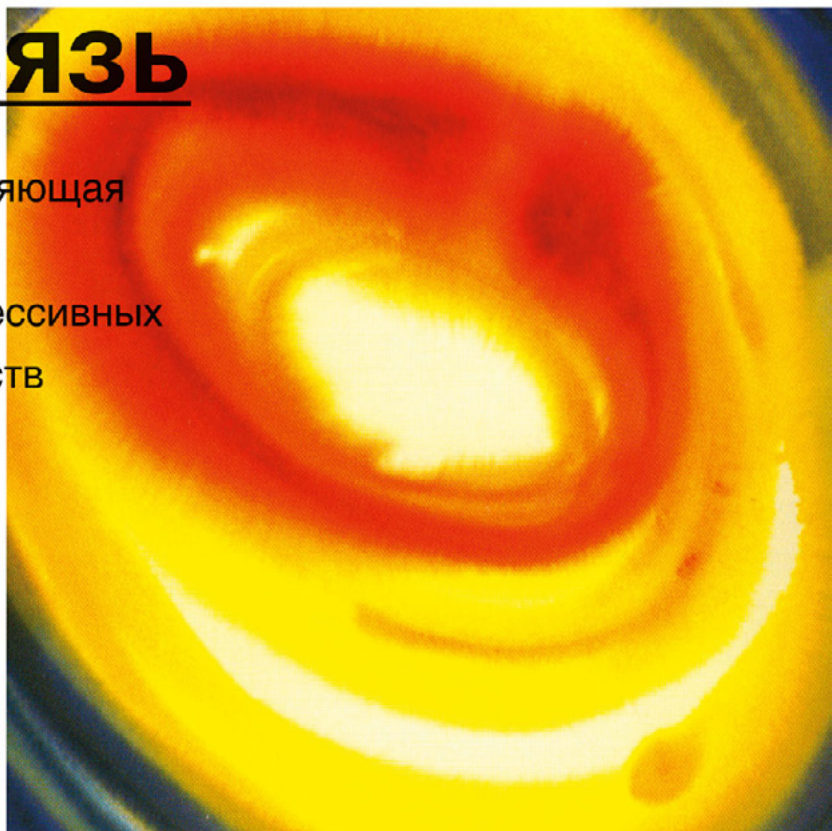


Твор ческая СВЯЗЬ

Исцеляющая
сила
экспрессивных
искусств



Натали
Роджерс

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

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие партнера издания	7
Предисловие научного редактора	11
Вступительное слово автора к русскому изданию	18
Предисловие	23
1. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств	30
2. Фасилитация творчества	43
3. Начальные исследования	61
4. Творческая связь. Часть I. Движение и письмо	79
5. Творческая связь. Часть II. Рисунок, музыка и медитация	110
6. Использование экспрессивных искусств в работе с клиентами	140
7. Дальнейшие возможности применения экспрессивных искусств	184
8. Принятие тени и высвобождение света	216
9. Открытие духовности посредством искусства	246
10. Мосты между культурами	272
11. Значение творчества и самосознания для будущего	290
Благодарности	340
Предметно-именной указатель	342

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Имперсональный ракурс

Терапевтическая система, созданная Натали Роджерс и в систематическом виде изложенная в этой книге, представляет собой синтез человекоцентрированного подхода, разработанного ее отцом, самым влиятельным американским психологом и психотерапевтом Карлом Роджерсом, и различных методов и техник арт-терапии. Экспрессивные искусства (рисование, танец, ваяние, вокализация, медитация, свободное письмо) используются в качестве невербальных языков, позволяющих выражать элементы внутреннего мира человека, актуализировать его творческий потенциал, активизировать процессы самоисследования.

Следует отметить, что исходные идеи и практики человекоцентрированного подхода получают в психотерапевтической системе Натали Роджерс дальнейшее развитие. *Безусловное позитивное принятие* клиента находит выражение в акцентировании не столько продуктов его экспрессивного творчества, сколько самого процесса его творческого экспрессивного самовыражения. Эмпатическое понимание клиента налагает абсолютный запрет на какие-либо интерпретации психотерапевтом и продукта, и процесса творчества. В центре его внимания оказываются интерпретации самого клиента. Другими словами, столь характерное для традиционной арт-терапии толкование как средство понимания терапевтом клиента уступает место контекстуальному самопониманию клиента. Для терапевта возможны лишь обращения к этому самопониманию («Что это для вас означает?», «Что это вам говорит?») и сверки со своим пониманием. Причем в данном случае речь

идет не только о вербально-смысловом, но и о кинестетическом, визуальном, звуковом, тактильном понимании, выступающем в качестве средства фасилитации более объемного, целостного, интегрального понимания клиентом самого себя.

Конгруэнтность тоже оказывается уже не частичной, относящейся лишь к вербальному каналу выражения клиентом осознаваемых переживаний, а тотальной, охватывающей всю совокупность каналов или языков самовыражения.

Использование в терапевтическом процессе различных экспрессивных искусств создает особый феномен творческой связи. Согласно Натали Роджерс, данный феномен заключается в усиливающемся взаимодействии экспрессивных искусств как языков самовыражения, во взаимном усилении терапевтических эффектов этих искусств, в движении экспрессивной психотерапевтической практики к внутреннему ядру (сущности или правде) человека, в обретении человеком целостности и внутренней связи со всеми живыми существами.

Основные идеи и принципы, воплощенные в психотерапевтической системе Натали Роджерс, можно сформулировать следующим образом:

- Все люди обладают природной способностью к творчеству.
- Творческий процесс исцеляет.
- Исцеление достигается погружением в переживания.
- Переживания служат тем тоннелем, по которому нужно пройти, чтобы обрести целостность.
- Творческая связь экспрессивных искусств приближает человека к его внутреннему ядру, или сущности.
- Между сущностью человека и сущностью всего живого существует связь.
- На пути к собственной сущности и целостности человек обнаруживает свою связанность со всем миром.

Персональный ракурс

Я познакомился с Натали четверть века назад, во время ее первого приезда в СССР в 1989 году. Прошло менее трех лет со времени моего участия в московской группе Карла Роджерса и Рут Сэнфорд. Должен честно признаться, что мои ожидания (ожидания новообращенного, восторженного роджерсианца) поначалу подверглись жестокому испытанию. Я помню свой первый вопрос, который задал Натали в переполненной Большой аудитории НИИ ОПП АПН СССР после ее вводной

лекции. Я спросил ее, каково быть дочерью такого отца, как Карл Роджерс? Ответ меня обескуражил: в нем не было чего-то необычного, более того, ощущались даже нотки печали и сожаления в связи с дефицитом внимания со стороны всецело погруженного в науку отца. И никакого видимого пиетета перед ним. Я ждал увидеть перед собой последовательницу, а увидел совершенно самостоятельного человека, говорящего не от имени Карла Роджерса, а от своего собственного, и представляющего не Карла Роджерса, а саму себя. Однако как только я оказался вместе с другими участниками ее воркшопа в институтской Малой аудитории, то сразу почувствовал то специфическое, ни с чем не сравнимое ощущение свободы, которое царило в этих же стенах осенью 1986 года в группе Карла Роджерса и Рут Сэнфорд. Да, с Натали мы меньше говорили, больше двигались, рисовали, писали, делали коллажи, но при этом в нашем общении друг с другом и с самими собой было много переживаний (в том числе глубоко личных), свободы, творчества и правды. В своей книге Натали подробно описывает свои впечатления от этой работы, в том числе и от той демонстрационной сессии, на которой я был ее клиентом и где для меня произошла встреча с ней не как с лектором, представителем человекоцентрированного подхода, дочерью Карла Роджерса, а как с терапевтом и человеком. Я счастлив, что эта встреча не оказалась единственной. Потом было много замечательных встреч с Натали и в качестве одного из кофасилитаторов ее второго московского воркшопа, и в качестве участника ее тренинговой программы в Калифорнии, и в качестве ее гостя в Санта-Розе и Себастополе в США, и в качестве хозяина, принимавшего Натали в своем родовом деревенском доме во Владимирской области. Мои личные впечатления от общения с Натали можно обобщить одним словом — природа. В ней, как в природе, есть все: и трепетная весенняя нежность, и интенсивная летняя витальность, и обильная осенняя щедрость, и кристальная зимняя определенность. Однако, в отличие от природы, все эти качества не чередуются в какой-либо последовательности, подобно сменяющимся сезонам, но в своих бесчисленных вариациях живут и проявляются в ней, в логике ее жизни. У Георгия Гурджиева есть выражение «человек без кавычек». Мне представляется, что оно замечательным образом подходит Натали. Для меня она совершенно не похожа на большинство тех людей, с которыми встречаешься в жизни и которые в большей или меньшей степени «культурно отформатированы». Для меня она представляет не ту или иную культуру, а естественную, органичную и творческую уникальную натуру, свою собственную жизнь, жизнь Натали Роджерс. Основное

ощущение от общения с человеком-культурой — неизменное противостояние. Основное ощущение от встречи с человеком-натурой — каждый раз новое принятие. Я убежден, что эта особенность Натали есть результат многолетней психотерапии, многочисленных путешествий в секретные сады наших внутренних миров.

Трансперсональный ракурс

На этой грани заканчивается рассудочное понимание и начинаются вещи, традиционно описываемые как интуитивные, таинственные, мистические. В книге есть несколько свидетельств того, что подлинная психотерапия открывает в человеке такие возможности, которые можно назвать не иначе как экстрасенсорными, визионерскими, магическими.

Первый пример читатель найдет уже в предисловии автора. Это замечательный рассказ о «Танце солнца», в котором участники швейцарского воркшопа Натали Роджерс и Паоло Книлля буквально освобождают свет солнца. Природа общается с природой, природа слышит природу, природа идет навстречу природе. Конечно, и ваш, и мой культурно обусловленный рассудок всячески противится такому пониманию. Такое невозможно, потому что невозможно! При этом мы отлично понимаем, что в природе гораздо больше неосвоенного рассудком, нежели освоенного, а человеческая история полна свидетельств взаимопонимания и взаимодействия природы и таких людей, в которых была отчетливо явлена их собственная природа, их натура.

Второй пример трансперсональных качеств Натали — ее рисунок, сделанный ею в ходе первого московского воркшопа. На нем она выразила свои впечатления от России: *«Начав с прекрасных соборов Загорска, я быстро набросала несколько схематических фигур, танцующих на улицах в качестве символов духа нашей группы. Когда я раскрашивала небо над соборами, показалась темная фигура. Я посмотрела на нее и постепенно осознала, что она хочет появиться. Окончив свою импрессионистскую работу, я поделилась ею с группой. Некоторые участники были очень обеспокоены тем, что “черный ангел был плохим предзнаменованием будущего»*. Конечно, в 1989 году мы все могли лишь «теряться в догадках». Однако теперь, по прошествии четверти века, все мы знаем ответ на вопрос: «Кто вы, мистер Черный Ангел?».

Третий пример трансперсонального сознания, обнаруживающегося в моменты глубинного прозрения и понимания, — это стихотворение,

написанное Натали в момент начала операции «Буря в пустыне», о которой в то время знали лишь ее участники и военно-политическое руководство США.

Примечательно, что способность к такому глобальному сознанию, подлинная связанность с людьми, живущими за сотни и тысячи километров, проявляется у Натали отнюдь не только в чрезвычайных и масштабных ситуациях. Моя электронная переписка с ней никогда не была регулярной. Даже когда началась активная фаза работы над переводом ее книги, мы обменивались письмами крайне редко. Однако именно 29 сентября, в тот день, когда я поставил точку в своей работе переводчика-редактора, буквально через несколько часов я получил от нее письмо, начинавшееся словами: «Дорогой Алекс, я надеюсь, что ты закончил работу над переводом моей книги о творческой связи» (ее предыдущее письмо, адресованное мне, было датировано 28 июня).

Если вы, уважаемый читатель этой книги, сможете воспринять ее психотерапевтическое содержание, почувствуете за ним автора книги как человека и хотя бы отчасти проникнетесь осознанной верой Натали Роджерс в возможность гуманного мира, я как переводчик и редактор этой книги буду считать свою главную задачу выполненной.

Александр Орлов,

*доктор психологических наук, профессор
Национального исследовательского университета «Высшая
школа экономики», президент Российского общества
человекоцентрированного подхода, сертифицированный
человекоцентрированный экспрессивный психотерапевт*

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогие российские читатели, я в восторге от того, что вы сможете прочитать мою первую книгу, посвященную творческой связи, на русском языке. Я испытываю глубокое уважение и любовь к русскому народу. Для меня было большой удачей в ходе четырех поездок в Советский Союз (а сегодня Россию) предложить своим слушателям воркшопы и тренинговые программы по человекоцентрированным экспрессивным искусствам. Первая поездка состоялась в 1989 году, а последующие — в 1991, 1994 и 1995 годах. Я хотела бы рассказать вам несколько историй об этих поездках, чтобы познакомить вас с книгой, которую вы собираетесь прочитать.

Вы можете спросить: «Как же так вышло, что в 1989 году вас пригласили приехать в Советский Союз?» В 1986 году доктор Алексей Матюшкин, директор НИИ общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР, пригласил в Москву моего отца, известного гуманистического психолога доктора Карла Роджерса и его коллегу доктора Рут Сэнфорд. Целью визита было прочитать несколько лекций о философии и методах человекоцентрированного подхода и продемонстрировать его применение в индивидуальной психотерапии и групповой работе. Мой отец был совершенно изумлен положительным откликом на его учение. Он понятия не имел, что так много людей в СССР читали его книги. По свидетельствам многих советских коллег, визит Карла Роджерса в Советский Союз изменил вектор развития советской психологии, воспринявшей гуманистические ценности и клиентоцентрированные методы. Его поездка ярко описана

в биографической книге Говарда Киршенбаума «Жизнь и творчество Карла Роджерса»*.

К сожалению, эта поездка оказалась последней. Карл Роджерс умер в возрасте 85 лет 4 февраля 1987 года в городе Ла-Хойя в Калифорнии в своем доме. Доктор Матюшкин вылетел из Москвы в США, чтобы присутствовать на панихиде. После очень трогательных выступлений и воспоминаний доктор Матюшкин спросил меня, заинтересована ли я в том, чтобы завершить работу, начатую моим отцом. Я была глубоко тронута этим предложением, но ответила, что мой подход очень отличается от работы отца, хотя и основан на его философии и методах. Я сказала: «Я расширила его представления, включив в них в качестве процесса исцеления экспрессивные искусства, помогающие людям погрузиться в глубокий источник их творчества». Предложив доктору Матюшкину прочитать несколько моих статей, предметом которых были человекоцентрированные экспрессивные искусства, я попросила его дать мне знать, если после ознакомления с ними он по-прежнему будет желать моего приезда в Москву.

В то время я инициировала создание частной, некоммерческой организации под названием Институт человекоцентрированной экспрессивной терапии в Санта-Розе. Мы предлагали четырехсот-часовую экспериентальную** сертифицированную программу с использованием экспрессивных искусств в рамках мультимодального подхода. К нам приезжали люди со всего мира, чтобы перенять этот глубинный опыт. Эта программа существует по сей день.

Через несколько месяцев я получила приглашение приехать в Москву, чтобы преподавать и фасилитировать групповую работу. В те времена еще не было компьютеров, а стало быть, и возможности общаться по телефону через железный занавес. Много месяцев ушло на переписку, оформление приглашения и необходимые приготовления, и в 1989 году я приехала в СССР. Фрэн Мэйси (специалист по Советскому Союзу, бывший исполнительный директор Ассоциации за гуманистическую психологию, спутник и переводчик Карла Роджерса во время его поездки в СССР), моя коллега Клэр Фитцджеральд и я договорились провести пятидневный воркшоп в Академии педагогических наук в Москве.

* Kirschenbaum H. Life and work of Carl Rogers. Ross-on-Wye: PCCS Books, 2007, pp. 516–522.

** Экспериентальный — основанный на опыте (от англ. experience — опыт.) *Прим. пер.*

По мере приближения даты поездки мое волнение нарастало. Я надеялась понять русских людей и их прекрасную многовековую культуру, живопись, музыку и литературу. В подростковом возрасте моим любимым художником был Кандинский. Дома я каждый день слушала классических русских композиторов. А русская литература трогала меня до глубины души. Тем не менее и страхов у меня было много. Зная, что мы собираемся посетить престижный исследовательский институт, где работают выдающиеся интеллектуалы, я испытывала ужас при мысли о том, что они, возможно, не заинтересуются тем, что я собиралась им предложить. Я даже представить себе не могла, что советские профессора согласятся выразить свои чувства с помощью цвета, глины и коллажа. К моему немалому удивлению и восторгу, эти представители академической науки были готовы и полны желания играть с художественными материалами, двигаться под музыку и общаться с помощью невербальных средств! Это было время, исполненное вдохновения для всех нас. Я чувствовала глубокую сердечную связь с этими людьми, словно была их сестрой.

В то время экспириентальные воркшопы были практически неизвестны в Советском Союзе, за исключением тех, которые фасилитировал Карл Роджерс. По моему запросу мне предоставили просторный, проветриваемый зал, в котором столы были убраны, а стулья расставлены по кругу. Все необходимое для художественного творчества мы привезли с собой, потому что тогда все это было очень сложно раздобыть в Москве.

Работать с людьми из страны с таким богатым культурным наследием, жаждавшими учиться психотерапии на собственном опыте, было настоящей честью. Хотя эти профессора обладали широкими познаниями, почерпнутыми из книг, у них не было возможности пройти клиническую подготовку. Психотерапия в их стране была запрещена в течение семидесяти лет. Мы предложили демонстрации консультаций перед группой из тридцати пяти человек, наблюдали за тем, как участники практиковали клиентоцентрированные методы, показывали, как можно применять разные виды искусства в ходе консультирования.

В книге, которую вы собираетесь прочитать, этот процесс рассмотрен в подробностях. А сама моя первая поездка тоже детально, с примерами обсуждается в разделе «Экспрессивные искусства в Советском Союзе».

Доктор Алекс Орлов был участником этого первого человекоцентрированного воркшопа с использованием экспрессивных искусств.

Благодаря его инициативе, а также инициативе доктора Славы Цапкина и Марины Хазановой, мы вернулись в Россию (тогда уже не СССР) в 1991 году. Показательным в отношении политических изменений в стране было то обстоятельство, что Фрэна Мейси и меня спонсировали два новых частных некоммерческих образовательных психотерапевтических института: Институт психологии и психотерапии в Москве и Институт «Гармония» в Санкт-Петербурге. Нас попросили провести интенсивный тренинг по человекоцентрированной экспрессивной терапии для психологов, социальных работников, врачей и сотрудников служб доверия. В Москве Алекс, Слава и Марина стали частью нашей команды фасилитаторов. В Санкт-Петербург мы были приглашены психологами Сашей Бадхеном, Марком Певзнером и Машей Соловейчик и работали вместе с ними. Эти люди смело инициировали деятельность своего консультационного и тренингового центра.

В ходе второй поездки в 1991 году мы имели возможность встретиться с двадцатью участниками из нашей группы 1989 года, чтобы узнать о том, как они применили опыт тренинга экспрессивным искусствам. Они рассказали нам удивительные новости! Один из участников, автор ряда публикаций и психолог-исследователь, сообщил, что использовал экспрессивные искусства в работе с советскими военными! «Им нужно узнать своих сослуживцев как людей. Возможно, мы революционизируем войска», — заявил он, смеясь. Двое из участников начали работать с большими семейными группами, которые собирались по воскресеньям каждый месяц в течение двух лет. Они использовали экспрессивные искусства, чтобы помочь родителям наладить контакт со своими детьми. Одна из ведущих сказала: «Родители говорят, что этот опыт полностью изменил их стиль общения с детьми. У меня никогда не хватило бы смелости предложить это до нашего тренинга».

Я испытала воодушевление в связи с тем, что такие смелые начинания стали замечательными результатами нашей совместной работы. Я почувствовала себя по-настоящему вознагражденной и внутренне преклонилась перед тем, что сделали эти люди.

Поездки в 1994 и 1995 годах были похожи. На лекциях я делилась некоторыми из моих глубочайших убеждений. Творчество — как свобода: попробовав его однажды, вы не сможете жить без него. Это преобразующий, целительный процесс. Творчество не вписывается ни в какие догмы и политические рамки. Диктаторы подавляют творчество и самовыражение, потому что оно способствует независимому

мышлению, спонтанности, самоуважению, самосовершенствованию и пробуждает в человеке силу духа. Таким образом, творчество — это подрывной элемент для тех, кто требует подчинения политической системе. Кивки и слезы на глазах у части аудитории говорили о том, что меня поняли даже лучше, чем я понимаю саму себя. Поэтому, дорогие друзья, я надеюсь, что эта книга будет вдохновлять вас на творчество. Я так рада тому, что у меня есть российские коллеги, предлагающие мой метод в 2015 году! Я шлю вам теплые пожелания мира и справедливости во всем мире.

Натали Роджерс,

доктор психологии, www.nrogers.com

ПРЕДИСЛОВИЕ

Экспрессивные искусства представляют собой древние формы самовыражения, возрожденные к жизни для того, чтобы привести в наш мир столь необходимые интеграцию и баланс. В древние времена люди прекрасно знали о том, что танец, пение, изобразительное искусство и рассказывание историй — части одного и того же процесса, позволяющего быть полноценно функционирующим и творческим человеком. Кроме того, искусства использовались для связи друг с другом и силой природы. Танец и пение высвобождают чувства, наполняют тело энергией и пробуждают дух сообщества. Визуальные искусства рождают образы и метафоры.

Я исповедую философию психотерапии и творчества, а кроме того, утверждаю, что одна художественная форма связана с другой, и эта взаимосвязанность представляет собой *процесс творческой связи*. Я предлагаю его как для вашего личного удовольствия и самоисследования, так и для глубокого психологического исцеления. Моя цель — воодушевить вас вновь открыть свою врожденную способность к творчеству и научиться применять разные способы его исследования в сочетании с целительной и преобразующей свободой самовыражения. Надеюсь, что, получив опыт исцеления посредством самовыражения, вы захотите профессионально применять данные методы. Эта книга предназначена служить руководством для психотерапевтов, педагогов, родителей и всех тех, чья миссия состоит в том, чтобы предлагать людям безопасную, благоприятную окружающую среду для самоисследования, понимания и общения.

Меня часто спрашивают, как возник мой интерес к экспрессивным искусствам. Моя мать, Хелен Роджерс, была талантливым художником и всячески побуждала нас с братом к занятиям живописью, рисованием и скульптурой. Мой отец, психолог Карл Роджерс, разработал выдающуюся теорию и практику, названную им

клиентоцентрированной терапией. По мере развития его теоретических построений их стали применять в таких областях, как образование, управление и медиация; его подход также называют *человекоцентрированным*. Так что вполне естественно, что у меня возник интерес как к искусствам, так и к психологии. Я также любила использовать движение для самовыражения. Насколько я помню свое детство, музыка в нашей гостиной всегда вдохновляла меня танцевать. В колледже я специализировалась в области психологии, но выбирала курсы и по искусствам. Позднее, после замужества и рождения детей, я вновь поступила в колледж, чтобы получить степень магистра психологии в университете Брэндис (где моим научным руководителем был Эйб [Абрахам] Маслоу), а затем психотерапевтическую подготовку. Я начинала работать с детьми в качестве игрового психотерапевта. Искусства были естественной формой для их экспрессии.

Работая в различных клиниках психического здоровья и психиатрических учреждениях, я экспериментировала с искусствами в качестве метода, позволяющего клиентам выразить чувства и обрести понимание себя. На протяжении многих лет частной практики я разработала собственный психотерапевтический подход, расширив человекоцентрированную философию моего отца, чтобы она включила в себя экспрессивные искусства.

После двадцати лет брака, завершившегося разводом, я переехала в Калифорнию и в конце концов сосредоточила все свои интересы на интенсивной человекоцентрированной тренинговой программе с использованием экспрессивных искусств. Последние десять лет, по мере того как я наблюдала за изменениями, происходившими с участниками этой программы, и с трепетом и удивлением становилась свидетелем их визуального искусства, движения, пения и письма, очень стимулировали и обогатили меня. Поскольку участники программы возвращались в нее несколько раз на протяжении двух лет, я наблюдала их, преисполненных живой креативности и ощущения прилива сил.

Я попыталась преподнести этот материал таким образом, чтобы вы смогли почувствовать его сердцем и всем существом. В начальных главах описаны способы использования экспрессивного искусства в игровой форме самостоятельно или вместе с членами семьи и друзьями. Научиться получать удовольствие от процесса, не беспокоясь о продукте, — вот секрет нового обретения того удовольствия, которое мы получали от творчества в детстве. Однако не все обстоятельства способствуют творчеству. В главе 2 в развернутом виде изложены

человекоцентрированные принципы создания такой окружающей среды, которая *по-настоящему* благоприятствует творчеству. В главах 4 и 5 описывается *процесс творческой связи*: как он возникает и как взаимопереплетение движения, письма, визуального искусства, музыки, вокализации и медитации используется для того, чтобы отправиться в путешествие во внутренние области психики и достичь взаимосвязи с другими людьми. Попытка облечь в слова процесс экспрессивных искусств подобна попытке рассказать женщине с Марса, на что похож вкус апельсина. На самом деле, чтобы понять это, вы должны попробовать его сами.

В главах 6 и 7 описываются теория и практика процесса творческой связи в психотерапевтической работе с клиентами и другими группами населения. Я подчеркиваю признание универсального сознания, которое иногда игнорируется в психотерапевтических теориях. В главах с 8 по 11 предпринята попытка обратиться к главным философским, политическим, духовным кризисам современности: нашей потребности принять свою тень, воспринять наш свет, обнаружить нашу духовность, обрести универсальность, несмотря на культурные границы, и развить гуманитарное, эгалитарное и творческое сознание ради нашего будущего. Экспрессивные искусства представляют собой мощные процессы, позволяющие понять и привести в соответствие наши чувства и мысли в связи со всеми этими вопросами.

Как и у большинства людей, у меня есть собственные запреты для творчества. Когда я работала над этой книгой, одно случайное событие позволило мне использовать процесс творческой связи для проработки этих преград. Мой компьютер располагался в комнате рядом с кухней, в которой шел ремонт. И когда плотники стучали молотками под громкий рок, я сказала себе: «Так не пойдет!» Поэтому я передвинула компьютер в свою художественную студию. Какое счастье! Когда мне требовался перерыв в работе, я включала музыку, чтобы вдохновить себя на танец или пение. Я особенно благодарна исполнителям музыкальных композиций в стиле нью-эйдж: Полю Винтеру, Сьюзан Осборн, Стивену Халперну, а также Габриэль Рот с ее «Зеркалами», Олангуньи и другим ударникам. Как только я схватывала такт и ритм, напряжение, выразившее мои фрустрации или достижения, спадало, издавая звук, распределяясь, выкрикивая, смягчаясь, сжимаясь и тая, а я переходила от использования своего левого полушария головного мозга к использованию правого, обогащая и уравнивая тем самым текст. Мне было необходимо практиковать то, о чем я писала! Я должна была все глубже и глубже погружаться в это, чтобы

интегрировать логический и линейный образ действий с моими интуитивными процессами и метафорическим разумом. И как всегда бывает с творческим процессом, его объект, в данном случае книга, начал обретать собственный голос. И в конце концов я подчинилась этому голосу.

Рассказывание историй — это часть возрождения древних форм, и теперь я расскажу вам еще одну правдивую историю о «Танце солнца», являющуюся метафорой для этой книги. Это случилось 22 мая 1987 года в Швейцарии. Когда я проснулась, из набухших от воды облаков моросил дождь и налетали пронизывающие порывы ветра. Балконное окно выходило на гряды покрытых зеленью холмов, спускавшихся к озеру Констанц. Издалека доносилось мелодичное позванивание колокольчиков коров, будивших меня каждое утро. Несколько дней я посмеивалась над этим необычным будильником и чувствовала радость от того, что дышу горным швейцарским воздухом с легким запахом коровьего навоза. Была весна, и голубые незабудки с золотыми одуванчиками наполняли красками поля.

«Наверняка дождь полезен для цветов и травы, но сегодня я не могу приветствовать эту мрачную морось моим обычным внутренним солнечным сиянием», — сказала я себе. Высунув голову из французской двери, я прокричала шлепавшим каплям дождя: «Я устала от вас! Я хочу сегодня весело провести время!» Я хотела побродить по окрестностям со своим новым другом, доктором Паоло Книллем и исследовать замечательный швейцарский ландшафт. Ездить по извилистым дорогам в дождь и пытаться рассмотреть горы, окутанные туманом, по-моему, не такое уж приятное путешествие. Однако отправиться в него вместе с Паоло, чтобы посетить его родной город в Альпах, после этих прошедших десяти дней интенсивной эмоциональной совместной работы было восхитительно. «Давай, солнце, посмотрим на твое сияние!»

Паоло — швейцарский психолог, музыкант-исполнитель и профессор колледжа Лесли в Кембридже. Он пригласил меня кофасилитировать или преподавать в течение десяти дней курс занятий «Творчество и терапия на основе экспрессивных искусств» для профессионалов как из Швейцарии, так и из Германии. Здесь, в швейцарской глубинке, он и я создали для учащихся такую окружающую среду, которая позволяла им погрузиться в их врожденную креативность. Они расцветали, находя новые способы самовыражения посредством движения, визуального искусства, музыки, театрализованных импровизаций, ведения дневников и личных обсуждений. Неделя была наполнена богатым

опытом вследствие внутренних путешествий учащихся и преподавателей и обретения ими новых навыков, позволяющих другим людям становиться более творческими.

Но сегодня был особый день. Благодаря свободным второй половине дня и вечеру у нас появилась возможность отдохнуть от интенсивных дней тренинга и шанс ассимилировать в расслабленной манере результаты того, чему мы научились. Паоло встретил меня во время завтрака. «Ну, чему мы будем учить сегодня утром?» — спросил он со своим швейцарско-немецким акцентом. «Этим утром мы будем танцевать, чтобы освободить свет солнца», — бросила я полушутя. Но, произнеся эти слова таким серьезным тоном, я поняла, что мы должны действительно попытаться сделать это.

Участники группы собрались вместе. Всего нас было двенадцать человек, и это число показалось мне вполне подходящим для такого дела. Я открыла групповую сессию словами: «Думаю, нам нужен — по крайней мере, я знаю, что *мне нужен*, — свет солнца для второй половины дня и вечера. Я предлагаю провести ритуал, чтобы освободить солнце. Коренные американцы проводят его, представители других культур проводят; давайте же и мы попробуем».

Как только мы начали, некоторые участники стали танцевать и медленно бить в барабаны. Другие использовали художественные материалы, чтобы создать свои собственные проекты. Я взяла фломастеры и нарисовала большое изображение солнца, поместив его в центре комнаты. Поначалу я была раздражена тем, что не все были настроены на то, чтобы войти в ритм и темп ритуального танца. (Но при этом я знала, что предоставить людям свободу выбора и не участвовать тоже важно.) Паоло удерживал медленный ритм сначала на барабане, а затем на пианино. Возник настойчивый и неотступный ритм, который был подхвачен другими с помощью колокольчиков, деревянных брусков и других ударных инструментов. Мое настроение изменилось. Я поняла, что неважно, сколько человек присоединилось к нам; важен дух тех, кто по-настоящему вовлечен в происходящее. Я целиком включилась, всем моим сердцем и телом, в процесс вызывания солнца. Остальные сделали то же самое.

В душе я посмеивалась над собой за такую крамольную мысль: буд-то мы и в самом деле можем повлиять на погоду. Однако у меня действительно было убеждение, если угодно, вера в то, что такие вещи возможны. Реалист во мне твердил: «Вообще-то это глупо». А верующий говорил: «На самом деле именно это и следует делать, чтобы ожидаемое произошло».

Звуки и ритм слились в гармонии. Множество ног поддерживали ритм по ходу того, как мы бормотали, пели и выкрикивали. Прошел час, а может, два? Не знаю. А затем оно взошло. Солнце вошло своим сиянием в наши огромные окна, бросив три фута яркого, теплого света на серый ковер.

Наши песни переросли в празднование. Наши ноги топали. Барабаны ударили громче, и мы заплодировали. Я села в прямоугольник солнечного света, смеясь и распевая. Остальные захлопали в ладоши. Происходившее достигло крещендо и затем сошло на нет. Кто-то распахнул окна, за которыми стояли пышные мокрые деревья. Птицы, сидевшие на ветках, стали ближе, и их песни слились с нашими.

В конце концов мы смолкли и уселись в круг. Слышались болтовня, хихиканье, смех. Беседа рассыпалась. Затем я вспомнила: «Мы должны провести какое-то время в благодарности за то, что наш зов был услышан. И неважно, пробудили ли мы солнце или же “просто так случилось”. На наше желание мы получили ответ».

По мере того как мы медитировали в тишине, пение птиц раздавалось все громче. Казалось, солнце светило словно по волшебству. Утро было совершенно пасмурным, тем не менее теперь сквозь серые облака лился яркий свет. Эти облака рассеялись. Вторая половина дня и вечер были заполнены свежавымытым ландшафтом, освещенным ослепительным солнцем.

Мы назвали этот день «Днем танца солнца». Кто-то может поверить, что наша музыка, наше искусство, наш сфокусированный танец и мольбы освободили великое СОЛНЦЕ. А кто-то может сказать, что, с метеорологической точки зрения, после десяти дождливых дней для солнца наступило время появиться. В действительности для меня это не имеет никакого значения. Значение имеет наше ощущение от прироста собственных сил. И конечно, ощущение волшебства. Веры в возможное.

Как сказал один из участников воркшопа: «День танца солнца является для меня метафорой нашего личного роста. Если у нас есть вера, если мы работаем над нашими вопросами или проблемами целенаправленно и концентрированно, если мы верим в возможное и находим способы для выражения своих чувств, направляя их в разные искусства, то мы способны создать собственное волшебство. Наши внутренние чудеса действительно случаются».

К этому высказыванию я хотела бы добавить следующее: если такая вера и намерение есть у нас как у коллектива, как у группы, и если мы сотрудничаем в манере, которая не предполагает включения эго,

мы оказываем огромное влияние друг на друга и планету в целом. Когда мы можем быть полностью восприимчивыми и активными в одно и то же время (слыша музыку и ритм каждого и танцуя собственный танец), мы можем обращаться ко многим вселенским силам: солнцу, доброй воле и любви. Это один из путей к коллективному сознанию ради нашего будущего.

Эта книга посвящена такому процессу — процессу творчества и осознания. Он не так прост, как двухчасовой танец солнца. В него вовлечено множество факторов, множество сил. Вот несколько вопросов из тех, которые я ставлю: как мы помогаем людям разблокировать их творческие способности? Как движение или танец влияют на наше искусство? Как наше искусство влияет на наше письмо? Как мы создаем среду, как физическую, так и психологическую, которая позволяет людям использовать их врожденную креативность? Как мы обращаемся с негативными или темными силами внутри каждого из нас? Как мы изменяем личное и глобальное сознание? И как все это может помочь нашему миру?

ПУТЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ: ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ НА ОСНОВЕ ЭКСПРЕССИВНЫХ ИСКУССТВ*



* Текст главы публиковался ранее: *Роджерс Н.* Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. 1. С. 132–139. *Прим. ред.*

Когда объединяются искусство и психотерапия, их глубина и область действия могут быть расширены; когда же они действуют вместе, то оказываются связанными на всем протяжении человеческой истории целительства и врачевания.

«Искусство и психотерапия», Шон Мак-Нифф

Пробуждение творческой жизненной энергии человека является частью психотерапевтического процесса. Следовательно, творчество и терапия частично совпадают: творческая деятельность зачастую дает терапевтический эффект, а терапевтическая — часто представляет собой творческий процесс. Включая творческие виды искусства в терапевтическую практику, я использую термин *человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств**. Термин *экспрессивная терапия*, или *терапия на основе экспрессивных искусств*, обычно обозначает танцевальную, музыкальную и арт-терапию. Эти термины также служат для обозначения применения в терапии дневниковых записей, стихов, воображения, медитации и драматической импровизации. Использование экспрессивных искусств для облегчения эмоционального оздоровления, разрешения внутреннего конфликта и пробуждения творчества в человеке представляет собой расширяющееся поле деятельности. С помощью этой книги я надеюсь побудить читателя к тому, чтобы он обогатил свою личную и профессиональную жизнь экспрессивными искусствами в том их качестве, которое усилит его способность к самопознанию, культивированию более глубоких отношений с другими людьми, обогащению методов работы в качестве художника, терапевта и фасилитатора групп.

* Термин expressive arts здесь переводится как «экспрессивные искусства», а не «выразительные искусства» по следующим обстоятельствам. Выразительными являются все виды искусства, и в этом смысле не существует невыразительных искусств. В отличие от термина «выразительные искусства» термин «экспрессивные искусства» не является общим. Наряду с экспрессивными искусствами, в которых акцент делается на самовыражении художника во многом безотносительно к художественному продукту, зрителю, слушателю и пр., существуют импрессивные искусства. В них, напротив, акцентируется не столько момент авторского самовыражения, сколько характеристики самого произведения, его способность производить впечатление на зрителя, слушателя. В истории искусств это различие представлено такими течениями в живописи, литературе, музыке, балете, театре, архитектуре, кинематографе, как экспрессионизм (от лат. expressio — «выражение») и импрессионизм (от лат. impressio — «впечатление»). Соответственно, термин expressive arts therapy переводится не как «терапия выразительными искусствами», а как «терапия на основе экспрессивных искусств». *Прим. пер.*

Что такое терапия на основе экспрессивных искусств?

Терапия на основе экспрессивных искусств использует различные виды искусства: танец (движение), рисование, живопись, скульптуру, музыку, письмо, вокализацию и импровизацию, — в условиях, обеспечивающих поддержку человека, с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления. Она представляет собой процесс самоисследования посредством любой художественной формы, которая приходит из эмоциональных глубин. Эта терапия не сводится к созданию «приятной» картины. Она не является танцем, готовым для сцены, или стихотворением, переписываемым вновь и вновь ради достижения совершенства.

Мы выражаем наши внутренние чувства посредством создания внешних форм. Экспрессивное искусство — это выражение эмоциональных, интуитивных аспектов нашего существа с помощью различных средств. Использовать искусство экспрессивно — значит войти в свой внутренний мир, чтобы обнаружить там свои переживания, а затем выразить их посредством художественных форм, движения, звука, письма или драматического акта. Проговаривание своих переживаний тоже представляет собой важный способ осмысленного самовыражения и самоисследования. В терапевтическом мире, основанном на гуманистических принципах, термин *экспрессивная терапия* закрепился за невербальной и (или) метафорической экспрессией. Гуманистическая терапия на основе экспрессивных искусств отличается от аналитической или медицинской модели арт-терапии, в которой искусство используется для диагностики, анализа и «лечения» пациента.

Большинство из нас уже открыли для себя тот или иной аспект экспрессивного искусства как безусловно полезный в обычной жизни. Например, вы можете рисовать каракули, разговаривая по телефону, так как находите это занятие успокаивающим, или вести личный дневник и обнаружить, что, по мере того как вы пишете, ваши переживания и представления претерпевают изменения. Возможно, вы записываете свои мечты и ищете в этих записях некие знаки и символы. Вы можете увлекаться живописью или скульптурой в качестве хобби, осознавая всю силу этого опыта, уводящую вас далеко от жизненных неурядиц. Может, вы напеваете, когда ведете машину или совершаете длительные прогулки. Все это примеры самовыражения, экспрессии

посредством движения, звука, письма и искусства с целью изменения своего состояния. Все это — пути высвобождения переживаний, прояснения ума, открытия духовных способностей и введения себя в более высокие состояния сознания. И этот процесс — терапевтический.

Применяя различные виды искусства для самооздоровления или в терапевтических целях, мы не беспокоимся относительно красоты создаваемых произведений, грамматической или стилистической правильности текста или гармоничности звучания песни. Мы используем искусство в целях высвобождения, выражения, облегчения. Мы можем также получить интуитивное откровение, инсайт, если обратимся к символическим или метафорическим посланиям, содержащимся в произведениях экспрессивных искусств. Наши произведения взывают к нам, и мы способны понять их, если найдем время, чтобы вникнуть и прочувствовать эти обращения.

Хотя в ходе экспрессивной терапии иногда возникают интересные и подчас вполне совершенные произведения, мы оставляем эстетику и мастерство тем, кто желает заниматься искусством профессионально. Конечно, некоторые из нас так глубоко вовлекаются в искусство как средство самовыражения, что впоследствии решают усовершенствовать свои навыки в той или иной его области. Многие арт-терапевты видят себя теперь уже не столько терапевтами, сколько художниками. Многие художники поняли целительные свойства творческого процесса и стали арт-терапевтами.

При работе с клиентами использование творческого процесса с целью глубокого внутреннего исцеления предполагает ряд последовательных шагов. Терапевты, применяющие экспрессивные искусства, осознают, что вовлечение в терапевтическое действие ума, тела и эмоций человека активизирует как его интуитивные способности, воображение, так и рациональное, критическое мышление. Поскольку эмоциональные состояния редко поддаются логике, воображение и невербальные средства выражения выводят клиента на альтернативный путь для самоисследования и общения. Этот процесс является мощной интегрирующей силой.

Традиционно психотерапия происходит в словесной форме, поэтому речь всегда будет в ней важной составляющей. Однако я обнаружила, что, когда клиент выражает себя с помощью образов, мне удается быстрее понять его внутренний мир. Цвет, форма и символы — это различные языки, которыми говорит бессознательное, и для каждого человека они содержат особые смыслы. Слушая, как клиент объясняет свои образы, я ясно вижу мир таким, каким видит его он. Клиент

может также использовать движение или жест, чтобы показать, что и как он чувствует. Следя за его движением, я могу понять его мир посредством кинестетической эмпатии.

Знание клиента о самом себе расширяется по мере того, как его движение, художественная деятельность, письмо и вокализация дают ему в руки своего рода ключи для дальнейшего самопознания. Экспрессивные искусства становятся как целительным *процессом*, так и новым языком, который говорит о многом и клиентам, и терапевту. Эти искусства служат эффективнейшими средствами для обнаружения, проживания и принятия неизвестных аспектов своего я. Словесная терапия сконцентрирована на эмоциональных нарушениях и неприемлемом поведении. Экспрессивные искусства переносят клиента в мир эмоций и как будто добавляют его опыту новое измерение. Включение искусства в психотерапию дает клиенту способ использования неконтролируемых, свободных и наполненных энергией частей своего я. Терапия может включать в себя моменты радостного, полного жизни учения, происходящего на многих уровнях: сенсорном, кинестетическом, понятийном, эмоциональном и мифическом. По свидетельствам клиентов, экспрессивные искусства помогли им выйти за пределы своих проблем и увидеть себя конструктивно действующими в окружающем мире.

Что такое человекоцентрированная терапия?

Человекоцентрированный аспект терапии экспрессивными искусствами — это базовая философия, лежащая в основе моей работы. *Клиентоцентрированный*, или *человекоцентрированный подход*, развитый моим отцом, Карлом Роджерсом, подчеркивает роль терапевта, проявляющего эмпатию, открытость, честность, конгруэнтность, заботу, когда он слушает человека или группу людей и способствует их росту. Эта философия включает убеждение в том, что каждый из нас обладает самоценностью, достоинством и способностью к самоуправлению. Философия Карла Роджерса основана на доверии к неотъемлемому, присущему каждому человеку внутреннему импульсу в направлении роста и развития. Я строю свой подход к терапии на основе экспрессивных искусств на этой очень глубокой вере в естественную человеческую способность стремиться к полной реализации своего потенциала.

Изучение терапевтического процесса Карлом Роджерсом выявило, что исцеление происходит тогда, когда клиент чувствует себя принятым и понятым. Почувствовать себя принятым и понятым — достаточно редкий опыт, особенно тогда, когда вы испытываете страх, гнев, горе и ревность. Тем не менее исцеляют именно эти моменты принятия и понимания. Выступая в роли друзей или терапевтов, мы часто полагаем, что в этих случаях должны иметь готовый ответ или дать совет. При этом, однако, игнорируется исключительно важная истина: самую большую помощь мы оказываем человеку тогда, когда искренне вслушиваемся во всю глубину его эмоциональной боли и проявляем уважение к его способности самому найти ответ.

Эмпатия и принятие дают индивиду возможность стать сильнее, обнаружить свой уникальный потенциал. Эта атмосфера понимания и принятия также позволяет вам, вашим друзьям или клиентам почувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы опробовать экспериментальные искусства в качестве пути к становлению собственной целостности.

Творческая связь

Меня интригует то, что я называю *творческой связью*, — это усиливающееся взаимодействие между движением, искусством, письмом и звуком. Например, движение в сочетании с осознанием открывает для нас глубокие переживания, которые затем могут быть выражены с помощью цвета, линии или формы. Когда мы пишем сразу же после движения или занятий искусством, возникает свободный поток, иногда воплощающийся в стихах. Разработанный мной процесс творческой связи стимулирует подобное самоисследование. Он подобен раскрывающимся лепесткам лотоса, цветущего летним днем. В теплом, принимающем окружении лепестки открываются, чтобы явить сердцевину цветка. Как только мы осознаем наши переживания, они становятся источником дальнейшего самопонимания и творчества. Осторожно мы позволяем себе ощутить свои новые возможности. С каждым таким открытием наш опыт может углубляться. Достигая своего внутреннего ядра, мы обнаруживаем связь со всеми живыми существами. Мы создаем, творим для того, чтобы установить связь с нашим внутренним источником и вступить в контакт с миром и вселенной.

Некоторые писатели, художники и музыканты осознают эту творческую связь. Если вы один из них, то можете сказать: «Конечно, я всегда музицирую и танцую, прежде чем начинаю рисовать». Или если вы писатель, то, возможно, отправляетесь на дальнюю пешую прогулку, прежде чем сесть за письменный стол.

Впрочем, вы не одиноки и в том случае, если, подобно многим людям в нашем обществе, говорите о себе: «Я не творческий человек». Надеюсь, эта книга будет способствовать тому, что вы опробуете новый опыт и удивитесь самому себе.

Я верю, что все мы способны быть подлинно творческими, независимо от того, используем ли мы это творчество, чтобы наладить взаимоотношения в семье, или для того, чтобы написать картину. Многие в нем привносятся из сферы бессознательного, из наших переживаний и интуиции. Бессознательное — глубокий колодец, у многих из нас накрытый крышкой. Переживания можно конструктивно направить в русло креативных занятий: в танец, музыку, занятия искусством или письмо. Когда наши переживания радостны, художественная форма дает духовный подъем. Когда они полны жестокости и гнева, мы можем преобразовать их в преисполненное мощи искусство, вместо того чтобы изливать на окружающих. Такое искусство помогает принять этот темный аспект самих себя. Самопринятие имеет первостепенное значение для сочувствия и сострадания другим живым существам.

Целительная сила человекоцентрированных экспрессивных искусств

Собственное оздоровление я почувствовала, когда объединила мои интересы в психотерапии, занятиях искусством, танцем, сочинительством и музыкой. Человекоцентрированная экспрессивная терапия возникла в результате личностной интеграции этих искусств и разделяемой мной философии. В процессе экспериментирования я испытала этот инсайт благодаря моему художественному журналу-дневнику. Я рисовала каракули, выпуская пар, или «играла» красками, не заботясь о результате.

Сначала у меня не было достаточной уверенности в том, стоит ли предлагать эти методы клиентам. Поэтому я попросила их попробовать, а затем поделиться со мной своим мнением. Оказалось, этот опыт принес пользу: их самопонимание быстро улучшилось, как и общение между нами.

То же самое произошло, когда я предложила использовать в целях самовыражения движение, вокализацию и свободное письмо. Клиенты и участники групп отмечали ощущения «новых начинаний» и свободы быть. Один участник группы написал: «Я вновь научился играть, научился тому, как отпускать то, что я “знаю”, — мои успехи, достижения и познания. Я открыл важность способности начинать заново». Другой участник группы сказал: «Мне намного легче иметь дело с тяжелыми эмоциями в экспрессивной игре, нежели думать или говорить о них».

Стало очевидно, что процесс творческой связи усиливает интеграцию. Это ясно сформулировал один из клиентов: «Исследуя свои переживания, я обнаружил, что благодаря выражению своих эмоций в движении и танце могу прорваться сквозь внутренние барьеры (структуры), которые я установил для себя. Если нарисовать чувство, возникающее после движения, то это продлевает процесс раскрытия».

Трудно выразить словами глубину и силу художественного экспрессивного процесса. Я хотела бы поделиться эпизодом из личной жизни, в котором экспрессивные искусства помогли мне на протяжении трудного периода в моей жизни. Надеюсь, что, читая об этом, вы хоть отчасти ощутите мой рост и развитие, ставшие возможными в условиях принимающего окружения, благодаря движениям, занятиям искусством и ведению дневника.

Месяцы душевного состояния после кончины моего отца были похожи на езду с горы на роликах. С одной стороны, я чувствовала чудовищную потерю, а с другой — было ощущение, что меня освободили. Мое внутреннее переживание состояло в том, что его уход открыл для меня своего рода психическую дверь и в то же время принес огромную печаль.

Экспрессивные искусства сослужили мне хорошую службу в это время скорби. Двое моих друзей арт-терапевтов предложили поработать немного с ними вместе. Конни Смит-Сигел пригласила меня провести неделю в коттедже в Болинас-Бей. Я рисовала одну черную картину за другой. Каждый раз, когда мне надоедали эти черные образы, я начинала рисовать новую картину, которая тоже оказывалась унылой и мрачной. Хотя изначально Конни была художницей, ее терапевтическая подготовка и способность принимать мое эмоциональное состояние позволили мне быть искренней.

Кроме того, я поехала на семинар, который проводила по выходным дням Колин Киберт, и пробыла там какое-то время, занимаясь вааянием и живописью. На этот раз темой были приливные волны,

и вновь — черные картины. Одно скульптурное произведение, выполненное из глины, изображало голову, выныривающую из-под гигантской волны. Ощущение захлестнутости частностями в связи с опустением дома моих родителей, принятием решений относительно вещей моего отца и ответами сотням людей, которые любили его, брало свое. И вновь занятия искусством дали полную свободу моим эмоциям, принесло чувство облегчения. Другим большим шагом на этом пути было то, что Колин всячески поддерживала мое стремление использовать опыт художественного творчества для облегчения и понимания того, что происходило внутри меня. Я думала, что должна преодолеть свою скорбь в течение месяца, но эти две женщины позволили мне продолжать изливать мою реку печали. Весь тот год мое экспрессивное искусство обнаруживало длящееся ощущение утраты в сочетании с чувством открытия новых горизонтов.

Как часто бывает, когда человек испытывает глубокое страдание, одновременно приоткрываются духовные сферы. Через три месяца после кончины моего отца я отправилась в Швейцарию, чтобы поработать там кофасилитатором группы вместе с арт-терапевтом Паоло Книллем. В этот период у меня было глубочайшее ощущение связанности и общности с людьми, природой и снами. В моем внутреннем бытии произошли удивительные события. Я переживала синхронистичности, особые послания и замечательные образы. Однажды ночью я внезапно проснулась оттого, что мне показалось, будто в комнате бьется множество больших крыльев. На следующее утро я нарисовала этот опыт настолько хорошо, насколько смогла.

Как-то раз я проводила группу, где мы выполняли упражнение под названием «Таяние и рост». Группа распределилась на пары участников, и партнеры по очереди наблюдали за тем, как их напарники танцевали, «таяли» и затем «вырастали». Я участвовала в этом действе в паре с Паоло. Он наблюдал, как я медленно таяла из позы в полный рост до совершенной распластанности на полу. Позднее я записала в своем дневнике:

Мне очень понравилась возможность растаять, полностью отпустить себя. Когда я растаяла и просочилась в пол, то почувствовала себя полностью расслабленной. Я сдалась! Внезапно я ощутила, что буквально пронизана невероятным светом. Хотя мои глаза были закрыты, все сияло. Изумленная, я какое-то время спокойно лежала, а затем начала медленно «расти», пока не выпрямилась в полный рост.

Я дала участникам группы инструкцию изобразить в рисунке опыт их движения. Всепроникающий свет трудно нарисовать, но я попыталась схватить этот ошеломляющий опыт в цвете.

Когда я рефлексировала этот опыт, мне представлялось, что мое сердце вдруг раскрылось. Это сделало меня одновременно и уязвимой, и преисполненной внутренней силы и света. Несколько дней спустя появилась новая картина с волной. На этот раз на ней яркая зелено-голубая вода была освещена розово-золотым небом.

Эти случаи — часть моего внутреннего опыта; я поделилась ими по двум причинам. Во-первых, я хотела проиллюстрировать преобразующую силу экспрессивных искусств. Во-вторых, стремилась показать, что человекоцентрированная экспрессивная терапия базируется на очень специфических гуманистических принципах. Например, крайне важно было то, что я находилась в окружении людей, которые позволили мне быть в моем горе и слезах, а не похлопывали по плечу, уверяя, что все будет хорошо. Я знала, что, если мне будет что сказать, я буду услышана и понята. Когда я призналась Паоло, что испытала ощущение пронизанности светом, он мог бы возразить: «Это просто твое воображение». Однако он не только понял, но и заверил меня, что видел в тот момент драматическое изменение в выражении моего лица.

Гуманистические принципы

Очень важно ясно и четко сформулировать гуманистические принципы в качестве основы для всего того, о чем будет идти речь в книге.

- *Все люди обладают естественной способностью к творчеству.*
- *Творческий процесс исцеляет.* Экспрессивный продукт посылает важные сообщения индивиду. Вместе с тем именно процесс творчества является глубоко преобразующим.
- *Личностный рост и высшие состояния сознания достигаются посредством самоосознания, самопонимания и инсайта.*
- *Самоосознание, самопонимание и инсайт достигаются путем погружения в эмоции.* Переживание горя, гнева, боли, страха, радости и экстаза — это тоннель, по которому нужно пройти, чтобы попасть на другую сторону — к осознанию, пониманию и целостности.
- *Переживания и эмоции служат источником энергии.* Эта энергия может быть канализирована, высвобождена и преобразована посредством экспрессивных искусств.

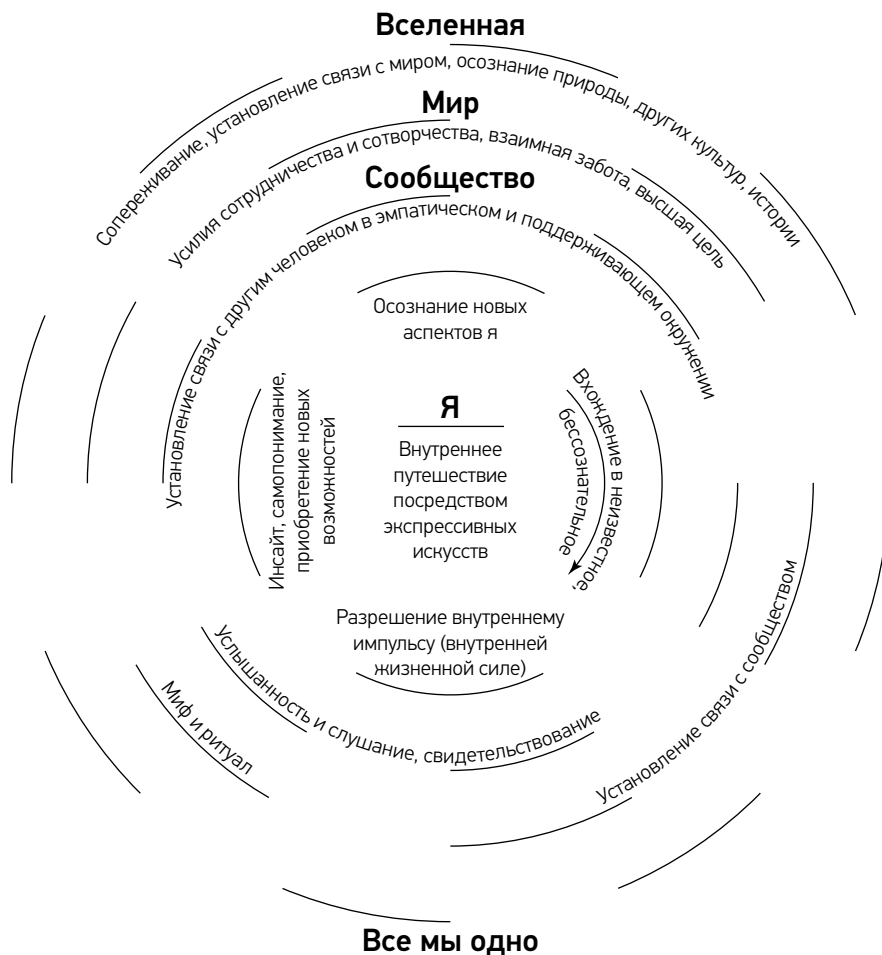
- *Экспрессивные искусства, включая движение, визуальные искусства, вокализацию, музыку, медитацию и воображение, ведут нас в бессознательное. Это зачастую позволяет выразить прежде неизвестные нам стороны самих себя и таким образом получить новую информацию и достичь нового осознания.*
- *Виды искусства взаимосвязаны способом, который я называю творческой связью. Движение влияет на то, как мы пишем или рисуем. Когда мы пишем или рисуем, это влияет на то, как мы чувствуем или думаем. В процессе творческой связи одна форма искусства стимулирует и питает другую, приближая нас к внутреннему ядру, или сущности, которая представляет собой нашу жизненную энергию.*
- *Существует связь между нашей жизненной силой, нашим внутренним ядром, или душой, и сущностью всех существ.*
- *Поэтому, по мере того как мы путешествуем вглубь себя, чтобы открыть свою сущность или целостность, мы обнаруживаем нашу связь с внешним миром. Внутреннее и внешнее становятся едины.*

Мой подход к терапии основан на психодинамической теории индивидуального и группового процесса.

- Личностный рост происходит в безопасном, поддерживающем окружении.
- Безопасное, поддерживающее окружение создается фасилитаторами (учителями, терапевтами, руководителями групп, родителями, коллегами) — подлинными, теплыми, эмпатичными, открытыми, честными, конгруэнтными и заботливыми.
- Эти качества лучше всего осваиваются, если первоначально переживаются на собственном опыте.
- Отношения клиент-терапевт, учитель-ученик, родитель-ребенок, жена-муж, партнер-партнер могут быть контекстом для проживания всех этих качеств.
- Личностная интеграция интеллектуального, эмоционального, телесного и духовного измерений происходит по мере рефлексии и выражения элементов этого жизненного опыта.

Рисунок ниже иллюстрирует то, как выявление сущности я посредством экспрессивных искусств соединяет нас с универсальным источником энергии, помогая устанавливать отношения с обществом и всем миром.

Универсальный источник энергии



Если вы пожелаете, то можете отправиться вместе со мной в путешествие, это такое внутреннее исследование, цель которого — пробуждение вашей креативности. Возможно, вы писатель, которого пугает изобразительное искусство, или художник, считающий, что не способен танцевать, или терапевт, который хотел бы получить методы обогащения отношений с клиентом. Я приглашаю вас в ваш секретный сад.

Процесс творческой связи. На рисунке видно, что, по мере того как благодаря экспрессивным искусствам мы отправляемся в путешествие вглубь себя, мы погружаемся в бессознательное и осознаем

новые аспекты своего истинного я, получая таким образом новое видение и новые возможности. Затем, устанавливая связь с хотя бы еще одним человеком в эмпатическом и поддерживающем окружении, мы учимся устанавливать связи с сообществом людей. Учась быть аутентичными и обладающими новыми возможностями в рамках небольшого сообщества, мы начинаем испытывать все большее воодушевление, продвигающее нас в более широкий социальный круг. Мы становимся способными к сотворчеству и сотрудничеству, достижению высшей цели и реализации всех наших способностей. Все это в сочетании с сочувствием и состраданием соединяет нас со всем миром — другими культурами и природой.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

