

Арнольд Минделл



Кома: ключ  
к пробуждению

**Арнольд Минделл**  
**Кома: ключ к пробуждению.**  
**Самостоятельная**  
**работа над собой**  
**Серия «Тексты**  
**трансперсональной психологии»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10394191](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394191)*

*рнольд Минделл Кома: ключ к пробуждению. Самостоятельная работа  
над собой: АСТ; Москва; 2005  
ISBN 5-88389-037-7*

### **Аннотация**

"Почему у меня такое чувство, что я безотлагательно должен написать эту книгу? Может быть, потому, что я отстаиваю новую этику, сражаюсь за расширение современного медицинского представления о смерти мозга? Или мне необходимо изучать предсмертные переживания, чтобы обнаружить собственную вечную сущность? Вечный религиозный опыт, который всегда приписывали жизни после смерти, безусловно, можно пережить в этой книге. Умирающие помогли мне полюбить этот мир, осознать неограниченный

потенциал его смысла и глубины. Как физик, я уже был знаком с теоретической относительностью нашего мира. Теперь применение процессуальной работы заставляет теоретическую физику выглядеть подобно сбывшемуся сну. Пространство, время и локальность бледнеют перед красочным переплетением жизни, проживаемой до ее полного завершения". *Арнольд Минделл*

# Содержание

Предисловие автора к русским изданиям книг «Кома: ключ к пробуждению» и «Самостоятельная работа...»	6
Кома: ключ к пробуждению	9
Введение	9
Ключ к жизни	12
Большой корабль	12
Процессуальная работа	14
Наш интерес к смерти	18
Комы и пробуждения	20
Переправа	26
Питер	27
Домашняя обстановка	29
Первый сеанс с Питером	31
Первые сновидения	33
Работа с телом	35
Семейный сеанс	36
Смертный приговор	39
Любовные сновидения	40
Работа со сновидениями	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Арнольд Минделл**  
**Кома: ключ к**  
**пробуждению.**  
**Самостоятельная**  
**работа над собой**

Coma: Key to Awakening. Working on Yourself Alone.  
Inner Dreambody Work

# **Предисловие автора к русским изданиям книг «Кома: ключ к пробуждению» и «Самостоятельная работа...»**

Я чрезвычайно рад тому, что Владимир Майков представляет русской аудитории мои книги по процессуальной работе, посвященные внутренней работе со сновидящим телом и работе с коматозными состояниями. Эти книги возникли из одной потребности: разработать методы, позволяющие исследовать глубины поразительных пространств, через которые мы продвигаемся в процессе сновидения.

«Внутренняя работа со сновидящим телом» предназначена для использования в той или иной степени независимо от терапевта. В книге разрабатываются методы, которые в огромной степени зависят от тех усилий, внимания и сосредоточения, которые мы посвящаем своей внутренней жизни. Как бы то ни было, эта внутренняя работа приносит нам понимание не только самих себя, но также и всех остальных. В конце концов, все люди проходят через измененные состояния сознания и все они пытаются следовать за своими переживаниями по мере того, как они проявляются в звуке, движении, посредством фантазии, во взаимоотношениях и

в мире.

Те, кто проделал внутреннюю работу со сновидящим телом, не только имеют лучший доступ к своей внутренней жизни, но, похоже, им легче иметь дело со своим настроением и с измененными состояниями сознания. Более того, создается впечатление, что эти люди проходят через коматозные состояния и моменты, близкие к смерти, с большей легкостью, нежели другие.

Продолжительность времени, которое мы проводим в тяжелых измененных состояниях сознания – в особенности когда мы тяжело больны или стоим на пороге смерти, – сильно зависит от нашей способности иметь дело с внутренними переживаниями, через которые мы проходим в эти моменты. Нет сомнения, что чем больше мы преуспели во внутренней работе в качестве помощников, тем успешней мы можем поддержать других, когда они проходят через коматозные процессы.

Я был несказанно удивлен тем, какой огромный интерес существует в мире по отношению к работе с комой, если судить по той возбужденной атмосфере вокруг комы, которая наблюдается в средствах массовой информации в США, Европе и Японии. В этот самый момент тысячи, может быть, миллионы людей по всему миру живут в замкнутых коматозных состояниях. Нет сомнения, что если они сами или те, кто им помогает, узнают больше о внутренней работе и о работе с комой, жизнь для каждого из них наверняка станет

ценнее, богаче и, возможно, легче.

Пусть российские читатели получают удовольствие и воспримут все, что они сочтут для себя ценным, из процессуально ориентированной работы и работы с комой, которые сочетают в себе фантазию, движение, бережное прикосновение и взаимоотношения.

*Арнольд Минделл*



# Кома: ключ к пробуждению

## Введение

Почему у меня такое чувство, что я безотлагательно должен написать эту книгу? Может быть, потому, что я отстаиваю новую этику, сражаюсь за расширение современного медицинского представления о смерти мозга? Или мне необходимо изучать предсмертные переживания, чтобы обнаружить собственную вечную сущность?

Написание этой книги с самого начала было для меня эмоциональной необходимостью. Даже редактируя эту работу, месяцы спустя после завершения рукописи, я снова ощущаю ту же безотлагательность, что изначально воодушевила меня на этот труд. Я сел за стол и писал, не отрываясь, несколько дней после того, как стал свидетелем поразительного пробуждения Питера, его выхода из глубокой комы – события, описанного в первой части этой книги. Несколько месяцев спустя умерли мои родители, оба в течение считанных дней. Моя мама, умирая, пробудилась от комы в последние мгновения жизни. Отец умер сразу после того, как сказал мне, что хочет быть с ней вместе.

Я глубоко благодарен Сэнди за то, что она попросила меня помочь Питеру справиться с его последними переживания-

ниями, за возможность ознакомиться с его записями сновидений, частично вошедших в эту книгу. Питер и Сэнди вдохновили меня на эту книгу.

Эми Минделл вносила свою лепту на каждой стадии этой рукописи – от поддержки в ту ночь, когда Питер пробудился, до помощи в окончательном редактировании. Спасибо также Перл и Карлу Минделлам, Урси Джин, Барбаре Крочи, Дону Менкену и Нэнси Женофф за ценные предложения и критические замечания. Редактирование, выполненное Джули Даймонд, было исключительно полезным.

Различные авторы учили меня пониманию смерти и умирания. Во-первых и прежде всего, я хочу поблагодарить Элизабет Кюблер-Росс за то, что она сделала изучение умирания темой, приемлемой для общества. Без ее работы и ее горячей поддержки я бы еще долго сомневался, писать ли мне эту книгу. Спасибо Мари-Луизе фон Франц (1986) за межкультурную корреляцию теорий «загробной жизни», которая сделала мои теории сновидящего тела более непротиворечивыми. Сэндол Стоддард (1978) изобличил равнодушные системы медицинской помощи и продемонстрировал гуманные способы общения с умирающими. Гленн Маллин (1974), Фредерик Холк (1978) и другие великолепно описали различные откровения восточных традиций относительно смерти.

Раймонд Моуди (1976) исследовал «внетелесные переживания», случающиеся при клинической смерти, заложив

фундамент моей концепции мифического тела. Буддистская медитативная практика Стивена Левина (1984) с умирающими людьми – это первая ступень работы с комой в контексте сновидящего тела. Станислав Гроф и Джоан Хэлифакс (1978) углубили изучение переживаний смерти, показав взаимоотношения между действием ЛСД и умиранием. Огромное спасибо им всем за то, что они открыли путь на эту в высшей степени загадочную территорию.

# **Ключ к жизни**

## **Большой корабль**

В этой книге описана телесная работа и работа со сновидениями применительно к умирающим, и в ней представлены методы, которые проливают свет на непостижимое возникновение коматозных состояний и их предназначение. Я использую стенографические отчеты общения с пациентами, теоретические обоснования и практические упражнения.

Одна из моих задач – ознакомить читателя с широким спектром необычных событий, которые происходят с каждым из нас на пороге смерти. Знание об этих событиях поможет по-новому оценить завершение жизни, обогатит нас, сделав эти измененные состояния более естественной частью нашей повседневной жизни. Каждый, кто интересуется смертью и умиранием, равно как и другими измененными состояниями сознания, найдет здесь советы о том, как трансформировать боль, омраченность и тайну смерти в значимые переживания.

Эта работа заставляет усомниться в том, что комы – это бессознательные состояния, в которые нет доступа, и что те, кто долго пребывает в этих вегетативных состояниях, являются – или должны считаться – мертвыми. Я надеюсь по-

казать, что подобные утверждения являются неоправданными, поскольку они основываются на нашей ограниченной способности общаться с людьми в коматозном состоянии. Я описываю свою работу с предсмертными состояниями и экстремальными переживаниями, к которым она нередко приводит. Эта работа, использующая методы процессуально ориентированной психологии, заставляет нас относиться к последним этапам жизни с интересом, оптимизмом и даже воодушевлением. Процессуально ориентированная психология – это широкий феноменологический подход к людям, основанный на их вербальных и невербальных сигналах и состояниях сознания. В настоящее время представляется возможным и важным работать с коматозными состояниями – то есть работать с нередко едва уловимыми сообщениями, которые они нам могут посылать, – потому что они содержат поистине бесценную информацию для умирающего человека и его семьи<sup>1</sup>. Если не усиливать и не расшифровывать эти переживания, то мы так и останемся в недоумении и смущении перед бурными завершающими этапами нашей жизни.

Все те, с кем я работал, пока они находились в коматозном состоянии, с готовностью отзывались на процессуально ориентированный способ общения, описанный в главе 8. Нам необходимо научиться этой форме коммуникации, которая

---

<sup>1</sup> Я использую здесь слово «процесс» для обозначения психологического метода расшифровки внутренних бессознательных переживаний, который состоит в следовании за вербальными и невербальными сигналами, обычно находящимися ниже порога осознания.

дает возможность по достоинству оценивать и понимать самые слабые сигналы, мельчайшие намеки, исходящие из наших глубин, передающие наши радости. Если нам удастся установить контакт с людьми, пребывающими в сильно измененных состояниях, жизнь после смерти раскрывается перед нами как безвременная вечная реальность, пытающаяся проявить себя в настоящем.

Я надеюсь, что обучение тому, как обеспечивать человеку, находящемуся в коматозном состоянии, доступ к его собственным глубинам и коммуникативным способностям, станет вкладом в новую «этику Танатоса»<sup>2</sup> – этику, способную предоставить индивиду возможность ясного и осознанного выбора в решении вопроса жизни и смерти, тем самым превращая официальную полемику о жизни и смерти в достойные истории.

## Процессуальная работа

Мой особый подход основан на процессуально ориентированной психологии<sup>3</sup>. Читатели, которые интересуются ме-

---

<sup>2</sup> Я весьма обязан Эрнсту Росси из юнгианского журнала «*Психологические перспективы*» за то, что он рекомендовал мне это название. Эрнст также познакомил меня с работами Милтона Эриксона и рассказал о том внимании, которое Эриксон уделял мельчайшим сигналам, которые он сам называл «минимальными подсказками».

<sup>3</sup> Я рекомендую читателю мои предыдущие книги, которые также вышли из опыта процессуальной работы. «Сновидящее тело» (1982) показывает, как сновидения и визуальные архетипы связаны с телесными переживаниями. «Работа

тодами работы со сновидениями и работы над телом в состояниях на грани смерти, могут эффективно пользоваться этой книгой, если они знакомы с основами процессуальной работы. Там, где это возможно, я начинаю с самых азов.

Хотя работа с умирающими составляла довольно значительную часть моей повседневной практики за последние 25 лет, я до сих пор не писал о переживаниях на грани смерти. Честно говоря, я колебался, прежде чем решился рассказать о переживаниях умирающих, из-за необычного характера этой работы.

Серия событий, упомянутых в этой книге, заставила меня заняться этим исследованием. Сейчас я представляю его как новое направление в психотерапии и в изучении смерти, а не как окончательный вывод о природе комы. Приведенные здесь описания случаев показывают, что люди в коме не обязательно страдают от боли; они не просто нечто растительное с пораженным мозгом, нуждающееся в кислороде и страдающее от лимбической симптоматики, вызванной эндорфинами или подобными веществами. Они также не яв-

---

со сновидящим телом» (1984) представляет процессуальную работу на примере историй болезни. В книге «Путь реки» (1985) обсуждаются история и философские основы процессуально ориентированной психологии, «Сновидящее тело во взаимоотношениях» (1987) показывает, как можно использовать процессуальный подход при работе с взаимоотношениями. Книга «Тени города» (1988) может быть полезна для понимания более широких предпосылок коматозных состояний, а «Внутренняя работа со сновидящим телом» (1989) содержит более подробное обсуждение многих из рекомендуемых здесь процедур внутренней работы.

ляются просто машинами, чья центральная нервная система, возбужденная чрезвычайными физическими состояниями, плодит бессистемные галлюцинации и видения. Наоборот, они – бодрствующие человеческие существа, проходящие очередной значимый этап процесса собственной индивидуации.

Фактически люди в коме напоминают мифических героев. Сказители всего мира издавна зачаровывали нас историями о шамане, короле и герое – персонажах, которые, выходя за пределы реальности, ищут информацию в неизведанных областях бытия, чтобы вернуться с божественным посланием для нас всех.

Предсмертные помрачения сознания и коматозные состояния, с которыми мне доводилось работать, часто порождают символы этих мистических путешествий в другие миры. Многие из таких пациентов поднимаются к высотам и погружаются в глубины, чтобы в той или иной степени достичь экстаза, пророческого озарения и самопознания.

Я предпринимал это исследование не для того, чтобы доказать наличие таких явлений, и обнаруживал их попутно. Каждый читатель должен будет делать собственные выводы из этого эмпирического материала. Я не заинтересован ни в доказательстве, ни в ниспровержении религиозных или официальных взглядов на мораль. Скорее, я просто сосредоточиваюсь на следовании человеческой природе и помогаю самому себе и другим понять, кто мы такие вне зависимости



от того, какие следствия это может иметь.

Вечный религиозный опыт, который всегда приписывали жизни после смерти, безусловно, можно пережить в этой жизни. Умиравшие помогли мне полюбить этот мир, осознать неограниченный потенциал его смысла и глубины. Как физик я уже был знаком с теоретической относительностью нашего мира. Теперь применение процессуальной работы заставляет теоретическую физику выглядеть подобно сбывшемуся сну. Пространство, время и локальность бледнеют перед красочным переплетением жизни, проживаемой до ее полного завершения.

Питер и Сэнди – это вымышленные имена двух совершенно реальных людей, которые будут главными персонажами первого раздела этой книги. Питер, мужчина средних лет, умиравший от лейкемии, во всей полноте переживал сновидения, фантазии, симптомы и проблемы взаимоотношений вплоть до последних дней и минут своей жизни. Потрясающая история пробуждения, случившаяся в последние часы жизни Питера, сообщает нам, что мы продолжаем расти вне зависимости от того, истекло или нет время нашего физического тела.

Во второй части книги я описываю теорию измененных состояний и даю практические советы неспециалистам и профессионалам по работе в условиях комы. На последних страницах я бьюсь над вечными вопросами о жизни, смерти и жизни после смерти.

Мужество Сэнди, переживания Питера и помощь Эми – все это заставило меня отказаться от моей прежней выжидательной позиции в отношении описания моего опыта работы с умирающими. Вплоть до недавнего времени я был слишком потрясен, поражен, тронут и ошарашен завершающими процессами жизни, чтобы писать о них, не опасаясь сомнительных реакций. Насколько мне известно, внезапное пробуждение от комы никем до этого описано не было. С умирающими пациентами я работал всегда один, но теперь, чтобы начать писать, мне нужно было присутствие Эми, Сэнди и Элен, подруги Сэнди.

## **Наш интерес к смерти**

Почему мы именно сейчас открываемся переживаниям, испытываемым в экстремальных состояниях? По мере того как возникают новые психологические методы развития осознания, многие люди разочаровываются в той концепции реальности, где нет места видениям и экстатическим состояниям. Таким образом, переживания у порога смерти могут представлять для нас интерес, потому что в них мы надеемся найти конкретное подтверждение нашим трансперсональным сновидениям.

Сегодняшнее общество в большей степени заинтересовано в заботе о собственном здоровье и в меньшей степени готово передать всю ответственность за жизнь и здоровье

медицинскому сообществу. Мы, конечно, радуемся успехам медицины, которая продлевает и обогащает нашу жизнь, но насстораживает ее научный подход, который рассматривает человека как биомеханическую сущность, чье психическое поведение, особенно на пороге смерти, обуславливается метаболическими и структурными патологиями. И в то же время многие все еще думают о себе как о машине и верят в то, что, если машина необратимо повреждена, человеку пришел конец.

И еще. Может быть, общественный интерес к умиранию говорит о том, что человечество стоит на перепутье, что настал переходный период, когда старые верования умирают? Не стоим ли мы на пороге периода переориентации и поиска нового мировоззрения? Если это так, то нам безусловно пойдет на пользу присмотреться к переживаниям смерти.

Определенные культурные табу все еще сдерживают наш интерес к умиранию. Некоторые люди избегают упоминать о смерти из-за мощных переживаний, которые ждут нас на ее пороге. Для других иметь дело с этим предметом слишком болезненно и печально. А для большинства из нас, вне зависимости от наших верований, вечная угроза потери наших любимых и конфронтация с собственной моралью являются достаточными причинами, чтобы избегать этой темы.

Тем не менее мне кажется, что процессуальная работа способна помочь нам взглянуть в лицо страху смерти и умирания, поскольку сама работа часто приносит облегчение. На

самом деле эта работа может быть не только поучительной, но и забавной. Смерть может стать для любого человека замечательным временем обучения. Нравы и законы социальной жизни бледнеют перед комами и трансами, а чистое влечение к самопознанию усиливается. В предсмертном состоянии люди, как никогда, готовы жить полной жизнью. Некоторые на самом деле возвращаются в жизнь из глубины, казалось бы, терминальной комы. Даже те, кто всегда противился психологическим и религиозным учениям, на пороге смерти бывают очарованы внутренними процессами, происходящими в них самих.

## **Комы и пробуждения**

За исключением пациентов с серьезным структурным поражением мозга, все люди, находящиеся в состоянии комы, которых мне довелось наблюдать, пробуждались и рассказывали о своих мощных переживаниях. Даже пациенты с обширным травматическим поражением мозга положительно реагировали на процессуальную работу с невербальными сигналами, в то время как люди без серьезных поражений мозга пробуждались и завершали свои неоконченные обучение и любовь. Некоторые умирали, другие же на пороге смерти вставали с кровати, выписывались из больницы и возвращались к жизни. Большинство из них полностью переосмысливали свои представления о жизни и смерти, а один

человек отправился в круиз на Багамы. Позвольте мне рассказать его историю.

Джон, мужчина лет 80-ти, казалось, застрял на краю жизни, не будучи способным умереть. На протяжении шести месяцев он то погружался в полукомастные состояния, то выходил из них, а в промежутках стонал и вопил. Когда я увидел его, он лежал на больничной койке, стонал и выкрикивал нечто совершенно неразборчивое. Он беспокоил других пациентов и медсестер. Хотя я работал с пациентом в другой палате, сестры упростили меня пойти и осмотреть его, надеясь, что я, быть может, его успокою.

Войдя в палату, я увидел старого негра, лежащего в луже пота и громко стонущего. Я пошутил: «Эй! Никто в округе глаз сомкнуть не может! Уж слишком ты шумишь». Джон, казалось, не слышал меня и продолжал стонать.

Я решил последовать за его звуками. «Ох-ох, у-у-х, ой-ой-ой», – стонал я вместе с ним, подражая звуку его дыхания. Я слегка пожимал его руку, следуя ритму его дыхания и сердцебиения.

Примерно через 20 минут его приглушенные крики стали превращаться в различные слова. Джон, который целыми днями не говорил никому ни слова, который за шесть месяцев не произнес ни одной законченной фразы, теперь сказал: «Да-а. Ух ты. Нет... ох...»

(Следующий диалог был записан на магнитофон)

АРНИ (добавляя фразу к его словам): Ух ты, да, неверо-

ятно!

ДЖОН (медленно, поначалу рассеянно): Да, ты... ты... знаешь...

АРНИ: Я... да.

ДЖОН: Ш-ш-ш... Да-а. Б... ба... бабабаллшооой, бо-о-ольшой к-к-орrrrrrrрабль.

АРНИ: Коррраааабль... Да-а. Он больше, чем я думал, этот корабль.

ДЖОН: Да-а, боооольшой корабль... идет... за Джоном!!!

АРНИ: Ух ты, ух ты... И ты на него сядешь?

ДЖОН (вопя изо всей силы): Нет, парень – только не я!! Я не сажусь на этот корабль.

АРНИ: А почему бы и не сесть?

ДЖОН (долгая пауза; кашляя и сипя): Этот корабль идет... в... отпуск! Я-то не иду. Мне завтра в восемь утра вставать и идти на работу!

АРНИ: Мне тоже. Мне тоже... Но сделай мне одолжение, большое одолжение (следуя направлению движения глаз Джона), подними свои глаза у себя в голове и хорошенько взгляни на корабль.

(Джон стал вглядываться и закатил глаза кверху)

АРНИ: Вглядись, а потом скажи мне, кто ведет корабль.

ДЖОН: Гмम्म, кто... гмम्म. (Глядя вверх; показываются белки его глаз.) Ох. Ух ты!! Ух ты... Там ангелы, на этом корабле, ведут его.

АРНИ: Ангелы?

Я был взволнован и подумал про себя, что это переживание нужно завершить, то есть ему надо войти в него еще глубже, чтобы оно смогло ему пригодиться.

АРНИ: Загляни в котельное отделение. Кто там?

ДЖОН (смотря вниз, опуская голову вниз): Гммммм. Ой, ух ты, гммм, там внизу... ангелы... тоже. Нет... Да. (Хотя он ограничен своим физическим состоянием, он начинает возбужденно кричать.) Эй... Э-э-э-й... Э-э-э-й... Ангелы ведут этот корабль!!

АРНИ: Ангелы! У-у-х-ты! Пожалуйста, сделай мне одолжение, сделаешь? Подойди поближе и выясни просто, сколько стоит попасть на этот корабль.

ДЖОН: Гммм... (оглядываясь по сторонам) гммм, да, да. Это... нет... да-а... это... ну... это нисколько не стоит. Но... ль.

АРНИ: Ну и что ты думаешь об этом? Это бесплатное путешествие.

ДЖОН: Интересно. Ну и ну!

АРНИ: А ты хоть раз был в отпуске?

ДЖОН: Не-а. Только не я.

АРНИ: Слушай, парень, у тебя никогда не было отпуска. Ты – рабочий человек. Тебе надо подумать о маленьком путешествии. Если тебе там не понравится, вернешься назад. Если тебе понравится, обдумай его. Если хочешь, отправляйся. Если захочешь, возвращайся, а нет – так плыви дальше. Ты теперь можешь принимать все решения сам. Если по-

едешь в отпуск и побудешь там – хорошо! Если останешься здесь – замечательно! Если поедешь, мне бы хотелось как-нибудь с тобой там встретиться.

ДЖОН: Да. Да. Отпуск, на Багамы, Ба... га... мы... Да. Гмммммм... никакой работы.

Джон затих, закрыл глаза и стал засыпать. Он перестал вскрикивать. Я вернулся к своему пациенту и примерно через полчаса снова навестил Джона, чтобы справиться о его состоянии. Около его койки стояла сиделка. Она сказала, что Джон только что скончался. Я был и огорчен, и счастлив одновременно. Старик решил уйти в отпуск. И хотя мне хотелось бы знать его получше, но, по крайней мере, я попытался помочь ему смягчить требования этики рабочего и отправиться в путешествие на Багамы. Ему требовался перерыв в работе. Он застрял на краю жизни, потому что его мучил вопрос: может он уйти в отпуск или нет. Он застрял еще и потому, что окружающие испытывали трудности в общении с воем и криками его коматозного состояния.

Для самого Джона его коматозное состояние, возможно, выражалось следующим утверждением: «У меня противоречие. Здесь нет никого, кто мог бы помочь мне разрешить его, поэтому я поступлю наилучшим образом, уйдя внутрь себя и наблюдая этот корабль. Поскольку я не привык работать с видениями, я могу только возбужденно кричать о том, что я вижу».

Сегодня, как никогда прежде, потребности умирающих



удовлетворяются в хосписах, больницах и частных домах любовью и уходом, психологическим пониманием, молчаливой медитацией и молитвой. И все же самые глубокие чувства умирающих – например, конфликт Джона, касающийся отпуска, – оказываются вне нашего внимания. Все мы, связанные с умирающими, делаем все, что в наших силах, однако пока мы находимся на начальных этапах этой работы. Необходимо еще многое узнать об умирании, о чем мы можем судить по тому разочарованию, которое мы испытываем, осознавая свою неспособность установить связь с умирающим. Мы неверно предполагаем, что они недостижимы для нас, что они покидают свои тела и что сочувствие, медитация и любовь – это все, что мы можем им предложить. Все это необходимо, но не достаточно.

Большинство умирающих нуждаются в помощи для того, чтобы в полной мере пережить важнейшие события, которые пытаются с ними произойти. Без такой поддержки измененные состояния приводят нас в замешательство и озадачивают. Мы неверно интерпретируем сигналы измененного состояния, принимая их за знаки боли, воздействия лекарств или болезни. В то время как умирающие, безмолвные и одинокие, ищут ответа на важнейшие жизненные вопросы, мы не понимаем их и воображаем, что они мирно отбывают в мир иной.

# Переправа

Психотерапевтическая работа с пациентом на ранних стадиях тяжелого заболевания принципиально мало отличается от работы в другие периоды жизни. Однако тягостная близость смерти придает работе большую интенсивность. На ранних стадиях тяжелого заболевания задача пациента, как правило, заключается в избавлении от проблемы. Некоторые из тех, кто приходит ко мне, начинают интересоваться раскрытием переживаний, проявляющихся в симптомах болезни. Интеграция этих психологических факторов часто облегчает тяжесть симптомов. Таким образом, для начальной стадии работы характерен конфликт между сознательным поведением в настоящем и новыми аспектами личности, которые появляются в сновидениях и симптомах<sup>4</sup>. Я часто наблюдал, как люди, прежде неспособные на значительные изменения, в последние моменты жизни внезапно осуществляли квантовый скачок в направлении целостности.

А теперь давайте познакомимся с Питером и Сэнди и рассмотрим некоторые подробности работы с Питером в течение трех последних недель его жизни.

---

<sup>4</sup> Более полный обзор психологической работы с симптомами см. в книге Mindell, *Working with the Dreaming Body*.

## Питер

В конце года я был в отпуске, пытаюсь укрыться от суеты городской жизни в Альпах. Телефонный звонок разорвал тишину темного альпийского вечера. Расстроенный голос на другом конце линии произнес: «Один из моих родственников умирает от лейкемии, и мы просим вас о помощи! Нам сказали, что ему осталось жить один или два дня».

Звонила свояченица Питера. Я ответил, что, если Питер действительно хочет жить и работать с нами и если это действительно то что нужно, природа поможет ему дожидаться нас, пока мы не сможем встретиться с ним в больнице. Двумя неделями позже мы впервые встретились в одной из больниц Цюриха. Присутствовали Питер, его жена Сэнди и моя жена Эми. Эми согласилась помочь мне в работе над взаимоотношениями и взять на себя часть эмоциональной нагрузки, которую, как мы чувствовали, нам придется испытать.

Прежде чем мы вошли в палату, Сэнди рассказала нам, что Питер никогда не проявлял ни малейшего интереса к психологии. Он недолюбливал религию. И только после последнего, почти фатального обострения лейкемии он с некоторым интересом разговаривал о своих чувствах. Когда мы вошли, я был рад найти Питера в явно хорошем настроении, спокойно лежащим в кровати. Во время нашей беседы в ответ на мои реплики он иногда двигал ногами. Интелли-

гентный мужчина средних лет, интроверт, он был пепельного цвета и выглядел физически истощенным.

После того как церемония знакомства была завершена, я спросил Питера, хочется ли ему еще что-либо совершить в этой жизни. Я искал эту особую точку, эту растущую кромку, где мы все работаем. Мне было интересно, сумеет ли он распознать эту точку. Эта точка – край (см. Словарь), место, где мы застреваем, не в состоянии двигаться дальше. На краю своего развития мы поворачиваем назад и заболеваем, становимся бессознательными или сходим с ума. Это точка, которую мы не можем пройти, точка, где мы впадаем в депрессию и теряем надежду.

Питер не раздумывая ответил, что, если бы он смог, он бы привел в порядок свои взаимоотношения с Сэнди. Уже в течение некоторого времени между ними не было эмоциональной взаимосвязи. В конце вводного сеанса я предложил Сэнди и Питеру, чтобы одной из наших задач стала работа над их браком. Я рекомендовал, чтобы, несмотря на ослабленное физическое состояние Питера, мы все вместе занялись некоторым видом работы над взаимоотношениями. Я предложил, что, перед тем как мы снова встретимся вчетвером, я навещу Питера один, а Сэнди тем временем могла бы встретиться с Эми. Я чувствовал, что моя основная задача – сосредоточиться на его внутренних процессах и на его болезни; вторая задача – поработать с проблемами их взаимоотношений и понять, как они связаны, если вообще связаны,

с его симптомами. Эми и я надеялись, что в результате работы с ними обоими вместе и по отдельности их индивидуальные изменения позволят им преобразиться как семейной паре.

## **Домашняя обстановка**

Сэнди оказалась очень умной, отважной и творческой женщиной, она была готова испробовать все, что могло бы помочь ее семье и ей самой. Вот что рассказывает Эми о своей работе с Сэнди:

Когда я приезжала в их дом, я играла с детьми, в то время как Сэнди была занята невероятным числом домашних забот, связанных с необходимостью совмещать домашнее хозяйство с посещением больницы. Их квартира выглядела опрятной и яркой, кругом множество детских рисунков и игрушек. Везде лежали книги и пластинки, что свидетельствовало о наличии в семье разносторонних интересов. Старший из детей очень радовался новому железнодорожному конструктору. Сэнди попросила детей говорить помедленней, поскольку я довольно плохо владела швейцарским диалектом немецкого. Старшего заинтересовали мои дешевые часы. Он думал, что я богата, и спрятал часы в другой комнате. Он и средний ребенок затеяли со мной шутовское сражение, но тут вошла Сэнди. Она была огорчена, потому что дети разбросали одежду, сложенную на кровати. Старший

рассказал мне, что у него под кроватью спит черт. Про себя я подумала, что изменения в этой семье вполне могут произойти в направлении ослабления порядка и усиления элемента чертовщины.

Эми рассказывала мне, что Сэнди говорила о том, насколько жизнь стала труднее с тех пор, как Питер заболел. Она была и опечалена, и сердита на Питера за то, что он не обратился к терапевту раньше. Она сказала, что, когда они ссорились, Питер обычно уходил в свою комнату, играл на гитаре, а потом выходил и спокойно обсуждал их проблемы. Создавалось впечатление, что они оба немного стеснялись эмоциональных проявлений. Сэнди сказала, что темперамент ее старшего мальчика иногда несовместим с ее собственным. Младший из детей, по ее словам, сидит во главе обеденного стола, а спит в детской кроватке в их спальне. Выяснилось, что для семьи была характерна установка на то, чтобы быть любящими, в то время как необузданные и нежные эмоции или выражения чувств были спрятаны где-то под поверхностью и ждали своего проявления.

Когда Эми спросила Сэнди, чего бы ей хотелось в жизни, она, как и Питер, ответила, что хочет проработать вопросы их взаимоотношений и обрести любовь, которая, как она чувствовала, в них таилась. Она говорила о Питере с любовью, ее глаза сияли; Сэнди показала Эми фотографии, на которых он был запечатлен играющим с детьми, и сказала, что никогда не смогла бы быть такой чувствительной и рас-

кованной, как удавалось ему. То, что и она, и Питер имели общей целью работу над своими взаимоотношениями, было хорошим знаком.

Эми рассказывала, что после третьего сеанса, когда Питер начал проявлять потребность в большей чувствительности, Сэнди впала в депрессию, потому что она никогда не училась выражать свои самые нежные чувства. Казалось, она этого стесняется. Фактически в то время для нее было нетипичным проявление своих нежных чувств. Ей явно было предопределено пользоваться своей силой. Эми поддерживала ее в желании соединять силу с мужеством, когда она доводила до медицинского персонала свои собственные идеи по поводу того, как следует лечить ее мужа. В тот момент ей нужно было сражаться, а не чувствовать.

## **Первый сеанс с Питером**

Во время первого сеанса, в котором участвовали только я и Питер, я попросил его свободно рассказать о себе все, что он считал важным. Когда он сообщил, что ему не снятся сны, я ответил, что его сны нужны мне, чтобы проверять, на правильном ли мы пути, поскольку я не доверяю своим собственным предположениям. Я сказал, что надеюсь на то, что сегодня ночью он увидит сон и это поможет нам обоим. В последующие дни Питер стал исправным сновидцем.

Он очень заинтересованно рассказывал мне о себе и как-

то поделился, что он очень влюбчивый мужчина. Те женщины, которые встречались ему до недавнего времени, были склонны к стеснительности во взаимоотношениях. Он сказал, что нуждается в более нежном и тонком чувственном контакте с Сэнди и если такой контакт не установится, он будет подумывать о расставании.

Я рассказал ему, что многие умирающие люди из тех, кого я встречал, использовали свою смерть в качестве средства, избавляющего от сложных ситуаций, хотя могут существовать и другие пути разрешения проблем взаимоотношений. Когда наш первый сеанс подошел к концу, я похвалил его за столь откровенный разговор и настоятельно призвал к тому, чтобы он рассказал Сэнди о некоторых из своих потребностей в чувстве, хоть это и не было принято у них в прошлом – говорить о таких вещах прямо. В тот вечер, когда Сэнди пришла в больницу, он поделился с ней своим желанием большей нежности и романтики. Позже он рассказал мне, что сначала она рассердилась, а потом расстроилась, потому что раньше он никогда не говорил об этом. Я представил себе, что она должна была рассердиться, поскольку он, вероятно, использовал свои неудовлетворенные потребности в качестве оружия, чтобы вызвать у нее чувство вины за то, что она ими пренебрегала. Питер рассказал, что Сэнди противилась его просьбам, заявляя, что, по ее мнению, все это уже слишком поздно; она не уверена, что знает, как дать ему то, что он хочет. Эта их встреча вызвала серию сновиде-



дений, о которых он мне поведал во время нашего второго сеанса.

## Первые сновидения

В дневнике Питера я прочитал:

Контакт с Арни разблокировал меня. Сейчас я очарован своими снами, они положительно поддерживают мою волю к жизни.

Затем он описывает мне следующее сновидение:

Я взбираюсь на несущую опору моста. Дует страшный ветер (объясняя эту часть сна, он размахивает руками взад и вперед, изображая вибрирующую опору), который слегка разворотил мост. Инженеры и рабочие пытаются снова собрать его по кусочкам. Мне удастся добраться снизу от реки до настила моста. Я переправляюсь через мост и оказываюсь сидящим в полной безопасности на другой стороне.

Во сне он видел себя на другой стороне ущелья, а потом – мост, спешно приводимый в свое изначальное состояние.

Питер ринулся в терапию, как рыба в воду. Поскольку он описал мне сновидение, он хотел знать все о нем, а также о своих телесных переживаниях. Он спросил, почему его ноги сейчас так сильно дергаются. В тот момент, по некоторым причинам, я не мог решиться на работу с его телом и сосредоточился на его интересе к сновидению, объяснив ему, что телесные переживания могут подождать и что в его снах мы

наверняка найдем ту же информацию.

Я спросил, что он подумал в связи с разрушением моста. Он рассказал мне, что в швейцарской армии солдатам не разрешается маршировать по мосту в ногу (*Gleichschritt*), потому что возникающий ритм может совпасть с естественной частотой вибраций моста и его разнесет на кусочки. Питер добавил, что иногда мощные порывы ветра и ураганы разрушают мосты. Упоминание об армии побудило его заявить, что он всегда был склонен вести себя самым стандартным образом. Он был «добропорядочным гражданином» и привык каждый вечер после работы возвращаться домой, а по утрам рано вставать, был благопристойным и доброжелательным человеком и поддерживал неизменный ритм жизни. Он подчинялся дисциплине, напоминающей армейскую.

Я сказал ему, что эта его правильность могла препятствовать способности изменяться и продвигаться к новому. Он засмеялся и согласился с этим. В нем всегда было много от пай-мальчика.

Я упомянул, что смерть всегда представляется в виде моста на ту сторону, в иной мир. Я предположил, что иной мир – это такое место, где человек может прожить все то, что невозможно в этой жизни. Питер взволнованно согласился с этим. «Я, должно быть, уже на той стороне, – сказал он, – потому что я никогда бы не поверил, что смогу поделиться с Сэнди своими самыми интимными чувствами, как я это сделал прошлой ночью!»

«Поздравляю, – сказал я. – Вы переправились через свой первый мост».

## Работа с телом

Я спросил Питера, откуда он знает, что у него лейкемия. Он ответил, что не может чувствовать ее напрямую в своем теле. Его единственный симптом – утомление. Он пожаловался на легкую дрожь, объясняя ее приступом гриппа. Рассказывая мне про дрожь, он тряс руками так же, как он это делал, описывая ветер, который сдувает мост. Я поощрил его продолжать эти движения, и он еще несколько минут очень убедительно трясся. Внезапно он остановился и спросил, не от страха ли он трясется. «Страх чего?» – спросил я. Страх умереть и страха подступающих новых эмоций, которых он доселе не испытывал, отвечал он. Он боялся своих потребностей, своей ярости и страха. И все же, будучи напуганным, он хотел развивать свои чувства. Я пообещал, что помогу ему навести мост к изменению и выдержать бурю. Тогда он спросил меня, каким образом я это сделаю.

АРНИ: А теперь потрясись еще немного.

ПИТЕР (непроизвольно трясась): Ой, я стал какой-то шаткий.

АРНИ: И?

ПИТЕР: Я умру?

АРНИ (шутливо): Питер, я даю тебе гарантию, что ты

умрешь. Чего ждать-то? Как насчет того, чтобы умереть прямо сейчас?

ПИТЕР: Что?

АРНИ: Притворись, что умираешь. Просто притворись.

ПИТЕР: О'кей.

Питер перестал трястись и закрыл глаза, казалось, он отдышал. Мгновение спустя он снова открыл глаза и заговорил со мной.

ПИТЕР: Что-то остановилось. Я прикасаюсь к покою. Я чувствую, что ты мне очень близок.

Он застенчиво протянул мне руку, мы пожали друг другу руки.

АРНИ(нежно): Поздравляю, ты снова прошел по мосту, на этот раз к своим чувствам. Было страшно, но ты сделал это. Та сторона, должно быть, сейчас здесь.

ПИТЕР: Мне она нравится.

## **Семейный сеанс**

Несколько дней спустя у нас была вторая семейная встреча. Мы были там вместе с Эми. Питер лежал на больничной койке, а Сэнди сидела рядом на стуле. Сэнди и Питер говорили друг о друге, сидя лицом ко мне. Я попросил Питера отметить разницу между тем, как он чувствует себя, глядя в мою сторону, что он до сих пор делал, и тем, как он смотрит на Сэнди. Неуверенно повернувшись в ее сторону, он сказал,

что, если их проблемы не разрешатся, он намерен расстаться с ней. Я спросил, не было ли то, что он смотрел в мою, а не в ее сторону, косвенным способом избегать таких сильных заявлений.

Прежде чем он успел ответить, среагировала Сэнди, уткнувшись взглядом в пол. Она стала теребить свои шнурки, она смущенно разглядывала свои ногти. Я подошел к ней, взял ее руку в свою и сказал, что мне нравится, как она смотрит на свои ногти.

Она отвечала, что в детстве всегда кусала их. Я спросил, сколько ей было лет, когда она грызла ногти. Двенадцать, ответила она.

«А почему бы не попробовать побыть двенадцатилетней девочкой сейчас?» – посоветовал я, надеясь, что ее телесные реакции на угрозу расставания со стороны Питера станут осознаваемыми. Она склонила голову на одну сторону и кокетливо улыбнулась. Питер нежно улыбнулся и сказал: «Вот именно то, за что я тебя люблю». Сэнди рассердилась и сказала, что не хочет, чтобы ее считали всего лишь ребенком.

«Ладно, – сказал я. – Вы не хотите быть человеком, который отвечает на подобный ультиматум, превращаясь в ребенка и выпрашивая себе немного любви. Как же вы будете справляться с этой ситуацией? Как бы вы хотели реагировать и кем вы хотите, чтобы вас считали?»

«Женщиной с собственным разумом и сердцем!» – отве-

чала Сэнди.

«Хорошо, – сказал я, – и как эта женщина реагирует на Питера?» Сэнди расплакалась и сказала, что ей больно. Некоторое время мы все сидели молча, переживая конфликт между ними.

Затем Сэнди парировала его ультиматум, заявив, что ей не нравится его хобби – покупка спортивных автомобилей, потому что это наносит вред окружающей среде. Когда он в ответ промолчал, в ней, казалось, что-то изменилось. Она понизила голос и призналась ему в том, насколько на самом деле значимы для нее его потребности. Она сказала, что теперь ценит его интересы. К концу сеанса оба они очень близко подошли к своим чувствам.

Питеру было явно неловко ставить Сэнди лицом к лицу со своим несчастьем. Когда он преодолел край своей стеснительности и стал угрожать ей, она заколебалась, потом преодолела свой край и стала злой и обиженной. Эти эмоциональные процессы соединили их, когда они перешли первый из лежащих перед ними мостов чувств.

В мифологическом смысле мост над рекой – это дорога на небеса, которые превосходят и землю, и смерть. Трясущийся мост Питера символизирует ужасающий переход от известного себя к непознанным чувствам и контактам, к «раю на земле». Мост строят люди, значит, это сознательная конструкция, конструкция, которую нам всем приходится возводить между разными состояниями сознания. Это миф для

всех нас. Нас подстерегают две опасности: остановиться на самом краю берега нового поведения либо упасть в реку и бессознательно барахтаться в потоке событий. Мост представляет наш потенциал для выхода за пределы бессознательного потока жизни и обретения более выразительного и богатого поведения.

## **Смертный приговор**

Питер позвонил мне из больницы на работу. На это была уважительная причина. Подавленным голосом он сообщил, что его доктор со своей командой пришли к нему в палату, чтобы проинформировать его, что его лейкоemia не поддается лечению и что, по их расчетам, он вскоре умрет. Они рекомендовали ему пригласить родственников проститься с ним. Ассистенты заходили каждые полчаса и повторяли это сообщение.

В телефонной трубке я услышал плач Питера; он сказал, что ему нужен не смертный приговор, а поддержка, чтобы продолжать жить. Я ободрил его и посоветовал рассказать доктору о своих чувствах и попросить, чтобы он больше не присылал своих ассистентов со скорбным сообщением.

Я позвонил в больницу и уверил доктора в том, что я понимаю, как важно проинформировать пациента, что его болезнь не поддается лечению и что он может умереть. Однако, добавил я, персонал должен отдавать себе отчет в том,

что форма, в которой они доводят это до сведения пациентов, оказывает эффект гипнотического внушения и может оказаться убийственной. Есть множество способов сообщить пациенту, что лечение безуспешно и прогноз плох. Однако говорить пациенту: «Вы скоро умрете» – это одна из форм убийства.

Доктор возразил, что прямота – лучший путь. Он уверял, что сам ужасно себя чувствует, когда больше ничем не может помочь, и признался, что даже злится на Питера из-за того, что он умирает. Доктор хотел, чтобы он жил, но чувствовал свою беспомощность. Я сказал, что обо всех этих чувствах, а не только о некоторых из них было бы весьма полезно услышать самому Питеру. В конце разговора мы пришли к взаимопониманию.

Однако этот «смертный приговор», как назвал его Питер, уже оказал деморализующее действие. С каждым посещением доктора настроение Питера все ухудшалось. Он стал мечтать о том, чтобы выписаться из больницы. Я поддерживал его, надеясь перевести его в клинику с более теплой атмосферой или даже вернуть домой. Однако у нас не было времени.

## **Любовные сновидения**

Его сновидения превзошли все наши ожидания. Когда я позвонил ему по телефону на следующий день, он рассказал



мне следующий сон:

Я в постели с Сэнди и еще одной женщиной. Другая женщина очень застенчива. Я тоже слишком робок. Она – это та, в кого я мог бы влюбиться.

Мы решили работать вместе по телефону.

ПИТЕР: Я ясно вижу эту женщину.

АРНИ: Питер, почему бы тебе не описать ее как можно полнее?

ПИТЕР: Гмм, очень хорошенькая.

АРНИ: Да, я ее почти вижу. Хороша, не правда ли? Какого цвета ее волосы?

ПИТЕР: Шатенка. У нее такой теплый голос.

Я заметил, что он переключился с визуализации на слушание ее голоса. Я последовал за ним и также сменил канал (см. Словарь).

АРНИ: Да, голос приятный. А как ее зовут?

ПИТЕР: Как-то на французский манер. Она очаровательна и эротична.

АРНИ: Похоже, сон удался! Как это, быть в постели одновременно с двумя женщинами, одна из которых – французка?

ПИТЕР: Это очень ободряюще, очень нежно. Сэнди я тоже люблю.

Я думал, французка – символ его чувств, но надеялся, что он сам это обнаружит.

АРНИ: Как там на самом деле в постели? Я все еще не

совсем там с тобой.

ПИТЕР: Французская женщина – шатенка. Может, это женщина с моей работы? Нет, та женщина слишком скромна, она даже не решилась бы навестить меня в больнице. Я вижу темноволосую женщину, стройную, веселую, но не слишком умную, потому что здесь важнее всего чувство.

АРНИ: Давай, представляй ее дальше.

Питер начал внутренний диалог со своей француженкой. Она была очень чувственной, эмоциональной и пылкой женщиной. Продолжая свои фантазии, он обнаружил в ней бойцовский дух, способность сражаться за жизнь. Непроизвольно он добавил, что и у Сэнди есть этот бойцовский дух.

АРНИ: В твоём сновидении вы с Сэнди отчасти вместе, потому что у вас обоих есть эта французская личная черта, это отношение к жизни. Это чувство теплоты, поддержки и желания бороться за жизнь.

Питер, который до этого момента был расстроен, охотно согласился. Мы еще немного поболтали, а потом я сказал ему: «Закрой глаза и сейчас же залезай в постель с обеими этими женщинами». Я не мог видеть его на другом конце линии, но услышал, как он удовлетворенно вздохнул и сказал: «Спасибо».

## **Работа со сновидениями**

На следующий день я пришел в больницу в обеденное вре-

мя. Физическое состояние Питера ухудшилось. Он приветствовал меня и, не дожидаясь моих расспросов, рассказал мне следующий сон.

Я в постели с незнакомой женщиной. Вторая женщина, которая спит неподалеку, тоже хочет к нам в постель, но она очень застенчива.

Рядом двое мужчин играют с огнем. Я советую им быть осторожнее. Потом я вижу спящую женщину, лежащую рядом с моей кроватью. Я поднимаю ее, чтобы она не валялась на полу. Она спрашивает меня, почему я проснулся. «Пришлось», — ответил я.

# 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.