процессами, происходящими в верхней половине тела, но обладает весьма незначительным или вообще нулевым контролем над процессами в его нижней части, в число которых входят функции, связанные с сексуальностью, экскрецией (или выделением) и репродукцией (или размножением). Эта часть тела – живот, брюшная полость – тесно связана с животной стороной человеческой природы, в то время как функции верхней половины тела в гораздо большей степени подвержены культурным веяниям. Пожалуй, самый простой способ описать указанное различие между двумя половинами человеческого тела – это сказать, что мы питаемся как люди, но испражняемся подобно животным. Вероятно, именно потому, что нижняя половина тела в большей мере ассоциируется с животной, звериной стороной нашей натуры, выполняемые ею функции, особенно те из них, что связаны с сексуальностью и передвижением, способны доставлять нам такие переживания и ощущения, которые носят в высокой степени радостный и даже экстатический характер.

## **Глава 2**

### **Капитуляция перед собственным телом**

#### **Капитуляция нарциссического эго**

Идея о том, чтобы капитулировать перед чем-то, чтобы сдаться чему угодно, не весьма популярна у современного человека-индивидуалиста, который воспринимает жизнь как вечную борьбу, как поединок или, по меньшей мере, как соревновательную либо конкурентную ситуацию. Для многих людей цель жизни состоит в определенных достижениях, в каком-то измеримом успехе. Человек зачастую отождествляет себя со своей деятельностью, а не со своим естеством. Такой подход – весьма типичное проявление нарциссической культуры, в которой видимость и зримый образ гораздо более важны, нежели реальная действительность. На самом деле для многих людей образ попросту замещает действительность. В нарциссической культуре успех, как представляется многим, дарует человеку самоуважение, но это происходит только потому, что всякое достижение накачивает и раздувает эго соответствующего индивида. Неудача производит противоположный эффект, и опять-таки потому, что эго словно теряет в объеме, становясь не столь надутым. В подобного рода атмосфере слово «капитулировать» приравнивается к тому, чтобы потерпеть полное поражение, хотя на самом деле это всего лишь поражение нарциссического эго, и не более того.

Если нарциссическое эго не капитулирует, то человек не в состоянии капитулировать перед лицом любви. Если же он не совершит такой капитуляции, то радость для него невозможна. Капитулировать, сдаться – это не означает, что человек должен отказаться от своего эго или принести его в жертву. Это означает лишь то, что эго осознает и принимает свою сугубо подчиненную роль раболепного слуги естества – в качестве органа сознания и мышления, но не в качестве полновластного хозяина тела. Мы должны согласиться с тем, что за несколько миллиардов лет, из которых складывается история эволюционного процесса на земле, тело приобрело настолько мудрый и прочный стержень, что наш сознательный разум в состоянии вообразить этот факт, но ни в коем случае не способен полностью постичь и охватить его. Например, чудо любви выходит за рамки досягаемости научного знания. Наука не в состоянии установить логическую связь между сердцем как насосом для прокачки крови по всему телу и сердцем как органом любви, которая представляет собой чувство. Мудрые люди уже давно понимали этот кажущийся парадокс. Утверждение Паскаля о том, что «у сердца есть свои разумные резоны, которые не дано понять резонерствующему разуму», продолжает и сегодня оставаться справедливым.

Конечно, ложно утверждение некоторых лиц о том, что разум и тело равны друг другу. Это кажущееся равенство есть результат ограниченности того кругозора, который доступен сознательному разуму, умеющему наблюдать лишь то, что находится на поверхности явлений. Ситуация в данном случае вполне подобна нашему взгляду на уже вошедший едва ли не в поговорку айсберг, в котором поверхностный взгляд улавливает лишь немногим более десяти процентов его общей массы. Именно та часть нашего тела, которая погружена во тьму, то есть наша бессознательная и подсознательная половина, поддерживает безостановочное течение нашей жизни. Мы не живем «по своему хотению», иными словами, далеко не во всем мы руководствуемся нашей сознательной волей. Воля не может регулировать или координировать сложнейшие биохимические и биофизические процессы, протекающие в нашем теле. Она никак не в состоянии повлиять на метаболизм, или, иначе говоря, на обмен веществ в организме, от которого зависит сама наша жизнь. И это весьма успокоительное и воодушевляющее сообра-

жение, которому нельзя не порадоваться, поскольку иначе при первом же сбое или ином кризисе воли жизнь соответствующего индивида пришла бы к своему катастрофическому концу.

Рассмотрим ход развития эмбриона в человеческом теле – процесс, который испокон веков внушал человеческому разуму благоговение. Тот крошечный организм, каковым является оплодотворенная яйцеклетка, «знает», что именно он должен делать, чтобы реализовать на деле заложенную в него потенциальную возможность стать человеческим существом. Это воистину достойно благоговения и преклонения. И тем не менее мы, являясь всего лишь заурядными человеческими существами, имеем наглость думать, что в состоянии познать больше того, что ведомо матери-природе. Я глубоко верую в то, что живое тело обладает силами и возможностями вылечить себя. Это не означает, что я провозглашаю наше бессилие оказать помощь в излечении или говорю о ненужности такой помощи. Но мы не в состоянии подменить в этом деле человеческое тело. Терапия – это процесс естественного излечения, в котором терапевт лишь поддерживает собственные возможности тела по самолечению. И вовсе не врач-ортопед говорит телу, каким образом надлежит починить, срастить поломанную кость, и не дерматолог отдает коже приказание регенерироваться после царапины, пореза или раны. Во многих случаях излечение будет иметь место вообще без всякой поддержки со стороны медицинского персонала.

Я задавал самому себе вопрос: почему такое не происходит при нарушении эмоциональной сферы человека или при возникновении у него психического заболевания? Если мы впали в состояние депрессии, то почему мы не излечиваемся спонтанно, сами по себе? На самом деле некоторые люди выходят из депрессивного реактивного состояния самостоятельно и спонтанно. Но, к великому сожалению, в большинстве случаев подобная благополучно завершившаяся депрессия имеет тенденцию к рецидиву, поскольку породившая ее причина продолжает иметь место. Этой причиной является действующий в данном человеке запрет на выражение своих чувств страха, печали и гнева. Подавление перечисленных чувств и сопутствующее этому напряжение ведет к заметному уменьшению двигательной активности тела, результатом чего становится состояние пониженной или депрессированной, то есть подавленной, живости человека. В паре с этим идет иллюзорная убежденность человека в том, что его или кого-то другого станут любить за то, что он хороший, послушный, преуспевающий и тому подобное. Этот мираж служит для поддержания в человеке воодушевленного настроения, пока он ведет борьбу за то, чтобы завоевать любовь. Однако поскольку истинную любовь нельзя заработать и ее нельзя добиться какими угодно успехами на любом поприще, то марево заблуждений развеется и упомянутая иллюзия раньше или позже лопается как мыльный пузырь. В итоге на нашей перенаселенной планете становится еще одной депрессивной личностью больше. Депрессия будет рассеиваться на деле, если человек в состоянии чувствовать и выражать испытываемые чувства. Позволяя находящемуся в депрессии пациенту бурно рыдать или впадать в нескрываемый гнев, мы этим выводим его из состояния депрессии – по крайней мере, временно. Всякое выражение сдерживаемых чувств облегчает или даже снимает напряжение, давая телу возможность восстановить свою двигательную активность и тем самым увеличивая его живость. В этом заключается физическая сторона данного терапевтического процесса. С психологической же стороны человек нуждается в том, чтобы вышеупомянутая иллюзия была разоблачена, а сам он понял, что ее корни и истоки лежат в далеком детстве, а также постиг, какую роль она играет в качестве механизма выживания.

Все пациенты терапевта в той или иной степени страдают какой-нибудь иллюзией. Некоторые питают иллюзию, что богатство приносит счастье, что слава приносит с собой гарантию любви или что демонстрация покорности и подчинения защищает человека от возможного насилия. Подобные иллюзии вырабатываются в нас на ранних стадиях жизни в качестве средства, позволяющего выжить в различных болезненных и неприятных ситуациях детской жизни; позднее, став взрослыми, мы боимся отказаться от них. Возможно, самая большая из



всех иллюзий – это вера в то, что сознательный разум контролирует тело и что, изменив характер своего мышления, мы сможем изменить и наши чувства. Мне никогда не удавалось увидеть, чтобы фата-моргана по-настоящему сработала, хотя заблуждение насчет того, что разум всемогущ, вполне может временно поддерживать чье-то настроение и дух на плаву. Впрочем, когда такой человек израсходует свой запас энергии, эта иллюзия, как и все прочие, неизбежно лопнет и результатом в конечном итоге явится депрессия.

Иллюзии представляют собой средство защиты это от реальной действительности, и хотя они могут на какое-то время облегчить боль, причиняемую окружающей нас пугающей действительностью, иллюзии делают нас узниками ирреального мира. Эмоциональное здоровье – это способность принимать действительность такой, какая она есть, и не убегать от нее прочь. Нашей основной и самой реальной действительностью является наше собственное тело. Наше Я – это вовсе не образ или представление, обитающее где-то в недрах мозга, а весьма реальный, живущий и пульсирующий организм. Чтобы познать самих себя, мы должны ощущать свое тело. Потеря чувствительности в любой части тела означает потерю какой-то частицы самого себя. Самоосознание, представляющее собой первый шаг в терапевтическом процессе открытия самого себя, означает, что человек чувствует свое тело – все тело целиком, от головы до пят. Многие люди, находясь в состоянии стресса, теряют ощущение тела. Они уходят от тела в попытке сбежать и укрыться от действительности, что является реакцией шизофренического типа и образует собой серьезное эмоциональное расстройство. Но далеко не только такие люди уходят в нашей культуре от некоторых частей своего тела. У отдельных лиц отсутствует ощущение спины или ее нижнего, пояснично-крестцового, отдела. Это утверждение особенно справедливо по отношению к тем личностям, которых можно описать как бесхребетных. Другие не чувствуют своих кишок или вообще внутренностей. Таким лицам, как правило, присуще отсутствие храбрости. Каждая часть нашего тела, если мы на самом деле ощущаем ее и находимся с ней в контакте, вносит определенный вклад в наше чувство собственного Я. А последнее возможно лишь в том случае, если указанный элемент тела характеризуется живостью и мобильностью, или, иначе говоря, подвижностью. Если каждая частица нашего тела заряжена энергией и упруго пульсирует, мы чувствуем себя оживленными и радостными. Но для того, чтобы такое действительно произошло, нужно безоговорочно капитулировать перед телом со всеми его чувствами и ощущениями.

Умение отдаться во власть своему телу, капитулировать перед ним означает позволить телу стать полностью живым и свободным. Это значит, что всем непроизвольным, рефлекторным процессам, протекающим в теле, вроде дыхания, следует предоставить полную свободу действий и никак не контролировать их. Тело – это вовсе не какая-то машина или станок, который человек должен запускать либо останавливать. У нашего тела есть свой собственный «ум», и оно само знает, что ему надо делать. В результате единственное, от чего мы на самом деле отказываемся, капитулируя перед телом, – это иллюзия о силе и власти нашего разума.

Самое первое, с чего следует начать, – дыхание. Оно представляет собой основу той методологии, которую применял доктор Райх при моем лечении. Дыхание является, по-видимому, наиболее важной телесной функцией, поскольку жизнь зависит от него в столь сильной степени. Отличительная особенность дыхания по сравнению со многими другими телесными процессами состоит в том, что, будучи совершенно естественной и непроизвольной деятельностью, оно одновременно находится под сознательным контролем со стороны индивидуума. В обычных обстоятельствах человек не осознает наличия дыхания. Однако, если приходится столкнуться с нехваткой воздуха и сложностями в снабжении организма достаточным количеством кислорода, как это, к примеру, бывает на большой высоте над уровнем моря, то человек сразу начинает осознавать тот труд, который нужно вложить в процесс дыхания. А для людей с эмфиземой легких дыхание представляет собой непрерывную и болезненную борьбу за доставку организму воздуха в достаточных объемах.

Эмоциональные состояния оказывают самое непосредственное воздействие на то, как человек дышит. Если индивид сильно раздражен или охвачен гневом, его дыхание становится более учащенным. Это делается для того, чтобы помочь мобилизовать побольше энергии, необходимой для каких-либо агрессивных ответных действий. Страх дает совершенно противоположный эффект, заставляя человека задерживать, затаивать дыхание, поскольку в состоянии страха большинство действий приостанавливается и замирает. Если же страх приобретает панический характер, как это имеет место в случае, когда человек отчаянно пытается выбраться из угрожающей ситуации, то дыхание становится ускоренным и поверхностным, напоминая глотательные движения. В состоянии ужаса человек вообще едва дышит, поскольку ужас оказывает на тело парализующий эффект. А вот в состоянии удовольствия дыхание становится медленным и глубоким. Однако если приятное возбуждение нарастает, переходя в состояние радости и затем экстаза, как это бывает во время полового акта при оргазме, то дыхание делается чрезвычайно быстрым, но одновременно и весьма глубоким, являясь ответной реакцией на нарастающее приятное возбуждение при сексуальной разрядке. Внимательное исследование дыхания человека позволяет тому, кто занимается терапией, понимать эмоциональное состояние пациента.

Хотя я уже описывал в одной из своих прежних книг терапию, которой подвергся у доктора Райха, мне хотелось бы еще раз напомнить то, через что я прошел, дабы проиллюстрировать на своем примере идею о капитуляции. Я лежал на кровати, и из одежды на тело были натянуты всего лишь одни шорты, чтобы Райх мог более тщательно наблюдать за моим дыханием. Он сидел лицом к этой кровати. Его простое указание сводилось к тому, чтобы, пока он будет обследовать мое тело, я дышал самым обычным образом, как делаю это всегда. Минут через десять или пятнадцать он вдруг заметил: «Лоуэн, вы ведь совсем не дышите». Я в ответ возразил, что дышу. «Но ваша грудь совершенно не движется», – сказал он на это. Так оно и было. Райх попросил меня положить руку ему на грудь, чтобы ощутить ее движение. И я действительно почувствовал, как его грудь поднимается и опускается, и решил точно так же при каждом вздохе приводить в движение и свою грудь. Так я и делал в течение некоторого времени, дыша через рот и чувствуя себя вполне расслабленным. После этого Райх попросил меня широко открыть глаза, и когда я сделал это, то внезапно издал громкий, протяжный вой. Я слышал свой собственный вой, но у меня не возникало в этой связи ровным счетом никакого чувства. Звук исходил от меня, но я не был с ним связан. Райх попросил меня прекратить выть, потому что окна в его кабинете были открыты и выходили на довольно оживленную магистраль. После этого я снова стал дышать так, как делал перед этим, и вести себя так, словно ничего не произошло. Сам я был удивлен собственным почти звериным воем, но в эмоциональном плане это никак на меня не повлияло. Вслед за этим Райх попросил меня еще раз проделать всю указанную операцию и снова открыть глаза пошире – и я опять испустил вой, опять-таки не испытывая при этом никакой эмоциональной связи с ним.

Мы продолжали встречаться трижды в неделю, но на протяжении следующих двух или трех месяцев ничего драматического не происходило. Райх призывал меня идти по тому же пути все дальше и дышать еще более свободно, а я старался следовать его указаниям. Однако, невзирая на все мои усилия, Райх говорил, что дыхание у меня продолжает оставаться недостаточно свободным и что я должен дышать осознанно, как будто выполняю упражнение, а не просто пускать этот процесс на самотек, позволяя себе дышать, как получится. Подсознательно я действительно контролировал свое дыхание так, что в ходе терапии ничего больше и не должно было случиться, но тогда я этого еще не знал. Я пытался как-то уйти от указанного самоконтроля, чтобы довериться в этом деле своему телу и протекающим в нем непроизвольным рефлекторным процессам, но мне было трудно добиться такого результата. Когда я дышал более полной грудью, то это, хотя и делалось сознательно, вело к выраженным симптомам гипервентиляции легких. В руках и ногах у меня спонтанно возникали неприятные ощущения

сильного покалывания, которые известны в медицине под названием *парестезия*<sup>1</sup>. Случались такие моменты, когда кисти моих рук застывали в контрактуре того типа, которые наблюдаются при болезни Паркинсона. Они бывали при этом холодны как лед, напоминали когтистые лапы и были парализованы. Но я совершенно не пугался из-за этого, а продолжал дышать, только более спокойно, и постепенно контрактура расслаблялась и отпускала, а симптомы парестезии исчезали. Мои ладони снова теплели. И хотя в ходе нескольких сеансов подряд попытки более глубокого дыхания порождали подобный синдром гипервентиляции, потом указанная реакция моего организма исчезла и больше не проявлялась. Мое тело адаптировалось к такому более глубокому дыханию и становилось более расслабленным.

Вскоре после этого терапию пришлось прервать по причине летнего отпуска у Райха. Когда осенью мы возобновили наши встречи, то продолжали заниматься развитием спонтанного дыхания. В течение этого, уже второго, года терапии произошло несколько важных событий. Во время одного из них я снова пережил тот детский опыт, который объяснил мои завышения во время самого первого сеанса. Когда я лежал на кровати и дышал, у меня появилось впечатление, что на потолке видно какое-то изображение. В течение нескольких следующих сеансов это впечатление становилось все отчетливее. Затем изображение, выражаясь фотографическим языком, «проявилось». Я увидел лицо своей матери. Она смотрела на меня вниз очень сердитыми глазами. Я же почувствовал себя совершеннейшим младенцем в возрасте примерно девяти месяцев, который лежит в коляске неподалеку от дверей нашего дома и горько плачет, призывая мать. А она, видимо, была в это время занята каким-то важным делом, от которого ей пришлось оторваться, потому что когда она все-таки вышла во двор, то посмотрела на меня настолько сердито, что я прямо-таки застыл от ужаса. Младенческие вопли, которые я почему-то не смог издать в тот очень давний момент, вырвались из меня во время того самого первого терапевтического сеанса у Райха – ни много ни мало тридцать два года спустя.

В другом случае я пережил совершенно необычное ощущение того, словно меня перемещала какая-то внешняя сила. Мое тело начало вращаться, и из первоначального лежачего положения я сперва сел, а затем и встал. Повернувшись лицом к терапевтической кровати, я начал лупить по ней обоими кулаками. При этом я четко видел перед собой лицо отца и знал, что бью его не просто так, а за то, что он пребольно отшлепал меня, в то время мальчишку лет семи или восьми. Когда я позднее спросил его о реальности этого происшествия, отец подтвердил данный факт и объяснил его тем, что я задержался где-то допоздна и заставил понапрасну волноваться мать, которая и потребовала наказать меня. Самое поразительное во всем произошедшем в кабинете терапевта состояло в том, что мои действия и движения вовсе не направлялись сознательно. Я отнюдь не принимал решения встать и подвергнуть свою кровать избиению. Мое тело действовало словно само по себе – точно так же, как это было в том случае, когда я выл.

В течение второго года терапии, которой я подвергался у доктора Райха, мое дыхание стало гораздо свободнее. Хотя я еще не умел полностью капитулировать перед своим телом, его подвижность существенным образом возросла. Когда я лежал на предоставленной мне терапевтической кровати и дышал, то при попытках осторожно развести и сдвинуть ноги чувствовал, как в них возникают легкие пульсации. Подобные пульсации свидетельствовали о том, что ноги пронизывает поток энергии, ощущавшийся мною как нечто весьма приятное. Я был также в состоянии испытывать сходные пульсации и в верхней части бедер, по мере того как они становились все более живыми. Эти пульсации брали свое начало частично в расслаблении напряженных мышц в указанных областях тела, но отчасти они были просто каким-то совершенно естественным жизненным проявлением. Живые тела представляют собой пульсирующие системы, мертвые тела неподвижны. Однако, несмотря на два описанных выше пере-

---

<sup>1</sup> Этот термин охватывает также ощущения онемения, жжения и т. п. *Прим. перев.*

ломных события и на постоянно возрастающую живость моего тела, я все еще не мог капитулировать перед своим телом до такой степени, чтобы у меня проявился спазматический оргазмический рефлекс. В этот момент Райх предложил прекратить терапию, поскольку казалось, что она зашла в тупик.

Это его предложение произвело на меня сильнейшее воздействие. Я был буквально сломлен и по-настоящему рыдал. Окончание терапии представляло собой явный провал и означало конец моим мечтаниям достичь сексуального здоровья. Я излил Райху все эти нахлынувшие на меня чувства, а также рассказал ему о том, как сильно хочу получить от него помощь. Просить его о поддержке тоже составляло для меня трудность. Я был почти непоколебимо убежден, что должен проделать весь путь в одиночку и без посторонней помощи. Но оказалось, что капитулировать перед своим телом и его ощущениями было выше моих сил, и я не мог этого сделать. Ведь делать и капитулировать – две полные противоположности. Делать – это прямая функция эго, в то время как капитулировать перед телом означает необходимость отказаться от своего эго. Я не трактовал себя как индивидуалиста, которому присущ только эгоизм или нарциссизм, но все-таки успел к тому времени узнать, что указанные черты являются важными аспектами моей личности. Я не должен был или не мог сломаться и зарыдать (не считая ситуации, когда был доведен до крайности, иными словами, когда чувствовал, что мое самое сокровенное желание находится под угрозой), поскольку – на бессознательном уровне – я был полон решимости преуспеть.

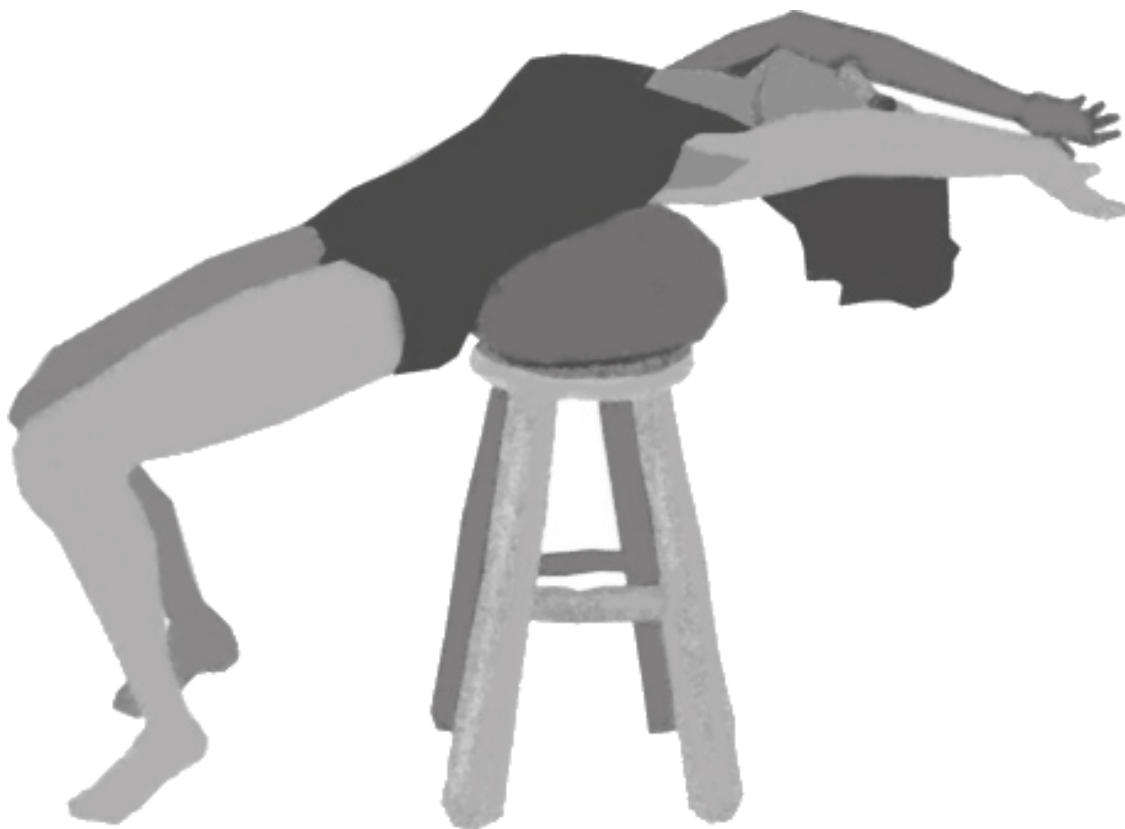
Признавая важность и значимость моего слома, который ему пришлось наблюдать, Райх согласился продолжать терапию. После этого драматического эпизода я стал способен к более основательному и полному вовлечению в терапевтический процесс, а мое дыхание становилось все свободнее и глубже. Когда у Райха снова подошло время летнего отпуска, он предложил мне прервать терапию на целый год и снова возвратиться к нему уже следующей осенью. Я приветствовал указанное предложение, поскольку и сам хотел отдохнуть от своих усилий добиться хорошего самочувствия. Тот несомненный перелом, которым были мои рыдания, позволил мне капитулировать перед чувством любви с большей степенью безраздельности, чем я был способен до этого. Примерно годом раньше я влюбился в одну молодую женщину, но наши отношения не были прочными. В какой-то момент, когда вся эта связь, казалось, близилась к развязке, я снова сломался и очень сильно плакал, выражая тем самым свою любовь к ней. Сразу же вслед за этим эпизодом мне довелось испытать самое интенсивное и приятное сексуальное переживание, которое у меня было когда-либо до этого момента, и я пришел к выводу о том, что подобное стало возможным, поскольку в упомянутом выше эпизоде я капитулировал перед своим неподдельным чувством. В течение следующего года я женился на этой прекрасной даме и, позволю себе добавить, продолжаю и поныне состоять с ней в браке.

Когда после годичной паузы я возобновил терапию у Райха, моя способность подчиняться произвольным действиям своего тела существенным образом возросла, и не понадобилось много времени, чтобы у меня выработался уже упоминавшийся оргазмический рефлекс. Я ощущал себя возбужденным, оживленным и радостным. Более того, я чувствовал себя во многом переродившимся, но это не длилось долго. И все-таки опыт переживания подобных трансформаций позволяет человеку соприкоснуться с возможностью достижения радости, и по этой причине подобный опыт имеет большой смысл и прямо-таки драгоценен. Другое дело, что эти преобразования редко проникают настолько глубоко, чтобы давать длительный эффект. Дабы добиться последнего, нужно проработать все те произрастающие из прошлого конфликты, которые глубоко проникли в саму структуру личности и затронули ее как психологически, так и физически. В процессе терапии у доктора Райха слишком многие из моих проблем остались нерешенными, чтобы они позволили мне стать совершенно свободным и полностью открыться своим чувствам. Тем не менее все то, через что мне довелось пройти

в ходе этой терапии, убедило меня: дорогу к радости можно пройти до конца только безоговорочно капитулировав перед собственным телом.

После нескольких лет учебных занятий в университете, завершившихся получением диплома врача и лицензии на право самостоятельно заниматься медицинской деятельностью, я вернулся к своей врачебной практике, используя тот метод, которому обучился во время терапии у Райха. Пациент должен в расслабленном состоянии лежать на специальной кровати и дышать, а я тем временем призываю его целиком погрузиться в процесс дыхания и капитулировать перед собственным телом. Одновременно мы также вели с пациентом неспешную беседу о его жизни и проблемах. Ничего особого сверх этого не происходило. Сидя на стуле и наблюдая за пациентом, я испытывал непроизвольную потребность откинуться на спинку стула и вытянуться, чтобы и самому поглубже подышать. И вдруг до меня дошло, что это как раз и есть то, в чем нуждаются мои пациенты. На кухне моего врачебного офиса имелся специальный раздвижной кухонный табурет-лестенка с тремя ступеньками. Я сложил в несколько слоев шерстяное одеяло и привязал его к сиденью указанного не совсем обычного табурета. Теперь я начал заставлять своих пациентов укладываться спиной на этот табурет и запрокидывать руки за спину, стараясь достать ими ножки моего приспособления, как это показано на рисунке 1, где, правда, табурет имеет более традиционную конструкцию. Эффект этого оказался весьма положительным. Благодаря растяжению всего тела дыхание пациента ощутимо углубилось. Я же мог теперь гораздо лучше наблюдать за волнообразным перемещением дыхательных движений по телу пациента и четче устанавливать, в каком именно месте они блокируются.

С этого момента применение специального биоэнергетического табурета стало стандартным элементом моего терапевтического подхода. За те сорок лет, которые миновали со времени его первого применения в процессе биоэнергетического анализа, я научился тому, как повысить его эффективность, заставляя пациента пользоваться голосом во время нахождения на табурете. В следующей главе я подробно опишу, каким образом координирую голос с дыханием.



## Рис. 1

Еще одно важное изменение, которое я внес в методику Райха, состоит в использовании особых физических упражнений, разработанных, чтобы помочь пациенту лучше владеть своим телом и достигать большего самовыражения и самообладания. Прежде чем встретиться с Райхом, я был спортивным инструктором. Изрядный опыт занятий различными физическими упражнениями, который я к этому времени успел накопить, наглядно убедил меня, что подобные упражнения могут оказать сильное влияние на чувства и психическое состояние человека. Я разработал комплекс ориентированных на мой терапевтический метод упражнений, первоначальная цель которых состояла в увеличении подвижности моего собственного тела. Затем я начал придумывать новые упражнения, которые должны были помогать в решении конкретных эмоциональных проблем, выявляемых мною при наблюдении за телом пациента. Многие из этих упражнений включают в себя выражение чувств. Они будут описаны в последующих главах данной книги.

Первое упражнение, которое я выполнял, чтобы добиться увеличения чувствительности в ногах и роста моего ощущения безопасности, называется «поклон». На самом деле эта поза хорошо известна, поскольку она является также составным элементом старинной китайской системы упражнений, носящей название Тай-Чи-Чуань, но в 1953 году, когда я впервые воспользовался данным упражнением, мне об этом ничего не было известно. В исходном положении я стоял широко расставив ноги с напряженными полусогнутыми коленями и слегка выгнутым дугообразно телом. Для поддержания этого изгиба кулаки размещались на пояснице. Эта поза давала мне более тесный контакт с нижней частью тела, что укрепляло мое ощущение безопасности. Кроме того, она также облегчала более глубокое дыхание, что служило одной из причин ее использования в традиционной китайской медицине. Нашупывая свой собственный путь, я серьезно изменил данную позу и дополнил ее наклоном вперед так, чтобы пальцы моих рук касались пола или земли, а ступни были расставлены примерно на тридцать сантиметров, причем носки должны быть повернуты немного вовнутрь. В этой позе я чувствовал себя близким к земле, а также к моим ногам и стопам. Если затем я переносил вес тела на стопы и медленно распрямлял колени, не зажимая их при этом, то мои ноги начинали, как правило, пульсировать и вибрировать. Иллюстрация этой позы приведена на рисунке 2.



**Рис. 2**

В процессе прохождения терапии у Райха я, лежа на кровати и сосредоточенно дыша, ощущал пульсации в своем теле, особенно в ногах и в верхней части бедер. Они представляли собой непроизвольное, чисто рефлекторное действие, которое наступало в ответ на волну возбуждения, пробежавшую по моему телу. Те, кто не может добиться релаксации, или, попросту говоря, расслабления, поскольку их тела слишком скованы и закрепощены, будут испытывать весьма значительные трудности в своих попытках добиться возникновения подобных пульсаций. Однако регулярное выполнение рекомендуемых мною упражнений помогает человеку почувствовать удовольствие от того, что он позволяет своему телу стать более живым и жизнеспособным. На собственном опыте я установил, что сходные пульсации вызываются также плавными движениями нижних конечностей, результатом которых всегда оказываются приятные ощущения в соответствующих участках тела. Однако в терапии Райха указанные движения не считались продуманными и целенаправленными упражнениями, которые пациент может выполнять систематически в качестве самостоятельной части данной терапевтической программы. Зато на сегодняшний день вышеуказанные, равно как и другие, физические упражнения представляют собой неотъемлемую и даже стандартную составную часть нашей биоэнергетической системы терапии, которая призвана помочь индивидууму почувствовать себя более заземленным, более тесно связанным со своим телом и с реальной действительностью. Когда-то я придумал эти упражнения для самого себя и продолжаю по сей день регулярно выполнять их, равно как и широко использовать в работе со своими пациентами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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