

Александр Гиршон *Истории, рассказанные телом*

Теория и практика аутентичного движения



Александр Гиршон

Истории, рассказанные телом

«Издательские решения»

Гиршон А. Е.

Истории, рассказанные телом / А. Е. Гиршон — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747332-7

В книге Александра Гиршона описывается всемирно известная практика аутентичного движения, в которой соединяются психотерапия, творчество и медитация. Это первая книга об аутентичном движении на русском языке. Книга адресована специалистам в области танцевальной и телесной терапии, психологам, танцорам и хореографам, а также тем, кому интересно соединение движения, танца и психологии.

ISBN 978-5-44-747332-7

© Гиршон А. Е.
© Издательские решения

Содержание

Искусство слушать и воплощать	6
Глава 1	9
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Истории, рассказанные телом
Теория и практика аутентичного движения
Александр Гиршон

Посвящается моим детям

© Александр Гиршон, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Искусство слушать и воплощать

Наше тело хранит множество историй
Габриэлла Рот

Из дневника Свидетеля:

Я вижу Движущуюся, она сидит на коленях, ее голова немного наклонена, руки на уровне корпуса, по сторонам. Движения рождаются из глубины тела и проходят сквозь руки. Она как будто касается чего-то важного – то ли обжигающего, то ли хрупкого.

Я чувствую трепет.

Тысячи лет мудрецы утверждают, что без контакта с самим собой, с внутренней правдой невозможна счастливая и полноценная жизнь. Но что это значит – слышать себя? Слушать себя? Быть в контакте с самим собой?

Аутентичное Движение – это процесс нахождения контакта с самим собой через тело, движение и танец. Это безопасное пространство и время, когда в присутствии свидетеля, наблюдающего внимательно, без оценок и суждений, мы позволяем телу жить своей жизнью. Ждем, когда появится импульс к движению. Позволяем ему вести тело. Даем возможность бессознательному проявиться в движении и неподвижности. Воплощаем поток внутренних переживаний и образов.

В этом процессе проявляется то, что есть в нас сейчас, и что мы, может быть, не замечаем. Этот процесс ведет нас туда, где мы можем быть теми, кто мы есть. Со всеми нашими играми и правдами, страхами и восторгами, болью и радостью.

Этот опыт воплощения и проживания правды своего существа в присутствии другого человека дает нам возможность обновить ощущение и восприятие самих себя и принести это новое состояние в свою жизнь.

Что значит «аутентичный»?

Слово «аутентичный» происходит от греческого *authentikos* – подлинный, исходящий из первоисточника (энциклопедия Брокгауза и Эфрона). У него также есть значение «не фальшивый, не имитирующий» и «соответствующий личности, духу или характеру» (Словарь Вебстера). В экзистенциализме и глубинной психологии термин «аутентичность» описывает качество человеческих действий, которые оказываются истинными по отношению человека к самому себе, к самости. Критик Джон Мартин использовал слова «аутентичное движение» в 1933 г., описывая экспрессионистские танцы Мэри Вигман: *«Это внешнее проявление... идет не из интеллектуального замысла, а из чувства, проходящего через отзывчивое тело. В результате... мы видим полностью аутентичное движение, которое тесно связано с эмоциональным опытом подобно инстинктивному отклику на чувство страха»*.

Мэри Старкс Уайтхаус, основательница метода Аутентичного Движения, писала: *«Когда движение просто и неоспоримо, не может быть другим, и не имеет значения насколько оно ограничено или частично, именно тогда появляется то, что я называю аутентичным; оно узнается как уникальное, принадлежащее именно этой личности. Аутентичность является единственным термином, который, как я думаю, можно отнести к истине – истине, которой невозможно научиться...»* [Whitehouse, 1977].

Таким образом, в контексте нашей книги существует три взаимосвязанных значения слова «аутентичный»:

- аутентичность как качество проявлений личности;
- аутентичность как особое качество движения;
- аутентичное Движение как метод и техника.

Если я пишу «Аутентичное Движение» с заглавных букв – значит, речь идет о технике, методе или практике. Когда используются маленькие буквы – «аутентичное движение» – обозначается особое качество движения. Но оба этих термина описывают определенный путь обретения воплощенной правды, подлинности, соответствия человека самому себе.

Во всем мире люди в течение сорока лет собираются, чтобы практиковать Аутентичное Движение. Оно соединяет много традиций: терапию и медитацию, индивидуальный и групповой процесс, ритуал и импровизацию. За это время были найдены различные подходы. Аутентичное Движение практикуют по-разному:

- как медитативную, духовную практику, которая через интеграцию тела, ума и духа приводит к развитию сознания;
- как часть психотерапевтического процесса для развития ощущения себя и собственного благополучия; зачастую оно позволяет принести бессознательное содержание в область осознания;
- как часть творческого процесса, открытия новых идей и разблокирования творческой энергии;
- как форму работы в сообществе для решения групповых проблем и развития чувства сообщества [по материалам Authentic Movement Gathering¹, июнь 2006, США].

Я решил написать эту книгу, чтобы рассказать о многообразии и глубине этого внешне простого метода. Мне хотелось не только предоставить читателям знания о методе и его основателях, их теориях и различных форматах, но и передать, насколько возможно, особый «вкус», атмосферу процесса. Аутентичное Движение – это моя личная трансформационная и творческая практика, поэтому было важно передать собственное понимание процесса и свою историю развития внутри метода. Кроме этого, хотелось создать достаточно многогранное видение этой практики, поэтому вы будете встречать цитаты из книг, статей преподавателей Аутентичного Движения, а также выдержки из дневников практиков.

Эта книга называется «Истории, рассказанные телом», но под словом *истории* подразумевается не повествование с определенным сюжетом и героями, а *любая последовательность событий внутри ограниченного пространства-времени*. Она может быть историей, потому что в ней встречаются определенные темы и их развитие. Она может быть историей, целостность которой создается восприятием наблюдателя. Она может быть историей, потому что мы все время рассказываем историю, историю своей жизни, и, рассказывая, одновременно создаем ее.

Время от времени я буду вставлять отрывки из самоотчетов по процессам Аутентичного Движения. Может быть, это даст вам дополнительный, более метафоричный взгляд на процесс. Для обеспечения конфиденциальности отчеты будут анонимными. Тем не менее я хочу поблагодарить всех, кто предоставил их для этой книги.

Я хочу поблагодарить всех, кто прямо или косвенно участвовал в создании этой книги: Андрею Ольсен и Полу Джоза-Джонс, познакомивших меня с этим методом.

Лиель Радзиминскую, благодаря гостеприимству которой я начал эту книгу.

Организаторов Минской Лаборатории Аутентичного Движения Алексея Константинова и Юлию Корзунову. Благодаря этой Лаборатории книга получила импульс к завершению.

Тех, кто своим присутствием в слове и танце помог оформить многие положения этой книги, – Валерия Веряскина, Анну Гарафееву, Валерию Гилелес, Анжелу Доний, Ольгу Зотову, Анну Иогансен, Алексея Каптерева, Елену Метель, Кирилла Николаева, Славу Смеловского, Анну Субботину, Дениса Турпитку, Любовь Фоменко, Баруха Юзефовского и многих других.

Алексея Константинова, Дениса Турпитку и Алексея Каптерева также хочется поблагодарить за их видение и ценные идеи, предложенные ими в процессе редактирования книги.

Прекрасного фотографа Эда Шамса за фотографию на обложке.

¹ [битая ссылка] <http://www.authenticmovementcommunity.org/aboutgathering.html>

Организаторов моих тренингов в Москве, Минске, Киеве, Алма-Ате, Хайфе, Екатеринбурге, Санкт-Петербурге, Вильнюсе и других городах мира за поддержку и возможность встречи с танцами многих людей.

Всех участников тренингов и студентов обучающих программ, с которыми мы могли разделить пространство движения и свидетельствования.

Глава 1

Мое знакомство с Аутентичным Движением

Я занимаюсь Аутентичным Движением с 1994 г. Все это время оно является и моей собственной практикой исцеления и самоисследования, и одним из методов работы в творческих и терапевтических группах. Впервые я встретился с описанием техники в статье Андреи Ольсен «Меня видят, меня движет: Аутентичное Движение и перформанс» в журнале «Contact Quarterly». Она писала: «Аутентичное Движение способствует исцелению, поскольку тело приводит нас к хранящимся внутри воспоминаниям и переживаниям и выводит их на свет осознания. В нашем теле хранится наша история: эволюционные паттерны движения, рефлексy человеческого развития и личный опыт. Когда мы закрываем глаза и позволяем себе отдаться движению, появляется бесконечное многообразие» [Olsen, 1993].

Мы с Олегом Игнатьевым тогда организовали Студию Танцевальной Импровизации в г. Ярославле. Это было открытое пространство для практики и исследования танца, движения и перформанса. Там мы начали свои эксперименты с практикой Аутентичного Движения. Нам пришлось учиться у самой формы, потому что больше не у кого было учиться, а интерес к новым идеям в танце и движении требовал действия. Мы практиковали короткие процессы и очень длинные.

Я хорошо помню 2-часовую сессию в 1995 г., во время которой я попал в мифологическую историю ритуальной жертвы, которой рассекали грудную клетку, чтобы достать сердце. Несмотря на пугающие аспекты этого опыта, он был захватывающе-интересным, что создавало возможность проживать его в потоке, не останавливаясь, не замирая. Я хорошо помню моменты сверкающей радости и щемящей нежности, пронзительной ясности и наполненности силой во многих процессах. Больше всего меня привлекал тогда катарсический, очистительный аспект этой практики, возможность прожить интенсивные эмоции в движении. Правила безопасности всегда были соблюдены, и этот опыт создавал доверие внутренней, психической реальности, ее способности к самоисцелению, нахождению точного подвижного баланса между чувством и действием.

Опыт работы с дыхательными психотехниками вместе с Сергеем Всехсвятским, Владимиром Козловым и Михаилом Щербаковым дал много для понимания природы бессознательных процессов, методологии и практики трансперсональных путешествий.

Позднее некоторые уроки Аутентичного Движения нам дала Пола Джоза-Джонс, хореограф из США, с которой мы работали над проектом «Ghostdance». В этом проекте мы обращались к «духам» как памяти рода, тому, как история нашей страны может проявиться в танцевальном действии. Мы использовали Аутентичное Движение для поддержания чувства общности в группе танцоров из разных стран и городов, для создания особой атмосферы внимательности и для поиска новых движений.

Я провожу процессы Аутентичного Движения почти на каждом тренинге по интегративной танцевально-двигательной терапии и сам в них участвую, когда это возможно или необходимо. Формат работы в парах, построенный на равенстве участников, отсутствии иерархии «терапевт – клиент», позволяет это сделать. И в течение трех лет каждый месяц я провожу открытую сессию Аутентичного Движения для всех людей, знакомых с этой практикой.

В настоящее время мои студенты в разных городах и странах создают свои группы Аутентичного Движения и проводят занятия, как фасилитаторы. Такие группы есть в Израиле, Беларуси, Украине и России. Очень важно, что эта замечательная практика распространяется, живет, и люди имеют возможность встречаться с глубинной внутренней правдой движения, присутствия и взаимодействия.

Аутентичное Движение в течение многих лет было местом поиска новых тем, образов и движений для моих танцевальных перформансов, как сольных, так и групповых. Это неисчерпаемый источник нового, в котором может преобразиться старое.

Регулярные процессы являются необходимой практикой внутреннего очищения и прояснения, которая особенно необходима специалистам, работающим с людьми, – психотерапевтам, психологам, социальным работникам, тренерам. Встреча с человеческими бедами и проблемами всегда оставляет свой след в душе и теле, поэтому для людей этих профессий необходимы особые техники для самовосстановления, заботы о внутреннем пространстве.

В мае 2008 г. мои студенты из Минска организовали Международную Лабораторию Аутентичного Движения, место встречи опытных практиков, где мы могли экспериментировать и исследовать возможности этой формы. Это была первая такого рода встреча на постсоветском пространстве. В 2009 г. прошла вторая Лаборатория, на которой мы продолжили практику и исследования особенностей формы. После нее в Москве появилось еще два места для регулярных занятий этой практикой.

В августе 2008 г. я также участвовал в Authentic Movement Gathering в Вене (Австрия). Это была международная встреча психотерапевтов, практикующих Аутентичное Движение как практику саморазвития и исцеления. Люди из семи стран мира, люди с разной историей движения внутри метода двигались и свидетельствовали вместе, позволяя раскрываться чуду внутренней правды.

Постепенно я начинаю все больше понимать слова Джанет Адлер о том, что Аутентичное Движение – это «долгая практика». Действительно, ее вкус, как вкус дорогого вина со временем, с годами становится только богаче, насыщеннее и разнообразнее.

Меня радует, что в мире выходит все больше книг и научных работ, посвященных этой удивительной дисциплине. Соединяя строгость формы и беспредельность внутреннего мира, ясность правил и непредсказуемость проявлений, Аутентичное Движение становится ответом на телесные, эмоциональные, когнитивные, социальные и духовные запросы современного человека. Я горжусь тем, что этой книгой я могу помочь распространению практики среди тех, для кого она оказывается важна.

Вот описание моих недавних процессов в роли движущегося и свидетеля:

«Путешествие в хаос – непрерывный поток движения, поток образов движения, водоворот, в котором плавают формы, из которого появляются формы – животные, герои, уродцы, чистота и непредсказуемость, единый поток движения.

Ритуал движения, когда поток становится ясной формой и символом: у меня снимается (и одновременно я снимаю) верхнюю одежду, и через какое-то время она выворачивается / я выворачиваю ее наизнанку, и история продолжается, но моя позиция, мои реакции уже другие.
Вывернуть себя наизнанку, чтобы обновить мир»

Из дневника свидетеля:

«Вновь удивительное ощущение: я смотрю на группу и вижу, что каждый находится в своем процессе, следует за своей историей, смеясь, плача, ползая, шагая, но при этом есть ощущение единого пространства, какого-то общего сложного и прихотливого ритма, когда кашель одного человека откликается в медленном подъеме другого, две девушки одновременно поднимают руки, другие две лежат рядом: одна, закрывшись, а другая – в открытом положении... Это спектакль, о котором они не знают, но который они танцуют, и я, как свидетель, тоже участвую в этом процессе. Это мое внимание к пространству между ними создает единство всего процесса, это внимание каждого, направленное внутрь или направленное на партнера, создает единство всего процесса».

Чем дольше я практикую эту форму, тем больше меня поражают ее глубина и сила. Аутентичное Движение действительно может быть «практикой длиною в жизнь», необходимой для

поддержания баланса между сознательным и бессознательным, напоминанием о том, кто мы действительно есть, и путешествием к подлинности самого себя.

Глава 2

Три гранд-дамы Аутентичного Движения: Мэри Старкс Уайтхаус, Джанет Адлер и Джоан Ходоров

У Аутентичного Движения есть три матери-основательницы, три выдающиеся женщины, каждая из которых внесла неоценимый вклад в основание, развитие и понимание практики. Это американки Мэри Старкс Уайтхаус, Джанет Адлер и Джоан Ходоров.

Мэри Старкс Уайтхаус. В молодости Мэри Старкс Уайтхаус (1911—1978) изучала танец и журналистику в Wellesley College, Массачусетс. Завершив обучение, она отправилась в Германию, чтобы танцевать с Мэри Вигман, выдающейся представительницей немецкого экспрессионистского танца. Вернувшись в США, она работала с Мартой Грэм, одной из родоначальниц танца модерн. Вышла замуж, родила двоих детей, переехала в Калифорнию. В 1950-е гг. преподавала танец и проходила юнгианский анализ.

В какой-то момент фокус ее интереса сместился от танца к процессу проживания движения. «Это был важный день, когда я поняла, что не учу Танцу, я учу Людей... Это показало, что мой главный интерес в процессе, а не в результатах, и это уже не искусство, а другой способ человеческого развития» [Whitehouse, 1995].

Работа Уайтхаус оказала большое влияние на многих ее студентов и коллег, включая танцоров, терапевтов и преподавателей, и была развита практиками в США и в Европе.

Сменив в 1950-х гг. свою танцевальную ориентацию с художественной стороны на направление личностного роста и развития в танце, Уайтхаус начала главное дело своей жизни, проживая и описывая процесс «движения и проживания движения» (moving and being moved).

«По-видимому, существуют два противоположных типа людей. С точки зрения психологии, я могу описать тех, кто поглощен бессознательным, и тех, кто отрезан от него... <Первым> очень легко, когда есть свобода импровизации. Они не признают определенной формы или паттерна движения, или любого другого ограничения, кроме того, который они привычно используют, и вначале могут делать лишь упражнение, не требующее точности... На другой же чаше весов находятся люди, которые не могут представить движение, не инициализированное сознательно и целенаправленно. Они прикладывают значительные усилия для точного понимания того, что делают, и наиболее счастливы в рамках упражнений, паттернов и форм... Свобода движения вместо того, чтобы радовать, пугает их, поскольку они „не знают, что должны делать“, и даже если и движутся, то склонны ощущать стеснение больше, чем движение» [Whitehouse, 1995].

В этом виде движения, базирующемся на принципах юнгианского анализа, пациенты протанцовывают свое ощущение внутренних образов, что помогает лучше понять движущие силы прошлого и настоящего. «Переполненное сильными эмоциями, наше тело безошибочно реагирует на эти эмоции. И эти движения, как правило, одинаковы у всех... Мы не обнимаемся или не прыгаем, когда мы озабочены, мы не расхаживаем по комнате, когда громкий звук пугает нас. Сами движения выражают суть нашей реакции, даже хотя мы и не осознаем их в явном виде. И именно в этот момент и рождается танец. Какую бы форму он ни принимал, к каким бы традициям он ни принадлежал, он изначально возникает как настоящая потребность двигаться в ответ на чувственные импульсы, которые зарождаются в более глубоких слоях, чем слова, и эти слои являются бессознательными и бесформенными. Они могут стать осознанными и приобрести форму, когда возникнет само движение. Танец – это не просто движение, но движение как уже нечто определенное. Танцор – я имею в виду всех, кто танцует, не обязательно профессионалов – это человек, в котором этот позыв к движе-

нию ощущается как физическая и эмоциональная потребность, потребность его души проявить себя вовне именно таким способом. В процессе танца он ощущает себя настоящим миром, состоящим не из объектов и целей, а из сил, энергии, положений. Природу этих сил, качество этой энергии можно ощутить посредством движения» [Whitehouse, 1995].

Разрабатывая свой подход к движению, Мэри Старкс Уайтхаус учила студентов осознавать специфические двигательные импульсы, которые имели качество телесных чувственных ощущений: *«Следование внутреннему ощущению, позволение импульсу принять форму физического действия – это и есть активное воображение в движении, точно такое же, как следование визуальному образу в активном воображении. Это наиболее драматические психофизические связи, доступные сознанию»* [Whitehouse, 1963].

Она также интересовалась визуальными образами, которые возникают во время двигательного опыта, как и образами из воспоминаний, сновидений и фантазий. Образы могли быть божественными, человеческими, животными, растительными или минеральными, и в любом случае она поощряла студентов оставаться в своем собственном теле и взаимодействовать с внутренними ландшафтами и существами, которые там появлялись. Были моменты, когда образы, казалось, сами хотели воплотиться в теле, как будто образ можно было узнать лучше, если он входил в тело движущегося. Тогда студенты переживали не только «танец с образом», но позволяли на время внутреннему образу вести их в танце.

Уайтхаус применила принцип «пропускать чувство сквозь тело» к своей работе в двигательной терапии, старательно избегая слова «танец», служащее для обозначения результата. Она стремилась к развитию кинестетического осознания, воплощенного внутреннего чувства. Она также использовала юнгианский метод *«активного воображения»* для того, чтобы привлечь свободные ассоциации в движение. Это позволяет всем уровням сознания и подсознания порождать жесты, импульсы и движения. Тело при этом становится как средством выражения, так и проигрывателем, из которого звучит музыка глубинного чувства себя.

Сама Уайтхаус использовала термин «movement-in-depth» (глубинное, целостное движение) для описания своего подхода.

Джанет Адлер. Одна из учениц Уайтхаус, Джанет Адлер, развивала ее подход и в 1981 г. основала Институт Мэри Старкс Уайтхаус. Именно она предложила использовать термин «Аутентичное Движение» не только для описания определенного качества движения, но и для всей дисциплины в целом. Правда, позднее она признавалась, что тем самым внесла некоторую путаницу в понимание термина, смешала качества и техники. Тем не менее именно это название – «Аутентичное Движение» – прижилось, стало узнаваемым и принятым.

Джанет Адлер училась у Мэрион Чейс, основательницы американской танцевальной терапии, работала с аутичными детьми, и в своем развитии практики Аутентичного Движения постепенно перешла от терапевтической модальности к духовной и трансперсональной.

Два учителя повлияли на нее особенно сильно. От Мэри Старкс Уайтхаус к ней пришло понимание «феномена сознания движущегося», а от психолога Джона Вейра – «основание того, что позднее было названо феноменом сознания свидетеля» [Adler, 1987].

Адлер вывела подход Уайтхаус на другой уровень. Она по-иному определила роль свидетеля, передала ее движущимся, а не терапевтам, что было радикальным решением. Это был первый шаг по работе с группой, коллективным сознанием, выход за пределы терапии. *«Мы хотим быть увидены без осуждения, проекции или интерпретации. И, в конечном счете, мы хотим свидетельствовать, увидеть другого».* [Adler, 1987].

Для Адлер, в Аутентичном Движении важно стремление свидетеля видеть ясно, тогда как у движущегося есть желание быть увиденным. Свидетель учится культивировать свою способность уделять внимание внутреннему опыту, замечая, как то, что он видит и чувствует, создает импульсы в теле. Появление этих импульсов подтверждает «имманентный хэппенинг, происходящий внутри тела». Адлер говорит о себе в роли Свидетеля: *«Мое намерение состоит*

в том, чтобы двигаться навстречу собственной пустоте, что парадоксальным образом приводит меня к внутренней наполненности, чувствам, мыслям, ощущениям» [Adler, 2002].

В описании своего опыта Свидетель использует «я-язык», язык непосредственного опыта: «я вижу», «я чувствую» и т. д.

Джанет Адлер в определенный момент обозначила цель Аутентичного Движения: *развитие внутреннего свидетеля*. Этот внутренний свидетель формируется и развивается как у Движущегося, так и у Свидетеля. Адлер утверждает, что мы нуждаемся друг в друге, *«чтобы ощутить препятствия на пути к воплощению целостности... Наша способность к состраданию полностью зависит от нашего опыта взаимодействия с другими людьми, наших отношений с целым» [Adler, 2002].*

В своей книге «Дар осознанного тела» она определила путь развития внутри Аутентичного Движения, метафорически называя его *индивидуальное тело – коллективное тело – осознанное тело*. Этот путь проходит через четыре фазы [Adler, 2002]:

- отношения Движущегося и внешнего Свидетеля;
- отношения Движущегося и внутреннего Свидетеля;
- отношения Движущегося (в том числе в роли Свидетеля) с группой;
- отношения Движущегося/Свидетеля с Духом.

По Адлер Аутентичное Движение заостряет внимание на процессе взаимопонимания между движущимся и свидетелем. Когда мы чувствуем, что нас слышат, мы начинаем слушать других. Когда мы развиваем в себе тонкого и поддерживающего свидетеля, мы можем позволить другим следовать их собственному опыту движения и переживания движения. Процесс слушания историй движения нашего тела делает нас смелее в познании самих себя.

Джоан Ходоров. Еще одним человеком, внесшим особый вклад в развитие метода, можно назвать юнгианского аналитика Джоан Ходоров. Она считает Аутентичное Движение двигательной формой «активного воображения», одной из техник аналитической терапии.

Джоан Ходоров училась у пионеров танцевальной терапии: Труди Шуп и Мэри С. Уайтхаус, и окончила Институт К. Г. Юнга в Лос-Анжелесе. Она была президентом Американской ассоциации танцевальной терапии (1974—1976) и написала книгу «Движущее воображение: танцевальная психотерапия и глубинная психология», изданную также на русском языке.

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.