

# ТВОРЧЕСКАЯ СВЯЗЬ.

## ЧАСТЬ II. РИСУНОК, МУЗЫКА И МЕДИТАЦИЯ



*Искусство — это способ опустошения ума и концентрации на Я*

«Путь дзен»\*, Алан Уотс

Более тридцати пяти лет я создавала такое пространство как для детей, так и для взрослых, для больных и здоровых, где все могли бы чувствовать себя свободными, чтобы исследовать внутренний и внешний мир с помощью различных искусств. Как фасилитатор творчества и терапевт, пользующийся экспрессивными искусствами, я создаю атмосферу, в которой мы можем вновь ощутить свою непосредственную связь с цветом и формой, которую знали еще в детстве. Но это не означает способ вернуться в детство. Мы ведь уже знаем слишком много, однако можем вернуть себе целительные аспекты спонтанного самовыражения с помощью искусства.

## Целительные аспекты визуального искусства

Цвет, линия и форма говорят с нами. Искусство — это непосредственный интуитивный опыт, который не должен проходить через мельницу слов. Цвет, линия и форма способны раскрыть наши энергетические уровни, состояния наших чувств и наши я-концепции. Цвет может быть мягким или интенсивным, сверкающим или приглушенным, нежным или преисполненным мощи и как таковой может «говорить» нечто нам. Линия бывает зубчатой или прямой, непрерывной или прерывистой, простой или сложной. Все они несут нам кинестетические послания.

Образы приходят из бессознательного, чтобы помочь нам понять свой внутренний мир. Визуальные искусства в качестве другого языка тела берут начало в наших ощущениях и восприятии. Мы можем использовать средства искусства как своего рода мосты между нашей внутренней и внешней реальностями. По словам художницы Конни Смит-Сигел, «искусство сродни медитации и терапии в том, что это сенсорный и перцептивный язык — язык чувств» [1].

Рассуждая о человекоцентрированных экспрессивных визуальных искусствах, мы не говорим о том, как научиться видеть (как в книгах

\* Уотс А. Путь дзен. К. : София, 1993.

Бетти Эдвардс), чтобы рисовать с еще большим мастерством. Мы обсуждаем процесс переживания чувства, либо осознанного, либо неосознанного, и его выражения вовне через творческий процесс безотносительно к результату.

В экспрессивных искусствах акцент делается на процессе самовыражения. Именно процесс (а не результат) исцеляет, дает знание и пролагает путь пониманию и развитию. Визуальные искусства позволяют нам выразить себя радикально, остро, красочно и таким образом получить озарение относительно того, кто мы есть. Мы можем освободить свои чувства, выражая их невербально, и через восприятие искусства добиться понимания своих глубинных я.

Сосредотачивая пристальное внимание на акте творчества, мы действительно трансформируем подавленные чувства в конструктивную энергию. Мы также исцеляем себя, интегрируя наши внутренние полярности или противоположности, и приходим к более полному равновесию и внутреннему согласию. Визуальные искусства можно использовать также для исследования этих конфликтующих элементов, обнаруживая пути к собственной целостности. Примеры и обсуждения, представленные в этой главе, иллюстрируют все эти понятия.

Интеллектуальное понимание любых возникающих символических образов тоже способствует психологическому росту. Признание целительных качеств творческого процесса и символических образов открывает дверь к признанию таинственных и трансцендентных качеств экспрессивного искусства.

## Самопознание посредством визуального искусства

До тех пор пока продолжают существовать созданные нами образы, визуальные искусства оказываются особенно полезными для путешествий внутри себя. Снова и снова мы можем вглядываться в нашу работу, размышлять над ней, позволять ей говорить с нами. По словам Френсис Фачс, специализирующейся на арт- и гипнотерапии, «искусство обладает способностью быть и акушеркой, и ребенком наших внутренних я» [2]. Обостренное осознание внутреннего я помогает объединить нашу внутреннюю реальность и внешний мир, приближая нас к природе и другим людям. Оно также способствует возникновению у человека глобальной перспективы.

Подобно тому как это происходит с любым средством самоисследования, самовыражение посредством искусства может ввести нас в соприкосновение с собственным гневом, жадностью, завистью, ревностью или любой другой эмоцией, которую мы предпочли бы скрывать. Очень важно признавать эту темную сторону самих себя, а затем находить конструктивные пути преобразования ее энергии. Использование средств искусства представляет собой динамичный способ безопасного путешествия сквозь темный тоннель, ради того чтобы стать целостными, интегрированными, конструктивными индивидами.

Ниже приводятся три примера самоисследования с помощью экспрессивных искусств, взятые из письменных работ участников тренинговой программы Института человекоцентрированной экспрессивной терапии. Они иллюстрируют силу и эффективность самовыражения посредством воображения и цвета. Мощный образ и сильное чувство (даже если оно не осознается) — это два портала, через которые люди входят в экспрессивный художественный процесс. Образы и чувства — своего рода мотивирующее топливо для личностного роста.

## Искусство на основе образа: «Дух-медведь»

В первом эпизоде опыта Кэрол Гриффин видно, как возникает образ, рождающийся из бессознательного, и как, воплощаясь в визуальной форме, он высвобождает негативную энергию. Данный процесс преобразует такую энергию в жизненную, позитивную мотивацию.

Бен Хеджес, кофасилитатор нашей группы и руководитель программы по экспрессивной арт-терапии в университете имени Джона Кеннеди, преподавал нам направленную медитацию. Он попросил нас ощутить контакт с землей, почувствовать корни, тянущиеся от нас в ее глубь. Я вновь почувствовала себя среди золотых холмов и ощутила замечательные отростки корней, растущих из меня. Я ощущала свою связь с природными элементами. Он предложил нам найти духовную потребность. Моя потребность... состояла в том, чтобы разблокировать поток моих занятий искусством.

Пока я лежала, погружаясь в медитацию, я почувствовала некое снизошедшее на меня присутствие большого мощного духа. Как будто из глубокой пещеры вышел мой дух-медведь, очнувшийся после долгой спячки внутри меня. И после того как он проснулся, его сила выросла, его мех сиял голубым магнетическим светом, его глаза стали очень яркими. Когда участники группы начали двигаться

и воплощать своих духов, я медленно поднялась, и из моей глотки вырвался низкий гортанный рык; я огляделась по сторонам. Потом я сосредоточилась на внутренней потребности, чувствуя землю-опору. Этот медведь был сильный, неожиданный союзник для моей потребности продемонстрировать свое искусство. Моя решимость и сила росли. Я общалась с другими духами. Многие из них напоминали птиц, были воздухоплавающими; их причастность к воздушной стихии была совершенно противоположна моей приземленности. Дух-медведь поднялся на задние лапы и с мощным земным рыком выпустил когти, энергия била из него. Это была сила искусства, текущая из моих рук, из моего духа-медведя, из самой земли.

Мы перешли к художественным материалам, и я приготовилась использовать акриловые краски... *Медведь с синей шерстью*. Было радостно и напряженно создавать моего духа-медведя и выразить в рисунке весь его магнетизм и всю его силу.

Кэрол открывает для себя значимость внутренней силы и сильную потребность творить. Ее медведь передал ей и само это послание, и смелость ему следовать. Позже она поделилась своим рисунком в малой группе. Она объяснила, что слишком долго в своей жизни должна была быть «милой» и что теперь дремлющий внутри нее медведь пробудился:

полный силы, гневной силы, которой я всегда боялась. Эта сила теперь могла быть моим союзником. Просто, будучи медведем, я сама могла быть авторитетом для себя. Мой зверь, закогтивший энергию искусства, дал мне цель. Мой внутренний мужчина, анимус, приученный подавлять меня, подобно тому как я сама позволяла делать это мужчинам в моей жизни, теперь был исцелен. Его сила могла быть со мной, для меня, поддерживая меня.

На следующий день, подойдя к материалам для творческой работы, Кэрол отрезала большой лист бумаги и написала несколько слов, означавших для нее гнев. Она писала, пользуясь красными и черными чернилами, и в процессе этого

глубоко прочувствовала свою боль, энергию гнева. Вновь почувствовала радостное волнение от занятия искусством, ощущавшегося как освобождение эмоций. *Я всем телом погрузилась в это*. Мои последующие движения приняли форму сердца — сердца как вместилища гнева, как одновременно и его жертвы и целителя (курсив мой. — Н. Р.).

Кэрол начала этот особенный процесс скорее с чувства, чем с образа. Образ медведя привнес в ее гнев и страх, и силу. Так она совершила путешествие в «запретный» гнев, зная, что находится в безопасном окружении, позволившем ей исследовать свой гнев.

Позже, в свободное время после полудня, я решила самостоятельно ввести себя в состояние направленной медитации. Мне представлялось, что этот способ позволяет добраться до моей креативности. До этого я увидела лебедей на пруду и была поражена их красотой; мне захотелось их нарисовать. Я снова позволила отросткам корней прорасти через меня в землю. Но медведь не собирался впускать лебедей. Внезапно я опять стала медведем, мощным и таким нужным мне, с желтыми пронзительными глазами и большими когтистыми лапами, испускающими энергию. Я нарисовала медведя с мощными лапами, сильное послание, в котором искусство выражает гнев.

[На следующий день] медведь пережил восторг, которого ему так недоставало, — эта большая энергетическая часть меня наконец пришла в движение. Я чувствовала его в моем животе, и было удовлетворение и желание удержать эту энергию [4].

Опыт Кэрол показывает, что важный личный образ иногда возникает из глубокой медитации, которая позволяет человеку соприкоснуться со своим бессознательным. Творческое движение и вокализация позволили ей ощутить образ на кинестетическом уровне. Благодаря движению дух-медведь стал больше чем образом, — он превратился в чувственный опыт, то есть обрел форму благодаря использованию цвета, — форму, которая продолжила говорить ей о самой себе и ее потребности творить. Сила и гнев, две эмоции, которые она обычно подавляла, нахлынули из глубины, чтобы быть нарисованными, протанцованными, описанными и вновь нарисованными.

Многие женщины скрывают силу и гнев, которые облачают их энергию в смиренную рубашку. После освобождения чувств через темные линии Кэрол преобразовала гнев в энергию, которая могла быть направлена на творчество. Помимо этого, она извлекла из своего опыта более полное самопонимание, более адекватную самооценку и широкие возможности для личного действия.

Опыт Кэрол иллюстрирует экспрессивный художественный процесс: в течение всего лишь одной последовательности рисунков она обнаружила подавленное чувство гнева, свое внутреннее настроение

и неосознаваемые чувства и желания. Одновременно Кэрол открыла важный символ, который будет иметь значение для ее дальнейшей жизни. Она также испытала высокое и расширенное состояние сознания, войдя во всеохватывающий процесс творчества. И если она решит отыскать символическое значение медведя (например, что этот образ символизирует собой для коренных американских индейцев или европейцев), то может найти в нем богатый ресурс.

## Искусство на основе переживания

Кэрол начала с образа. Однако возможно также исследовать чувство без использования специфических образов, позволяя цвету и линии плыть свободно, чтобы посмотреть, что же из всего этого может появиться. Такой процесс быстро проникает в бессознательное. Бобби Чейни так описывает рисование конфликтующих элементов своей личности.

### РИСОВАНИЕ ПОЛЯРНОСТЕЙ: «ТЕМНОТА/СВЕТ»

Я начала с моей «темной стороны», которая в тот день была очень негативной; я описала ее как «большой беспорядок». Я чувствовала уныние и самоедство... депрессию и неудовлетворенность.

Второй рисунок был о моей «светлой стороне». Он был в оранжево-золотых тонах (для меня это цвет силы) со светлыми вкраплениями и волнистыми линиями и ощущался как текучий, теплый, заботливый и яркий.

Затем Бобби было предложено нарисовать третий рисунок. Возник синтез.

Я начала с черной линии в центре, осознавая, как сильно черный заявляет о себе и насколько сильную эмоцию он выражает. С подключением золотого цвета я обнаружила, что он мог бы легко двигаться вокруг черного. Черный был сильным, он был даже центром всего, но золотой мог бы радостно и легко кружиться вокруг него. На этом рисунке мне действительно очень нравилась сила и мощь черного цвета. Синтез придал рисунку живость и характерность. Я поняла, что могла бы договориться с моими «черными» настройками подобным образом как с источником моей силы, а не с тем, что меня ослабляет [5].

Мы снова видим, что, находя и принимая ту часть себя, которая преисполнена гнева или безобразного «беспорядка», и при этом продолжая выражать ее посредством искусства, мы находим важную энергию, запертую в этой темной стороне. Чтобы действовать в полную силу, нужно знать, как использовать эту энергию конструктивно. Рисунки Бобби, спонтанные, абстрактные, наполненные чувством, дали новую метафору для ее жизни. Этот пример также демонстрирует, как бессознательное, свободно истекающее из чувств, обнаруживает себя в виде цвета и линии. На основе метафоры приходит рациональное понимание: в жизни так же, как и на бумаге, важно использовать черный цвет, чтобы появилась возможность привнести в композицию сияние золотого.

### Выражая боль: «черный ящик»

Зная свой внутренний конфликт, Бобби решила изобразить этот диалог на бумаге. Ее подход был продуманным, но то, что возникло, оказалось спонтанным. Но как быть, когда на поверхность поднимаются более сильные эмоции? Что нам делать, когда наши чувства кажутся подавляющими, непреодолимыми? Должны ли мы проглотить их? Кричать? Рыдать? Из следующего примера вы увидите, как ведение дневника помогло одной участнице семинара осознать свою эмоциональную боль. Вот суть того, что она написала мне:

До того как я пришла на воркшоп, я работала над очень трудной проблемой, касающейся персонала, в которой были задействованы я и еще два человека... В один из дней воркшопа... я написала в своем дневнике: «Я избавилась от проблемы! Я победила, черт ее побери!.. Я хочу, чтобы ко мне приходили люди, — это и есть то, что меня ужасно характеризует. А я не ужасный человек. Я стараюсь, чтобы в жизни что-то происходило. Я хочу, чтобы жизнь была справедливой и доброй. Мне 44 года, и я до сих пор не умею поступать с чистой совестью, из всего делаю дерьмо. Я нуждаюсь в том, чтобы признать это. Я победила!»

Эта очень компетентная женщина, администратор колледжа, признала, что переполнена гневом и стремлением держать все под контролем.

Иногда на фоне моих бессвязных мыслей я начинаю плакать, представляя, как все мои эмоции и чувства заперты внутри меня в тяжелом металлическом ящике. Сидя на кровати, я могу действительно

чувствовать неприятное, болезненное ощущение в груди — там, где находится этот черный ящик. Затем я представляю рисунок, который хочу нарисовать, и делаю набросок на уголке блокнотного листа... Это было поздно вечером, еще до того, как я была в состоянии создать рисунок. [Следующим] утром я нарисовала еще два рисунка... что-то вроде серии. [На каждом из них была] фигура, встающая из темноты в сияющий свет, и черный ящик внутри нее сначала открывался, а потом полностью исчезал. Кроме того, я начала повсюду ходить и ко всему прикасаться, начала гораздо лучше чувствовать предметы, людей, растения, чем раньше. Я помню, как, возвращаясь в гостиницу, вдруг остановилась, чтобы приласкать цветок розы.

...с тех пор как я вернулась к работе, я обнаружила, что стала более спонтанной в своих реакциях на других людей и что они реагируют на меня совершенно по-другому. Мои отношения с руководством улучшились [6].

Когда она со вниманием отнеслась к своей эмоциональной боли, то обнаружила, что эта боль расположена в определенной части ее тела. Осознание этого вызвало в ее воображении впечатляющий образ. По мере того как участница тренинга следовала за ним через серию рисунков, ее восприятие и физическая чувствительность менялись. Сильная потребность держать все под контролем проявилась как физическое ощущение в груди и образ черного ящика. Рисуя ящик снова и снова, она позволила своему воображению спонтанно переключиться, действительно измениться в соответствии с тем, как она себя ощущала. Это кажется настоящим чудом. Экспрессивное искусство — удивительный процесс! Он работает. Создание рисунков по-настоящему освободило все чувства женщины, и она смогла «ощутить запах роз», стать более понимающей и сострадательной.

## Искусство, которое начинается с понятия

Мы видели, как самопознание через искусство может начаться с образа или чувства. Третий способ — начать с идеи. Еще недавно, например, мне казалось, что мои глиняные скульптуры посвящены моим взаимоотношениям с возлюбленным. Они изображают различные (как абстрактные, так и реалистичные) взаимодействия между мужчиной и женщиной. Поскольку эта тема пришла ко мне, я посмотрела на скульптуры и сделала интеллектуальный вывод: «Я возьму кусок глины, разрежу его проволокой на две части и вылеплю две фигуры

таким образом, чтобы они тесно совпадали друг с другом». В этом примере я позволила скульптурам появиться из интеллектуального представления.

Поскольку путь интеллекта иногда приводит к мертвому искусству, очень важно вовлекать эмоции в процесс творчества. В случае с моими собственными скульптурами понадобилось совсем немного времени, чтобы я начала относиться эмоционально и кинестетически к двум фигурам, которые соединяла. Я также поняла, что в метафорическом смысле я лепила мужской и женский аспекты себя самой и то, как они интегрированы внутри меня на данный момент моей жизни. Инь и ян ощущались как состоящая из двух фигур трехмерная головоломка, части которой образуют прочный союз.

Как уже упоминалось, отыскание символов, появляющихся в наших рисунках, может обогатить интеллектуальное понимание идентичности человека и динамики его поведения. Поскольку многие символы принадлежат другим культурам, как древним, так и современным, мы можем испытать чувство своей причастности к ним и единства, существующего, несмотря на пространственные и временные границы.

Карл Юнг внес огромный вклад в понимание универсальности символов. Хотя юнгианский подход в терапии слишком интеллектуален для меня, я ценю то, что узнала у его представителей об искусстве и символах. Например, мне кажется чудесным то, что часто приходящий ко мне образ духовного проводника — белая цапля, в некоторых культурах считается символом свободы, духовности и трансцендентности. Такое интеллектуальное понимание совпадает с тем, что я чувствую в образе моей большой белой птицы, взлетающей с земли и достигающей головой облаков, пока ее длинные лапы тянутся за ней. Много снов, образов, скульптур и рисунков, созданных мной, в которых встречались образы змей, стали еще важнее для меня, когда я узнала, что этот символ означает связь между землей и небом. Я буквально очарована изображениями длинной извивающейся змеи на стенах коридора в древнеегипетской гробнице; и я прочитала, что это существо — страж гробницы, или связь между жизнью и смертью. Такие кросс-культурные, универсальные символы приближают меня к древнему прошлому и дают мне видение моего внутреннего бытия.

Однако большая часть моего собственного преобразования и исцеления произошла в ходе создания самых разных изображений, в которых встречались образы моих змей, а не в процессе интеллектуального понимания их значения. Некоторые из этих змей символизируют для меня медитативное качество, другие же выглядят весьма напористыми.

Например, один образ из моего сна — это две кобры, обращенные друг к другу, с бурлящей между ними динамической энергией. Принимая послания от этих существ, я понимаю, что они отражают мое актуальное состояние энергичности и бодрости духа.

Человекоцентрированный подход к символам дает нам возможность научиться тому, что означают наши символы, ведь, по сути, мы те, кто отправляет послания самим себе. Хотя понимание отдельного художественного произведения, скорее всего, изменится со временем, его значение для нас будет отражать говорящее с нами наше бессознательное.

## Уважение к художнику и его творению

Структурированный опыт, описанный в этой книге, основан на теории, согласно которой каждый человек обладает способностью к самопонижению и видению и может найти свой путь или нужное направление, если окажется в атмосфере эмпатии и поддержки. Интеллектуальное понимание своего экспрессивного искусства, будь то визуальное искусство, письмо, вокализация или движение, иногда приходит позже, даже годы спустя.

Цель фасилитатора (терапевта) при восприятии произведения такого искусства — *лучше понять мир конкретного человека*. Восприятие произведения, созданного другим человеком, влияет на нас. То, что мы видим, представляет собой *наше* видение внутреннего мира этого человека. Совсем необязательно, что оно точно такое же, как его видение собственного внутреннего мира. Обычно эти два видения не совпадают. Следующие вопросы очень важны для фасилитатора: как этот человек ощущает свои рисунки, свою жизнь? Каким образом я могу усилить свое присутствие для этого человека, пока он исследует свой внутренний мир?

Произведение экспрессивного искусства, будь то каракули, рисунок, скульптура, личный танец или фрагмент дневниковых записей, всегда выявляет некий аспект я. Оно может также выявлять аспект бессознательного я. Если вы хотите предложить человеку выполнить то или иное упражнение, чтобы стимулировать его художественную экспрессию и самоосознание, то затем вам нужно будет помочь ему рассказать об этом и дать ему конструктивную обратную связь. Зная, что художник рискует, разделяя с кем-либо неизвестный аспект себя, относитесь к его произведению с большим уважением. Терапевты или групповые фасилитаторы тоже несут

определенную ответственность за то, чтобы чутко помогать художнику узнавать значение его творческого продукта. Следующий пассаж помогает фасилитировать обсуждение продукта визуального творчества.

Как вы можете выразить свое уважение к творческому продукту и его автору? Это можно сделать:

- попросив художника (участника группы или клиента) объяснить, что ему напоминал этот процесс и каким было значение экспрессивного искусства. Один из вопросов может звучать так: «Что вы чувствуете, глядя на свой рисунок или скульптуру?»;
- воздерживаясь от выражения своей реакции до тех пор, пока художник не опишет значение своего произведения лично для него. Только потом вы можете *спросить* его, хочет ли он узнать о ваших впечатлениях, желает ли, чтобы вы вообще говорили;
- подчеркивая, что ваши чувства и мысли — это ваши личные реакции, вместо того чтобы анализировать или интерпретировать произведение искусства. Например, вы можете сказать: «Глядя на этот рисунок, я чувствую себя одиноким (или взволнованным, или опечаленным). Такое ли настроение испытывали вы?» или «По-моему, это похоже на...». В отношении данного образа это помогает отличить вашу правду от правды автора.

## Способы превращения произведения искусства в процесс

Следующие описания объединяют в целях удобства различные способы исследования и разворачивания значения визуального искусства.

### Целостность художественного процесса

Попросите художника описать каждую часть его произведения от первого лица, например: «Я голубая извивающаяся линия, вытекающая со страницы. Я темная зеленая капля. Я желтое солнце, излучающее свет над скоплением темных туч» и т. д. Для многих может оказаться трудным, глядя на свой рисунок, выражать самих себя от первого лица, поэтому вам необходимо напоминать им об этом, мягко возвращая в этот процесс. Когда человек пробует описать свое творчество, он получает новое видение, озарение.

## Увеличение или разворачивание фрагмента

Одна из частей или фрагментов произведения может быть неясной, неопределенной и тревожить автора. Сделайте для нее рамку, прорезав соответствующего размера отверстие в белом листе бумаги. Поместив в рамку нужный фрагмент, предложите расширить или развернуть эту часть рисунка на белый лист бумаги. Хотя эта идея, возможно, и не понравится художнику, сам процесс поможет высветить неосознаваемый материал. То, что лишь смутно воспринимается сознанием, станет более определенным.

## Написание рассказа по рисунку

Люди описывают свои рисунки разными способами, что усиливает самопознание.

### ИДЕНТИФИКАЦИЯ С РИСУНКОМ

Вот три способа идентифицироваться с рисунком.

- Предложите автору написать пять предложений, сопровождающих его рисунок, начиная со слов: «Я...», «У меня есть...» или «Я чувствую...».
- Дайте рисунку название. Если бы художник решил обратиться к этому рисунку год спустя, какое название напомнило бы ему о нем?
- Пусть автор напишет пять слов, которые спонтанно приходят ему на ум, когда он смотрит на свой рисунок. Напишите их на самом рисунке или на его обратной стороне.

### СВОБОДНОЕ ПИСЬМО

После создания любого экспрессивного произведения попробуйте в течение десяти минут писать без остановки, не редактируя написанное, не отрывая пера от бумаги, не заботясь о грамотности, грамматике или пунктуации. Если ничего не приходит в голову, пишите: «Я не могу придумать, о чем бы написать», и продолжайте в таком духе. Ваше произведение может находиться поблизости, но не беспокойтесь о том, пишете вы о нем или нет.

## ДИАЛОГИЗАЦИЯ

Обратитесь к своему образу в письменной форме, позвольте ему тоже обрести свой голос. Вы можете аргументировать, дебатировать, соглашаться или не соглашаться или постараться понять точки зрения друг друга. Позвольте письму привести вас туда, куда оно приведет. (См. диалог между цаплей и крокодилом на цветной вклейке).

## РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Рассматривая свое произведение, начните историю со слов: «Когда-то давным-давно...» и позвольте ей самой разворачиваться дальше.

## Произведение в движении

Для углубления самовыражения отдельно или в комбинации с другими способами разворачивания визуального искусства можно использовать движение.

## ВЫРАЖЕНИЕ В ПОЗЕ

Посмотрите на произведение и используйте свое тело, чтобы с его помощью создать изваяние, принимающее формы из вашего рисунка или скульптуры.

## ПРОТАНЦОВЫВАНИЕ РИСУНКА ИЛИ СКУЛЬПТУРЫ

Начните так же, как в предыдущем упражнении «Поза». Заняв позу, выражающую форму и чувства вашего рисунка, попробуйте двигаться в ритме и течении линий, которые видите. Используйте рисунок или скульптуру как стартовую точку, затем двигайтесь в любом направлении, исследуя значение своего произведения. Пусть у вас возникают звуки по ходу движения, или позвольте свободно возникать словам. Двигаясь, вы можете создать танец или историю.

## Произведение в звуке

Позвольте себе с помощью голоса издавать звуки, чтобы драматизировать чувства, возникающие в вас, когда вы смотрите на свое произведение. Если вы делаете это упражнение вместе с другим человеком, пусть он присоединится к вам в создании вокализаций. Это обеспечит вам поддержку в их исследовании.

Вы можете также использовать музыкальные инструменты — ударные или гармонические, — чтобы создавать музыку для выражения чувства вашего произведения.

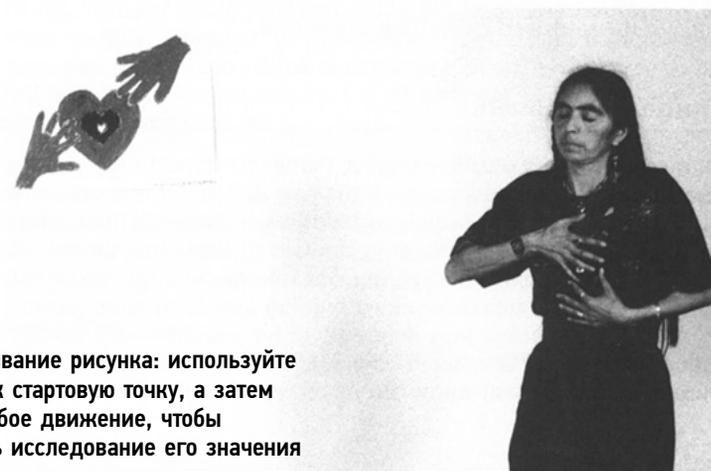
Делаете ли вы эти исследования сами или с кем-то, они могут изменить ваш взгляд на жизнь. Экспрессивные искусства уносят вас далеко от ежедневной хандры и заикленности на себе, они пробуждают дух и оживляют душу.

## Озвучивание для исцеления

Звук — очень чувствительная тема. Использование голоса в любой манере, отличной от обычной разговорной, определенно не приветствуется в нашей культуре. Когда я была ребенком, мои родители крайне редко повышали голос; и даже сейчас я склонна отступить перед лицом жарких споров. Правда, в некоторых семьях крики и словесные перепалки — норма. Многие из тех, кто настрадался от такого шума, не желают более слышать громкие голоса.

Наше общество предлагает очень мало отдушин для свободной вокализации. Детей в школе приучают вести себя тихо. Влюбленные заглушают свои буйные звуки, чтобы никто не знал, что они наслаждаются друг другом. Громкие звуки могут нарушить приватность жизни окружающих. Если вам хочется покоя, а мне хочется быть шумной, у нас обоих возникнут трудности в реализации своих желаний. Большинство людей прибегают к пению в душе или воплям в машине, будучи отделенными от окружающих шумом автострады.

Ранний детский опыт говорения и пения влияет на наши установки относительно собственного голоса. Возможно, вы были одним из шумных учеников в школе, и учителя постоянно делали вам замечания, прося быть потише. Или, возможно, вас заставляли отчетливо проговаривать слова, а не распевать их на манер рождественских гимнов. Вероятно, вам постоянно повторяли, чтобы вы говорили громче, потому что вас совсем не слышно. Каким бы ни был ваш прошлый опыт,



**Протанцовывание рисунка: используйте рисунок как стартовую точку, а затем начните любое движение, чтобы продолжить исследование его значения**

способ, отличающий наше говорение и пение в настоящее время, многое рассказывает о том, кто мы есть.

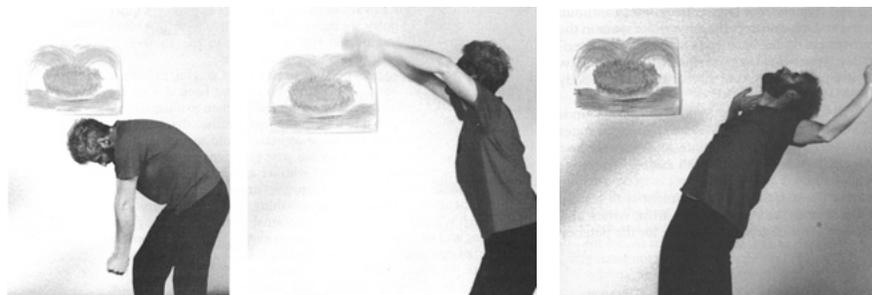
В Северной Америке люди, если не говорят, склонны соблюдать тишину. В других культурах монотонное повторение, причитание, пение, ворчание и смех являются частью обыденной жизни. И любая из вокализаций служит мощным средством эмоциональной разрядки. Во многих религиозных обрядах пение и монотонное повторение применяются в целях введения людей в измененные состояния сознания, вызывающие у них открытие сердца. Пение и монотонное повторение также используются для того, чтобы вызвать политическую лояльность или, напротив, революционную силу, чтобы помочь оплакать смерть или вознести хвалы Господу. Пение — это мощный голос для эмоций. Это язык духа. Освобождение голоса помогает нам вступить в контакт с глубокими уровнями я. Он обладает целительными силами.

В одном из интервью певец Бобби Мак-Феррин сказал:

Наша культура создает препятствия для того, чтобы люди вновь открыли для себя духовную силу музыки. «Это то, — говорит он, — на что в обществе смотрят свысока, потому что мы склонны думать, что все это языческая и суеверная ерунда. Но наши предки были гораздо ближе к природе, к земле, к жизненным стихиям и обладали благоговением перед жизнью, которое мы сегодня быстро утрачиваем. Они были значительно ближе к духовной сфере. Однако по причине развития технологии, городов, в которых мы живем, и натиска средств массовой информации мы теряем контакт с действительно ценной частью самих себя — нашей родовой памятью. Это генетическая память древних песен, древних молитв, древних ритмов — всего того, к чему прибегали наши предки, чтобы вызывать духовные сущности. Все это звучит как будто не от мира сего, но то, о чем я говорю, в действительности от мира сего» [7].

Голос — это место, где встречаются тело и разум. Наши голосовые связки, расположенные между головой и телом, служат каналом, благодаря которому мы соединяем эти два аспекта нашего я.

Звук — это вибрация. А мир в целом состоит из вибрации. Физики говорят нам, что вся материя есть вибрация. Когда мы порождаем звуки как форму самовыражения и личного обнаружения (а не исполнения), мы находим способы, позволяющие освободить эмоции и получить послания, идущие к нам изнутри.



**Озвучивание рисунка: по ходу движения позвольте себе издавать звуки**

Обычно мы полагаем, что наши голоса — это средство, посредник для общения или пения и исполнения. Однако с помощью голоса можно исцелить себя. Дон Кэмпбелл много лет занимался исследованиями целительных эффектов применения голоса как средства интеграции разума, тела, эмоций и духа. Его книги и аудиозаписи описывают использование звука голоса для создания внутренних вибраций, помогающих добиться как внутреннего согласия, так и присоединения к вибрациям планеты и вселенной в целом [8]. В начальных упражнениях он предлагает проводить две или три минуты, экспериментируя с каждым гласным звуком, и одну минуту отдыхать между их произнесением. Возможно, вам захочется попробовать это прямо сейчас. Перед началом экспериментирования с качеством звуков закройте глаза и плотно положите кисть одной руки на грудь, чтобы лучше ощущать вибрации. Это поможет вам отпустить напряжение, расслабиться, понизить уровень артериального давления, преодолеть неловкость и войти в состояние внутреннего согласия и баланса. Кэмпбелл утверждает, что вокализация позволяет открыть в себе способность слышать мир, поскольку мы отпустили все напряжение.

Конечно, одно дело — экспериментировать с созданием звуков в приватной обстановке своего дома. Но мое сердце все еще громко стучит, когда я вспоминаю о своем решении создавать звуки на публике. Зная, что я подавляю в себе желание петь, я записалась на воскресный воркшоп вокалистки Сьюзан Осборн «Каждый может петь». Я пришла немного раньше указанного времени, но, входя в комнату, где певица занималась приготовлениями к занятиям, ужасно нервничала. Должна ли я буду пройти через все это в этот уик-энд? Поскольку я уже подумывала уйти, то подошла к ней и сказала: «Не думаю, что

смогу сделать это, поскольку каждый раз, когда я начинаю петь, я плачу». На что Сюзан спокойно ответила: «В этом-то все и дело». Я осталась и многое узнала о моем певческом голосе.

Я все еще освобождаю мой голос только тогда, когда нахожусь в своей машине и мне аккомпанирует магнитола. Тем не менее на протяжении многих лет, по мере того как я давала себе как женщине больше возможностей, мой голос стал более сильным и резонансным. Я вновь подумала о комментарии Анджелес Арриен: «Там и тогда, где и когда вы перестали петь, вы потеряли свою душу. Нам нужно выполнить работу по возвращению души». Когда родилась моя первая дочь, каждый вечер я пела ей перед сном и тогда, когда она сидела рядом со мной в машине. Сейчас она музыкант, получивший хорошее образование, и учитель пения. Меня же интересует ответ на вопрос: «Когда я перестала петь?»

Еще один опыт со звуком я получила в ходе воскресного воркшопа, посвященного монгольскому и тибетскому обертоновому пению. Его проводила Джил Пёрс, автор книги «Мистическая спираль»\*, посвященной эволюции сознания. Джил, интересовавшаяся магическими свойствами голоса, руководила нашей вокальной практикой все выходные. Домой я вернулась, наполненная необычной энергией: все мое тело вибрировало, и в этом состоянии я нарисовала за час три большие акварели. Одна из них, с дзен-образным кругом цветов радуги с большим белым пространством в центре, хорошо иллюстрировала мой опыт со звуком в тот день. Каждый раз, экспериментируя со звуком, я рисую круги, заключающие в себе восприимчивое пространство. Звуковые вибрации каким-то изумительным образом открыли мое тело и сердце.

Вокализация помогает найти наши подлинные голоса. Создание собственных звуков позволяет подключиться к вибрациям окружающей нас материи. Мы можем изменять состояние сознания с помощью голоса; голос же позволяет сотрясать и массажировать наши тела. Совместная вокализация приводит нас в физическое и психологическое соответствие друг с другом.

На одном из моих воркшопов участники решили поэкспериментировать со звуком. Вот отчет одной участницы — художника, писателя и фотографа. Ее подробное сообщение дает нам ощущение действенности полученного опыта.

---

\* Пёрс Дж. Мистическая спираль: путешествие души. Путеводитель по Космическому Сознанию. М. : Чертановская типография, 2001.

Мой опыт со звуком. Для меня звук — это освобождение. Если я делаю что-то недостаточно правильно, судья во мне обвиняет меня, и я издаю едва слышный визг, похожий на скулеж. Все это копилось во мне на протяжении недель и месяцев. Там так много боли, вины, неспособности доставлять удовольствие и фрустрации. В пятницу я издала вопль, шедший из моих кишок, — я знаю, он шел оттуда, потому что непосредственно перед тем, как он раздался, я почувствовала некоторое расстройство, происходившее прямо там. Я не хотела выпускать наружу какие-либо чувства. Я так старалась сидеть на них, удерживать их, говоря при этом самой себе: не выпускай это, не выпускай это... не выпускай это... держи, удерживай, убери свои чувства.... ВЫПУСТИ ЭТО! А-а-а-а-а-ай-й-й-й-я-я-я! Я рухнула в саму себя, измученная, плачущая, опустошенная.

На следующий день я собиралась отреагировать на свою фрустрацию. Так много фрустрации накопилось в моей жизни... Я колотила себя по ногам, трясла сжатыми кулаками в воздухе, сжала челюсти и издала вовне нечто примитивно звучащее: «Анх». Оно шло из моей грудной полости, протискиваясь через глотку. Это была попытка звука выйти вовне.... Я продолжала колотить по ногам и вытягивать руки, продолжала издавать нечленораздельное ворчание до тех пор, пока не обессилела и не охрипла. Я почувствовала себя очищенной. Я почувствовала, что выпустила воздушный шар фрустрации и он улетел прочь, чтобы в итоге раствориться во вселенной.

В моем окружении и в моей жизни всегда было место для визуального искусства. В последние несколько лет я погрузилась в дневниковые записи и наслаждалась тем, что из этого получается... Теперь я начинаю открывать для себя другую составляющую — звук. Это кажется примитивным — создавать высказывания, не оформленные в слова, — однако более соответствующим сущности, то есть той части меня, у которой нет тела, формы, языка...

Без всякого сомнения, работа со звуком в течение уик-энда подключила меня к моему духовному я. Это был самый впечатляющий опыт на протяжении двухдневных занятий. Я предварительно распевалась, чтобы позволить моим внутренним звукам выйти вовне в моменты напряжения. Однако напряжение, которое я чувствовала в шее и плечах, шло поперек моих голосовых связок и вверх через гортань и рот... Вместо того чтобы уговаривать себя, что нужно удерживать все это внутри, нельзя беспокоить других всем этим,

не следует говорить до тех пор, пока это не оформится в речи или что хорошие девочки видны, но не слышны, я дала себе разрешение выпустить вовне все это в ходе выполнения упражнений.

Упражнение, которое больше всего «сдуло» меня, я выполняла с партнершей, с которой, глядя друг другу в глаза, мы начали выпускать вовне наши собственные личные звуки. Поначалу мой звук был тихим и низким, но я чувствовала разгоравшийся внутри огонь и знала, что должна подбросить изрядное количество уголька, чтобы внутренний жар разгорелся по-настоящему. Распрямив диафрагму, я увеличила подачу и силу того, что получалось на выходе. С каждым вздохом звук становился более интенсивным. По мере того как вырастал уровень в децибелах, нечто подобное происходило с моим духом и телом. И как только я достигла максимума в звучании, возникла истинная сущность моего духовного естества. Я плавала в пространстве, в пустоте с искрами света; там было много движения, моих мельканий. Я была в экстазе. Я чувствовала себя свободной, погруженной в ощущение отсутствия ограничений, ожиданий, потребностей или желаний. К тому же я чувствовала себя очень живой.

Звук изливался без какого-либо усилия с моей стороны. Мое дыхание замерло, диафрагма была пуста, тем не менее я продолжала издавать этот звук... Я знала, что мои ноги все еще стоят на этом темном, серо-синем ковре, в то время как моя голова находится в другой сфере. Мое тело задрожало, руки широко распростерлись в стороны, и я почувствовала, как мое лицо становится пунцовым.

Настало время вернуться. Остановившись, я глубоко вдохнула и медленно опустилась на ковер. Потом я погрузилась в это состояние еще раз. Звук был не столь интенсивным, как ранее, но я знала, что снова нахожусь в контакте со своим телом. В ходе второй попытки... я заметила, что совпадала с партнершей. Мы дышали синхронно, и уровни громкости нашего звучания были сходны. Я чувствовала себя очень связанной с ней, пока мы путешествовали вдоль своих звуковых дорожек.

Я услышала, что кто-то позади говорит, что пришло время заканчивать путешествие. Моя партнерша и я снизили интенсивность звучания, а затем оно превратилось в смех. Ах! Еще больше освобождения! Мы смеялись, смеялись и смеялись, когда все уже расселись.

Она спросила меня, куда, по-моему, смех мог завести нас, если бы мы обе не были ограничены временем. Возможно, в слезы, предположила я. Она улыбнулась и кивнула, соглашаясь. Я чувствую, что плач был бы финальным завершением опыта со звуком...

Наружу вышло много всего: запреты, храбрость, страх, бесстрашие, неизвестное, маленькая девочка во мне, ненависть, огромное количество накопившегося гнева, сомнение и потерянная наивность... Я чувствовала себя очень энергетизированной к концу упражнения и очень *разгоряченной*. Мои плечи дымились, именно в них я хранила все свое напряжение.

Интеграция — это слово пришло ко мне в конце занятия. Так много способов обретения внутреннего пути... движение, драматизация, письмо и звук. Каждый из них имеет сильные стороны, достоинства, помогающие глубже заглянуть в саму себя [9].

Этот пример я привела, чтобы предупредить вас относительно глубины, на которую может погрузить звук, а также предостеречь от использования экспериментирования со звуком в качестве салонной игры. Звук поднимает на поверхность очень глубокие эмоциональные элементы опыта. Мое собственное осмысление звука состоит в том, что звук — это стихия, которая способна расколоть космическое яйцо. Он представляет собой могущественную силу, которую следует уважать. Он может как подключиться к жестоким воспоминаниям, так и пробудить высоко духовные состояния. В некоторых групповых экспериментах со звуком у участников возникали и воспоминания, связанные с физической травмой, и мистические, магические переживания. Терапевтам и групповым фасилитаторам требуется подготовка для работы с эмоциональными состояниями, которые достигают поверхности благодаря экспериментам со звуком.

В следующей главе описывается демонстрационная терапевтическая сессия, в которой задействуются голос и вокализация. Если вы инициируете вокализацию с клиентами, очень важно работать в звукопроницаемой комнате или отдельно стоящем здании, где без каких-либо рамок и запретов, без риска вызвать переполох у окружающих можно выдавать широкий спектр звуков. Терапевту придется стать «ударопрочным», если он собирается позволить полноценное путешествие вокализации. Это значит, что он должен быть готов принять громкие звуки клиента, включающие разные высокие ноты, вопли или визг. Если все это запускает реакцию страха или смущения у терапевта,

он не сможет оказать необходимую и достаточную помощь клиенту, который нуждается в позволении и поддержке, чтобы стать свободным.

## Музыка как терапия

Создание и слушание музыки — это различные аспекты использования звука для исцеления. В магазинах, офисах, даже на эскалаторах в метро нас бомбардируют музыкой, потому что специалисты по маркетингу знают, что музыка способна как успокаивать, так и стимулировать. Музыка является частью большинства ритуальных церемоний: свадеб, похорон, выпускных вечеров, парадов и других торжественных мероприятий. Ритм и барабанный бой позволяют нам идти в ногу, держать строй, они же возбуждают наши земные, грубые эмоции. В группах религиозной и духовной направленности постоянный ритм используется для усиления трансовых состояний. Хоровое пение вызывает в нас любовь и сострадание. Многие произведения классической музыки возбуждают страсти, пробуждая различные чувства, варьирующие от уныния и трагедии до ангелических и экзотических переживаний.

Прослушивание музыкального произведения позволяет войти в состояние глубокой сензитивности, преисполненное чувств. Мы можем использовать музыкальные записи ради того, чтобы испытать определенное чувство на глубоком уровне и преобразовать его эмоциональную энергию. Признать это чувство и подобрать к нему соответствующую музыку — весьма полезно для личного исцеления. Мы можем воспроизводить скорбные мелодии в состоянии горя; а звуки медных труб и барабанный бой — для подтверждения ощущения достижения; улаждающие слух струны и тибетские колокольчики — чтобы прийти в соответствие со сферами чувственности и духовности. Часто люди говорят: «Я не могу плакать, хотя мне грустно» или «Я только что достиг определенного успеха, но, несмотря на это, не могу по-настоящему хорошо себя почувствовать». Поиски музыки, акцентирующей идентифицированное чувство, помогает вам и клиенту проникнуть в источник этого чувства.

Время от времени мы застреваем в каком-то одном эмоциональном состоянии. В подобных случаях музыка, вызывающая противоположную эмоцию, может оказаться полезной. Слушать радостные песни в состоянии депрессии не менее полезно, чем танцевать джигу перед лицом смерти.



**Музыкальная импровизация: обнаружение нового ощущения наших музыкальных я**

Музыкальная терапия — создание музыки как формы самопонимания и исцеления — сама по себе очень важная область психотерапии. Лично я часто разогреваюсь с помощью музыки, позволяя ей вдохновлять мое визуальное искусство, танец и дух в целом, причем я никогда не училась этому. В этом разделе книги я чувствую себя более комфортно, когда цитирую коллег, разделяющих мой гуманистический подход и обладающих большим опытом и лучшей подготовкой в данной области. Одна из моих коллег, музыкальный терапевт Тереза Мария Вест, сказала мне следующее:

Музыка обходит интеллектуальные защиты и достигает средоточия тела, разума, эмоций и духа. Музыка — мощный передатчик эмоциональной энергии. Она пробуждает эмоции, но также является средством их выражения. Музыка предлагает структуру для организации и контейнирования чувств, которые в противном случае могут казаться подавляющими. Исцеление происходит, когда мы ощущаем себя во всей своей полноте и целостности. Люди боятся ощущать себя так, потому что могут обнаружить возможную боль.

Музыка является невербальной формой, с помощью которой можно на чувственном, сенсорном уровне исследовать все аспекты я, и, кроме того, музыка — это канал для освобождения и коммуницирования чувств.

Я работала в программе «Хоспис», обслуживавшей семьи, которые заботятся об одном из своих членов, столкнувшемся с опасным для жизни заболеванием. В своей преисполненной творчества и импровизации работе с такими группами, включавшими в себя людей разных поколений, я реализую очень человекоцентрированный подход. Мы, конечно, много говорим. Кроме того, я предлагаю использовать музыку (и довольно часто другие виды искусства) как средство самовыражения. Мы можем музицировать вместе, либо используя музыкальные инструменты, либо занимаясь пением. Я играю на флейте, отвечая им на то, что они говорят или испытывают. Моя игра в самом деле отражает переживаемые ими эмоции. Невербальная экспрессия моего ощущения их глубоких чувств побуждает человека идти дальше и зачастую помогает ему в этом.

Я была тронута, когда Тереза рассказала мне, что врач-невролог направлял к ней пациентов, которые не могли говорить, и ее музыка, и та музыка, которую они могли исполнять вместе, была для них важной связью с миром. Подобно другим терапевтам, она предлагала своим клиентам различные формы искусства, чтобы фасилитировать их совместное общение. Движение, визуальное искусство, игра зачастую идут рука об руку с музыкой.

Музыкальная терапия очень полезна и как средство помощи людям, столкнувшимся с физической или эмоциональной болью, серьезным заболеванием, утратой или горем, и как средство для креативности и исполненной радости экспрессии. Эти методы можно использовать в работе с детьми, людьми с ограниченными возможностями и пациентами психиатрических больниц.

Я испытываю наслаждение от музыки, понимая ее влияние на нашу жизнь и имея опыт, показывающий, что посредством импровизации с помощью музыкальных инструментов я смогла обнаружить ранее неизвестные мне части самой себя. Несколько участников нашей тренинговой программы научили меня этому, когда добровольно делились своими специальными знаниями с членами группы. Садя Гринвуд, врач по профессии, — истовый фасилитатор музыкальной импровизации. Она написала небольшой текст

о некоторых своих музыкальных экспериментах, которым я хочу поделиться с вами.

Есть много путей, ведущих за пределы слов к художественному самовыражению и передаче переживаний. Пение, гудение, барабанный бой или игра на инструменте — все это формы экспрессии и креативности, которые явно обращаются ко многим людям и группам. Импровизационная музыка может быть художественной формой, техникой для выражения и разрядки эмоций, а также средством формирования групповой сплоченности, позволяющим участникам, вместе создающим ритмичный звук, утрачивать их индивидуальное самосознание и входить в трансовые состояния.

Я испытала вдохновение от воркшопов и знакомства с философией музыки Дэвида Дарлинга [11] и сотрудников созданной им организации «Музыка для людей», являющихся энтузиастами такого убеждения: музыка представляет собой природную творческую экспрессию, доступную каждому человеку. Поскольку существует множество людей, то существует и множество способов импровизации, и любая комбинация людей и музыкальных инструментов, собранных вместе, способна создавать музыку. Не бывает неверных нот и неправильных звуков!

Чтобы импровизировать одному, сыграйте или спойте одну ноту; сделайте то, что Дэвид Дарлинг называет «качественным звуком», извлекаемым из самого простого и наиболее предпочитаемого участка звукового диапазона вашего голоса или музыкального инструмента. Настолько долго, насколько можете, удерживайте этот звук, любуйтесь им. Произведите еще один качественный звук. Отдайте должное тишине между звуками. Начнет возникать мелодия. Продвигайтесь медленно, получая удовольствие от звуков, чередуя громкие и задушевные звуки. Пусть мелодия возникнет сама собой, а не будет сделана вами.

Сыграйте или спойте знакомую вам простую мелодию, скажем, детскую песенку. Через какое-то время начните развивать или изменять ее; измените мелодию или, может быть, ее ритм. Измените ее по высоте вверх или вниз; сыграйте ее громко, тихо или с иным расположением частей. Позвольте ей изменяться.

Сыграйте песню пешехода: начните с записи звуков ваших шагов при ходьбе или медленно, без остановок, прохаживайтесь по комнате. Напевайте или наигрывайте на музыкальном инструменте,

обозначая одной нотой каждый свой шаг. Задержитесь на одной ноте на какое-то время, пока не будете готовы изменить ее. Постепенно позвольте возникнуть песне пешехода.

Начните с движения еще до того, как станете играть или петь. В тишине двигайтесь или танцуйте в той манере, которая вам подходит, слушая при этом все звуки, возникающие во время движения или танца. Постепенно начните издавать звук, возникающий при дыхании. Прислушайтесь к тому, создается ли для вас песня из ритмичных притоptyваний, прихлопываний и звуков голоса. Поддержите ее и, если захотите, добавьте к ней слова или просто отдельные слоги; сыграйте ее на своем музыкальном инструменте [12].

Вместе с Садьей мы попробовали некоторые из этих импровизаций, обнаружив при этом новые ощущения наших музыкальных я наряду с ощущением освобождения и удовольствия.

## Медитация и восприимчивость

Обсуждавшаяся выше работа в формате творческой связи — это активная работа. Движение, визуальное искусство, письмо и звук — творческие процессы, в которых мы физически создаем нечто, даже если каждый раз не акцентируется продукт, результат как таковой. Передвигаясь, рисуя, занимаясь письмом или используя свой голос, мы действуем физически.

Я убеждена, что не менее важно погружаться в себя и в пассивной, рецептивной манере. Настраиваться на универсальный источник энергии — это мощный метод раскрытия креативности. Медитация помогает пробудить нашу внутреннюю силу и мудрость.

В своей, подобной драгоценному камню книге «Как медитировать: путеводитель по самоисследованию» (How to Meditate: A Guide to Self-Discovery), Лоуренс Лешан описывает небольшую научную конференцию, все участники которой практиковали ежедневные медитации. Когда их спрашивали, почему они медитируют, они давали разные ответы, пока один ученый не сказал:

«Это похоже на возвращение домой». После этой фразы повисла тишина, и один за другим все закивали головами в знак согласия. Стало очевидно, что не было нужды продолжать опрос [13].

Лешан, описывая далее этот эпизод, отмечает, что мы медитируем для того:

чтобы найти, вновь обнаружить, вернуться к чему-то в нас самих, чем мы смутно и бессознательно обладали, но утратили, так и не поняв, что это было и где и когда мы его потеряли. Мы можем называть это доступом к большей части нашего человеческого потенциала или приближением к самим себе и реальности. Можно назвать это приобщением к нашей способности любить, ощущать жизнь и энтузиазм или к нашему знанию о том, что мы есть часть вселенной и никогда не можем быть отчуждены или отделены от нее, или к нашей способности более эффективно понимать и действовать в реальности. Погружаясь в медитацию, мы обнаруживаем, что каждое из этих определений ее цели имеет одно и то же значение. Это та потеря, восстановления которой мы ищем [14].

Эта цитата вновь возвращает меня к комментарию Анджелес Арриен относительно того, что творческая связь представляет собой работу по восстановлению души. Где и когда мы утратили способность молчать и быть открытыми ко всему существующему?

Несколько минут сонатстройки, или обращения вовнутрь, или обретения центрированности на себе могут быть жизненно важными для меня перед каждой значимой деятельностью, будь то работа с клиентом, ваение скульптуры, участие в собрании коллег, чтение лекции или фасилитация группы, занимающейся экспрессивной терапией. Сонатстройка дает мне возможность войти в состояние внутренней тишины, позволяющее быть и более эффективной, и более способной к сопереживанию во всех этих делах. Много светного, накопившегося в моем уме и теле, отпадает при этом, подобно тому как отпадает сухая шелуха луковицы, когда мы ее очищаем. Исчезают мелкие обиды и нервное возбуждение, и я полностью присутствую для происходящего.

Быть открытым и рецептивным крайне важно, когда имеешь дело с потоком творчества. Творчество напрямую связано с внутренним источником энергии, нашей самооценкой и самоусилением. Слишком долго мы пытались контролировать все и всех в нашей жизни. Напротив, позволение событиям появляться представляется частью творческого процесса, равно как и медитативного состояния.

Драматический опыт привлек мое внимание к данному обстоятельству в 1980 году, когда, пытаясь найти для себя основную линию профессиональной деятельности, я была чрезвычайно озабочена своей способностью зарабатывать деньги. Я решила прибегнуть к помощи медитации. Сев и успокоившись, я считала свои вдохи и пыталась отпустить множество вторгавшихся в меня мыслей. Я чувствовала

возникающие моменты внутреннего умиротворения. Затем на меня из небесной синевы снизошли два предложения: «Ты благословлена» и «Ты не должна нести ответственность». Я была поражена.

Всю последующую неделю эти два предложения продолжали приходиться мне на ум. Быть «благословленной» не было выражением из моего лексикона, но почему-то воспринималось мной как-то хорошо. Сначала я почувствовала себя особенной, а затем поняла, что быть особенно благословленной может стать обременительным. Наконец я поняла истинное послание: мы все благословенны, если найдем время, чтобы осознать это.

Второе послание: «Ты не должна нести ответственность» находилось в прямом противоречии с моими усилиями контролировать все в своей жизни. Это послание казалось странным. Но по мере его обдумывания я поняла, что это именно то, что мне хотелось бы услышать. Мне не нужно напряженно работать, чтобы проложить путь в профессиональный мир. Я могла позволить этому пути возникнуть самому.

Получив два глубоких послания в самом начале своей медитативной работы, я надеялась, что получу еще что-нибудь. Когда же ничего другого не появилось, я поняла, что эти два послания вполне хороши для всей моей жизни. Они есть все то, что мне нужно.

Я предлагаю вам сесть поудобнее, помолчать, закрыть глаза, сконцентрироваться на дыхании, до того как вы начнете писать или рисовать в дневнике, до того как начнете использовать то или иное упражнение с движением, представленное в этой книге. Позвольте тишине стать частью творческого процесса.

## Река творчества

При обсуждении творческой связи мы смотрели в первую очередь на то, как каждая художественная форма может помочь нам обнаружить таинство я. С помощью экспрессивных искусств мы способны проникнуть в сферу бессознательного, чтобы получить посредством наших движений, звуков, слов и образов важные послания от него. Мне представляется, что чем больше мы используем нашу творческую силу, тем больше получаем в ответ. Приобщитесь к источнику, и родники оживут. Делая это, мы открываем себя в отношении универсальной и преисполненной энергии силе.

Движение, визуальное искусство, письмо, звук и медитация смешиваются друг с другом в потоках реки творчества. Размышляя

о творчестве как о глубоком колодце, мы увидим, что иногда вода в нем становится застоявшейся и затхлой. Движение может всколыхнуть воды, освободить источник, позволить роднику забить вновь. Визуальные искусства дают возможность этим прибывающим водам обнаружиться в цвете, форме и образе. Эти образы, формы и цвета бывают темными, пугающими водоворотами, или медленными потоками, или сверкающими водопадами. Свободное письмо наряду с вокализацией и музыкой становится голосом потока. Можно протанцевать стихотворение, пропеть рисунок или скульптуру и записать все путешествие в целом. Это и есть творческая связь.

## Литература

1. Connie Smith Siegel, untitled intern paper (Santa Rosa, CA: Person-Centered Expressive Therapy Institute, 1985).
2. Frances Fuchs, Exploring Women's Creative Process (Rohnert Park, CA: Sonoma State University, master thesis, 1982), p.18.
3. Carol Griffin, Tools For Self-Discovery (Santa Rosa, CA: Person-Centered Expressive Therapy Institute, intern paper, 1987).
4. Ibid.
5. Beatrice (Lowry) Chaney, Person-Centered Expressive Therapy: Exploring Creativity as a Path to the Heart (Rohnert Park, CA: Sonoma State University, master thesis, 1986), p.90.
6. Anonymous, "My Experience at the Person-Centered Expressive Therapy Institute Held at Sonoma State University from July 21 to 28, 1985."
7. In Medicine Music by Phil Catalfo, in New Age Journal (March/April 1991), p. 33.
8. Don Campbell, The Roar of Silence (Wheaton, IL: Theosophical Publishing House, 1989).
9. Anonymous (Orinda, CA: JFK University, student paper, 1986).
10. Sadjja Greenwood, Improvisation Music as Creative Expression (Santa Rosa, CA: Person-Centered Expressive Therapy Institute, intern paper, 1991).
11. David Darling, Music for People / RD 4, Box 221A / Keene, NH 03431.
12. Greenwood, op cit., p. 2.
13. Lawrence LeShan, How To Meditate: Guide to Self-Discovery (Boston: Little, Brown, 1974), p. 3.
14. Ibid, p. 4.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

