

Владимир Майков

## Дао Минделлов



*Владимир Майков и Арни Минделл,  
Россия, 2008*

С четой Минделлов меня, можно сказать, свела сама судьба, во время первого путешествия по США, когда я и Слава Цапкин — два счастливица — посетившие за пару летних месяцев 1990 года основные институты и центры гуманистической и трансперсональной психологии, — гостили три дня у знаменитого основателя и хозяина Эсалена, писателя, исследователя и бунтаря Майкла Мерфи и его жены Далси.

Далси и предложила мне посетить Эсален неделей раньше чем было запланировано, поскольку мои планы изменились и я должен был ехать из Калифорнии в Массачусетс. Вот так я и оказался на семинаре Минделлов.

Я ничего не знал ни об Арни и Эми, ни о процессуальной психологии, но уже много лет бредил легендарным Эсаленом — гнездом новых движений в психотерапии, обновлении жизни и самопознании, давшим в свое время приют Грегори Бейтсону, Фрицу Перлзу, Станиславу Грофу и десяткам других новаторов.

Память сохранила первое впечатление об Арни как о человеке, в облике которого можно увидеть и что-то птичье и упругую грацию крупных кошачьих. Я был поражен его изумительным даром игры и перевоплощения. За несколько часов Арни разрушил клетку моих представлений о психотерапии. Он больше всего походил не на терапевта, а на дзэнского учителя, гнома-весельчака, Арни потряс меня своей изящностью, легкостью, остротой — такой маленький лысенький человек очень слабый и в то же время чрезвычайно гибкий и пронзительный с развитой мускулатурой и невероятной мимикой, какой просто не бывает. Он мог выразить любую эмоцию, любой аффект и в то же время, не застыть — мгновенно через секунду стать абсолютно другим. Живое воплощение Протея, который может быть чем угодно, обладает кошачьей грациозностью и орлиной зоркостью одновременно. Он и фигляр, и комик-трикстер, и дзэнский придурок, который валяет дурака и переходит от крайней серьезности до дурашливости.

### РАБОТА С САМОУБИЙЦЕЙ В ЭСАЛЕНЕ

Помимо всех лекций, всех процессов, которые проводил Минделл — поворотной для меня стала сцена его работы с женщиной, которая находилась в депрессии, у нее даже была попытка самоубийства. Когда Минделл начал работать с ней, она честно созналась в том, что ей не хочется жить, меня поразило то, что Минделл даже как-то этому обрадовался. Он спросил ее: «Вам не хочется жить?!» — с таким неподдельным интересом, но одновременно очень уместно и деликатно. «Скажите, Вы хотели бы расстаться с жизнью?» она ответила: «Да. Я хочу расстаться с жизнью», — «А как Вы хотите это сделать?» и так вопрос за вопросом. Это было мастерское следование процессу, одному из основополагающих открытий в процессуальном подходе — не нужно ничего

придумывать, нужно просто следовать процессу, и всё раскроется. Миндел следовал и процессу, и своей совершенно невероятной интуиции. Женщина поднесла воображаемый пистолет... Да, это последние минуты, она нажала на курок. Миндел попросил ее, чтобы она издавала и звук. Она сказала: «Пиф!», мгновением позже Минделл визгливым голосом повторил ей: «Пиф!», и сделал жутко неприличную гримасу, как бы закрывая уши от того ужасного, что случилось. Секунда, и он переключился и сказал: «Ой! Как здорово! Потрясающе! Это было невероятно здорово! Давайте еще раз, только на сей раз еще более медленно и внимательно почувствуйте, что Вы делаете – это последний миг Вашей жизни. Сейчас всё закончится». Она поднесла пистолет, опять сказала: «Пиф!», позже он повторил за ней: «Пиф!». Подобно герою фильма “Маска”, сам разделился на актера, зрителя и комментатора, восхищаясь ее смелостью и тем, как замечательно она все сделала, и тут же предложил ей повторить все еще раз. Когда же во время третьего повтора он в который раз визгливо вскрикнул вслед за воображаемым выстрелом — “пиф!!!”, и бывшая самоубийца, и участники семинара, и Арни разразились радостным хохотом. Серьезность отождествления с трагической ролью была исцелена космическим юмором. Минделл создал расширенную сцену сознания, мгновенно разрушившую клетку суицидального жизненного сценария. Конечно, такой опыт невозможно тиражировать, ибо все определяется мастерским “следованием процессу”.

Вот так в мгновение ока произошло исцеление от тяжелейшей депрессии, которая угнетала эту женщину на протяжении многих месяцев. Если бы она пришла с этой проблемой к традиционному психотерапевту, то он воспринял бы ее с надлежащей серьезностью, ведь здесь такая сложная ситуация. Врач бы деликатно расспрашивал, что и как – но Миндел ничего этого не делал. Благодаря своему исключительному мета-видению и мета-навыкам, он следовал процессу, не оценивая, не интеллектуализируя, отбросив все привычные реакции за рамки работы: он просто поддерживал процесс, находясь сам в чрезвычайно расширенном, пластичном, гибком состоянии. В конце концов, женщина сама вошла в это состояние и в мгновение ока, увидела и свою жизнь и те роли, которые она играет, как под увеличительным стеклом или как с высоты птичьего полета. Она увидела всю ситуацию, благодаря которой страдала – условность и ограниченность этой ситуации, и множественность выходов, и даже ее комичность, и сама исцелилась, засмеявшись в состоянии этого космического юмора. И в этот момент в этом зале – был смех самого космического сознания.

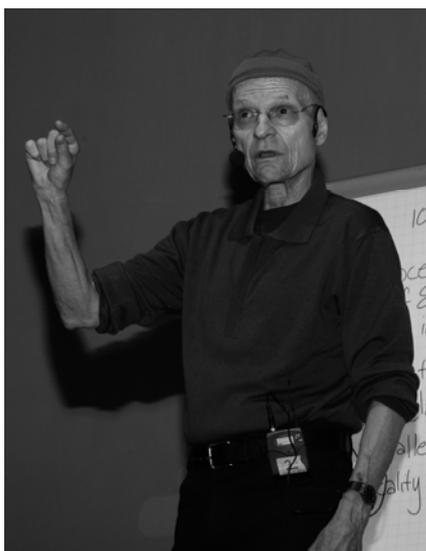
Так может работать наш внутренний целитель, проявляясь в такого рода прорывах за рамки всех ограничений, издеваясь над этими ограничениями, в какие мы сами, будучи дураками, себя задвинули, играя в те роли, не зная, не понимая, какие роли мы играем. Хотя что-то в нас всегда знает, что выход есть, что роли, которые мы играем, в чем-то притворны, что никакие сценарии, никакие решения не окончательны, что всё чрезвычайно пластично, всё может быть разогрето и выведено в совершенно иные измерения.

## ЗЕМЛЯТРЕСЕНИЕ

Встреча с Минделлами была совершенно особой в моем поиске сердца психотерапии. Они показали мне, что терапия не должна быть ограничена никакими школами, никакими методами, никакими сюжетами, никакими умственными представлениями, что в основе терапии есть нечто иное – мета-пространство, мета-навыки, в котором всё и происходит. И наиболее важное для терапевта – самому находиться в этом расширенном пространстве,

транслировать его, передавать его, самому быть пластичным, и тогда всё самоорганизуется, не нужно вводить ничего искусственного, нужно просто следовать процессу и не придумывать, а просто поддерживать его.

Во второй день семинара я решился во время обеда подсесть к Минделлам и пригласить их в Россию, в которой у них оказались семейные корни (дедушки и бабушки их жили под Витебском и под Одессой). Они впервые приехали сюда через год, осенью 1991-го и с тех пор еще четырежды побывали здесь (в 1993, 1994, 2004 и 2005) и обрели последователей, нашедших в процессуальном подходе прообраз великой психотерапии будущего, включающей в себя Дао повседневной жизни, игру, радость, осознание за пределами концепций. Нынешний (2008) визит мастеров – шестой по счету.



Обучаясь у Минделлов на протяжении этих лет "работе со сновидящим телом", я впервые прикоснулся к метапсихотерапии и к отсутствию границ в процессуальном подходе, изумился его диапазону (работа с комой, безумием, новорожденными детьми, в любой ситуации и без всяких ограничений, условностей и сценариев). Впервые осознал великое единство терапии, искусства и духовных практик. Последней, финальной сценой семинара в Эсалене 1990 года был коллективный процесс «землетрясение». Тогда в 1990-м году в Сан-Франциско только что произошло большое землетрясение, нам показывали обвалы, перекошенные дома, даже были жертвы. Это было весьма драматическое событие.

Минделл и предложил нам поиграть «землетрясение». Мы выбрали себе роли, кто-то из нас был «пострадавшим», один пострадал от этих событий, у другого разрушился дом, у третьего кто-то, может быть, погиб, кто то получил травму. Минделл спросил: «Какие еще роли есть в землетрясении?» Конечно, есть «отцы города», служба спасения, врачи, пожарники, служба 911, полиция, так же глава города – мэр, администрация и так далее. «Какие еще существуют роли?» – спросил он опять. Это, конечно же, силы самого землетрясения, это сокрушающая мощь земных недр, которая выплескивается и ничего из созданного человеком не может противостоять мощи Земли – это то, что сметает всё и с этим мы тоже можем столкнуться – столкнуться с непреодолимыми силами стихии. Кроме того, очень важная роль это те люди, которые заботятся о будущем. Скажем, если существует прогноз землетрясений, то такие люди говорят, что нужно обязательно заранее принять меры, нужно выйти из домов, нужно иметь запасы медикаментов и т.д.. Люди, которые бьют тревогу, заботятся, предупреждают. В противовес им есть люди, которые всегда играют в «пир во время чумы» – «А нам всё равно! А нам всё равно...», гори всё кругом, пропадай всё пропадом! И в этом есть определенного рода прелесть – «всё, что гибелью грозит...», как у Пушкина, «Пир во время чумы». И кто-то играл и такую роль, в частности, я поначалу играл ее. Начался такой групповой процесс, были «люди-землетрясение», которые всё сметали, кто-то спасал, кто-то страдал и так далее. Потом Арни предложил нам поменяться ролями в зависимости от наших желаний. Я почувствовал, что теперь мне хочется заботиться, спасать, затем

через некоторое время мне захотелось быть сметающими силами, почувствовать, что это такое.

Каждый из нас прошел, прожил, пропустил через себя эти роли – и в конце концов, возникло состояние потрясающего объемного понимания, какого-то такого потрясающего понимания трагедии землетрясения, мистерии землетрясения, понимание связи нас с Землей, всех людей, всех ролей, которые необходимы. Мы застыли в благоговении перед всеми этими силами. Затем мы встали, обнялись, стали покачиваться в едином ритме и вдруг запели какие-то волнообразные звуки, которые постепенно стали нашей общей песней. Все происходящее сплотило нашу группу, и мы чувствовали потрясающее очищение и катарсис – вот так закончился этот двухдневный семинар Минделлы.

В конце же того семинара, после того как мы разыграли в группе калифорнийское землетрясение, я на мгновение увидел Арни как огненного даоса.

### СЛЕДОВАТЬ ДАО, СТАТЬ ПОТОКОМ

Представление о том, что происходит на Минделловских семинарах можно почерпнуть из книги «Вскочь задом наперед. Книга эта – обработанная запись, как раз такого типичного Минделловского двухдневного семинара. Из нее становится понятно, что процессуальный подход Минделла – это чрезвычайно утонченная попытка охоты за полнотой жизни, использующая прежде всего опыт даосов. Следовать дао – это, прежде всего, расширить свое внимание. То внимание, которое, как правило, поймано клетками обычных ролей и нашей уверенностью в том, что это – мир, это – правда, а это – неправда, это – хорошо, а это – плохо, это – нам надо, а это – нам не надо – всем, что связано с «нашим я» и с его целями. И если сравнить три больших трансперсональных проекта – проект Грофа, проект Уилбера и проект Минделла, все они это разные стратегии охоты за целостностью, пути к целостности.

Стратегия Грофа – это прыжок в целостное сознание, в котором мы драматично разбираемся с тем, что нам мешает жить в этом сознании. Мы накачиваем энергию холотропным дыханием, а затем эта энергия начинает струиться через те дыры, преграды, напрягая те блоки в нашей жизни, которые мешают нам жить на более высоком уровне. Так безошибочно, безотказно, стопроцентно работает холотропное дыхание. Это своего рода психологическое очищение, наведение совершенного фен-шуя в нашем сознании.

Метод Уилбера состоит в построении изощренной интеллектуальной сети – интегральной операционной системе, чтобы не упустить ничего, собрать все интеллектуальные данные, найденные человечеством. Тот, кто пробовал читать его книги, зрелого периода, «Интегральная психология» или «Око духа», тот, наверняка, чувствовал себя полным идиотом, стремясь разобраться в уилберовской интеллектуальной акробатике. Многие весьма умные люди России и на Западе признавались мне, что абсолютно не могут воспринимать Уилбера. Главный акцент Уилбер делает на интеллектуальный способ постижения целостности.

И, наконец, подход Минделла – это попытка добраться до целостности через, то что есть. Осознанность, говорит Минделл, не нужно выращивать, она уже имеется в любой ситуации, и совершенна. Только с точки зрения «нашего я» мы что-то развиваем, совершенствуем, обучаемся, проходим через психологические семинары, что-то делаем, читаем книги, работаем над собой, занимаемся медитациями, выполняем духовные практики, и вроде бы идет какое-то совершенствование. С точки зрения «большого Я» все это не имеет никакого

смысла, вся работа уже давно сделана, единственное, что нужно - это просто по-настоящему расслабиться и оказаться в «большом Я», просто-напросто отбросить те барьеры, которые мешают нам жить в нем. Именно поэтому стратегия Минделла это стратегия охотника, отслеживание всего что проблематично, всего, где есть напряжение, всего того, что заигрывает с нами, что притягивает нас. Все, что каким-то образом существует в нашем мире в виде конфликта, в виде любых отношений, – самых положительных, самых негативных, – это есть связь, и все это есть мы. Любая связь, есть то самое "двояковидящее око Мейстера Экхарта", который говорил, что "око, которым человек видит Бога – то же самое, которым Бог взирает на человека", нет двух очей, это одно и то же око.

По Минделлу, любой конфликт, любая проблема – это самая быстрая дорога к большей целостности. То, что с точки зрения «нашего я» является проблемой, например, люди, который причиняет нам какое-то неудобство, болезни, невыносимые взаимоотношения («ты меня подавляешь», «мой шеф меня гноит», «этот человек постоянно сует мне палки в колеса») с точки зрения расширенного осознания, «большого Я» – приглашение к тому, чтобы расти, знак того, что другая ситуация - это тоже «я». Это приглашение к росту, врата в большую целостность.

В своей стратегии Минделл использует второе внимание, внимание охотника. На семинарах хорошо видно, как Арни входит в сновидящее тело. Для этого, как он сам говорит, надо "затуманиться" чтобы почувствовать тенденции, которые существуют в мире сновидений, в царстве грез, где нет уже четкой раскладки на меня и другой мир, и тогда становятся видны и чувствуются другие тенденции, другие ощущения, а затем идти еще глубже.

А в последние годы Минделл призывал идти еще глубже, и на еще более глубоком квантовом уровне, то есть, тем миром возможностей, откуда возникает вообще все, в том числе и страна грез, и откуда возникают наши миры переживаний, прочувствовать тенденции, еще до того, как совершилось движение. Например, почувствовать очень точным, тонким отстраненным вниманием, какие тенденции к движению есть у руки, ноги, каких-то внутренних процессов. Или почувствовать, может быть, какой-то звук, который начинает бурлить, когда еще нет никакого звука. Затем, осмотревшись в этом мире, начать следовать этим первозданным тенденциям. Оказывается, на этом уровне, собственно говоря, и происходит реальная работа с проблемами и болезнями. Именно здесь работают прорицатели, ясновидцы, великие целители и шаманы.

Если мы хотим узнать что-то о своей жизни нужно, по совету Минделла из книги «Сновидения в бодрствовании», жить в осознаваемом сновидении двадцать четыре часа в сутки. Термин «осознаваемое сновидение» у Минделла несколько другой, чем у Лабержа. Лаберж считает, что мы спим и осознаем, то видим сон. Минделл же уверен, что мы «сновидим» в жизни непрерывно, стирая грань между сном и бодрствованием, то есть, живем в «сновидящем теле», на более глубоком уровне. Жить в глубине – вот что такое осознаваемое сновидение по Минделлу. Тогда мы можем исцелять себя и других, можем на более высоком уровне работать с взаимоотношениями, потому что на уровне «рождается мир с его проблемами».

### ЧТО ТАКОЕ ДАО?

"Дао - выраженное словами, - не есть истинное дао" - в начале своего трактата пишет Лао цзы - легендарный мастер даосизма. В языке Минделла дао – это процесс. В Китае даосизм есть не только название какой-то школы. Дао – это дух

вообще всей китайской философии )и даже жизни). Если вспомнить Конфуция – то от говорит о следовании дао, если мы почитаем буддистские источники – китайские буддистские школы тоже говорят о дао. Дао – это все, дао – это путь. Поэтому по сути дела китайцы не создавали никогда интеллектуальных систем, их интересовал практический аспект. Дао – это мудрость жизни, это не какое –то схоластическое учение. Вы не найдете в текстах даосизма никаких интеллектуальных построений – там в основном поэтические и туманные истории, парадоксальные и непонятные для обычного, особенно европейского ума нашего времени, помешанного на монотеизме и креационизме.

С нашей точки зрения, в которой уже есть четкое деление на день и ночь, на это и то, очень сложно понять полноту дао. Мы уже разделены, и это, создает всю проблематику современного мира и невозможность ее целостного понимания. Все проблемы человека, все проблемы психологии, связаны с нашей нецелостностью. Коль скоро есть деление на «это» и «то», на «я» и «не-я», сразу же, мгновенно создаются все остальные проблемы и все остальные миры. Если есть нечто нормальное, общепринятое, то по закону целостности дао мгновенно создается ненормальное, необщепринятое. И если этому не уделяется достаточное внимание, оно дополнительно маргинализуется, задвигается и проявляется в нашей культуре только в формах безумия, экстремальных состояний, преступности и так далее. Только в таких формах и может существовать полнота дао в том мире, который настаивает на собственной правильности, исключительности, здравости и так далее. Но достаточно расширить понимание, проявить большую терпимость, и тут же преступности станет меньше, экстремальные состояния станут более мягкими и займут свое достойное место в культуре в виде художественного творчества и милой раскрепощенности.

Вся проблема современного мира – это как раз проблема выделения того, что «есть я». Но так было далеко не всегда, и далеко не во всех регионах мира сложилась подобного рода конфигурация восприятия, я бы сказал, приватизация изначальной, исконной осознанности, которая присуща миру, создается и которая всегда есть на квантовом уровне. Это исконное качество, которое, по Минделлу, никто не может ни создать, ни уничтожить, оно есть всегда, как некоторое поле сознания. Другое дело, что во всех живых существах в силу различного устройства перцептуального и мыслительного аппарата, разного развития мозга, разных функций в этом мире, эта осознанность проявляется и структурируется в совершенно разных формах. Ведь каждое живое существо имеет свой "редактор реальности", свой горизонт видения мира, скоординированный с телом, жизненными программами и так далее.

В каждом мире обитания сходных существ существует дополнительное различие в плане того, как приватизируется всеобъемлющее поле сознания. И хотя оно ничье, изначальное, всеохватно, в нем все возможности, - освоение, приватизация этого поля осуществляется совершенно по-разному в даосизме, индуизме, в шаманской практике, в буддизме. Отсюда возникают колоссальные проблемы и фундаментальный невроз европейской цивилизации состоит в том, что существует настаивание на «я», как творце этого мира и непонимание того, что за «я», которое есть функция отношения, стоит намного более всеобъемлющая реальность осознания.

Но что ни говори, деление уже произошло, и оно зафиксировано в тысячелетних практиках культуры на всех уровнях: на уровне языка, на уровне производства, взаимоотношений, литературы, психоэмоций, на уровне культурных стереотипов, половых ролей, на уровне различных культур и

субкультур, всего этого, соединенного в обычаи, структуры повседневности, всю магию жизни, тесно спаянную в матрицы культуры. Попадая в нее, все новые живые существа вынуждены развиваться так, чтобы быть включенными в эту матрицу. Если я развиваюсь по другому пути, то тогда я выпадаю из этой матрицы и меня считают ненормальным, аномальным и так далее.

Наша трагедия как человеческих существ состоит в том, что у нас нет выбора, коль скоро мы родились в этом мире. Но коль скоро завязывается драма нецелостности, то отсюда же возникает и противоположное стремление к целостности. Потому что, коль скоро все главные человеческие проблемы связаны с разделенностью, с настаиванием на «я», с нашей ограниченностью (именно это является источником неведения), то возникает с древнейших времен и практики развития, чтобы помочь нам воссоединиться с чем-то большим: с дао, с атманом, с Богом, и это тоже проявление дао.

### ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЮНГА: КАК МИНДЕЛЛ СТАЛ ИСКАТЬ СВОЕ ДАО

До того, как стать психологом, Минделл закончил Массачусетский технологический институт, где учился у Лауреата нобелевской премии великого физика Ричарда Феймана. Затем в Швейцарии он учится на юнгианского аналитика у выдающихся мастеров в институте Карла-Густава Юнга в Цюрихе. Достаточно сказать, что его личным налитиком была Мария-Луиза фон Франц, правая рука Юнга, наследница его мудрости. Тем не менее, закончив обучение и занявшись частной практикой, он почти не имел клиентов в Цюрихе, у него были проблемы со здоровьем, проблемы с взаимоотношениями, низкий жизненный уровень. Вот тогда он по-настоящему задумался: что здесь не так? И стал использовать центральную интуицию Юнга, которая в свое время выручила и самого Юнга.

Юнг, как известно, был наследником Фрейда почти что его духовным сыном. В переписке начала века Фрейд так и называл его – «сын мой» и считал его своим самым талантливым учеником. Отношения между ними были действительно очень теплыми и близкими. Потом произошел раскол, у Юнга были принципиальные несогласия в отношении того, как Фрейд толковал жизненную силу – либидо, придавая ей исключительно сексуальный характер. Юнг считал, что за этим стоят намного более глубокие силы связанные не только с истоками культуры телесности, но и с космической энергией. Он живо интересовался проблемами, связанными с парапсихическими «делами». Фрейд же считал, что это мистика, он хотел, чтобы психоанализ был точной наукой. В конце концов, это привело к роковому конфликту, и Юнг был вышвырнут «папашей» Фрейдом из психоаналитической ассоциации. И начались семь долгих лет забвения, когда Юнг жил в своем доме около Женевского озера, в качестве руководящего начала он принял положение: «я могу ошибаться, мое «я» может ошибаться, но целостность моей жизни не ошибается, и если я откроюсь и доверюсь процессу, ведущему меня, – своим видениям, своим снам, телесным симптомам, и буду просто изучать и следовать им, тогда что-нибудь откроется». «Бессознательное, – говорил тогда Юнг, – не обманет». То, что Юнг называл «бессознательным», Минделл позднее стал называть «сновидящим телом», или «процессом».

«Бессознательное не обманет!» Юнг стал просто следовать бессознательному, что великолепно описано в его книге «Сновидения, сны и размышления». В процессе следования бессознательному, когда он собирал свои сновидения, записывал вспышки озарения, голоса, звучавшие в его голове, Юнг обнаружил то, что стало фундаментом его учения. Он обнаружил, что существует

определенная архетиповая структура коллективного бессознательного, и что архетипы есть не что иное, как сгущения основополагающих отношений, которые происходили и происходят в человеческом сообществе на протяжении тысячелетий. Скажем, везде и всегда возникают такие значительные события, как рождение ребенка, рождение героя, свадьба. Всегда в нашей жизни играют роль родители отец, мать с маленькой и с большой буквы, есть фигура мудреца, есть фигура тени, есть фигура плута, джокера, подстрекателя, озорника, в нашей жизни, всегда есть тот кто играет эту роль. Это и есть фундаментальные психические структуры, которые Юнг назвал архетипами. В свете этих архетипов и происходит наше восприятие мира, они структурируют наше восприятие. Мы можем собрать в себе и осознать воздействие всех этих архетипов, следуя пути «индивидуации», собирая их в процессе своих собственных сновидений, в процессе анализа спонтанных симптомов, переживаний, и каждый шаг анализа приводит нас к большей целостности. Вот так возникли основные юнговские идеи о человеке, о его пути, о жизненной силе, о структуре психического, об архетипах, о пути «индивидуации», то есть пути «воссобрания» своей собственной целостности и достижения состояния «всецелостной» личности.

Но юнговский подход, как нам теперь хорошо видно, наряду с потрясающими для того времени откровениями и прозрениями, имеет и свои ограничения. Что это за ограничения? Это, прежде всего, те самые неосознаваемые монотеизм и креационизм, свойственные всей европейской культуре. Если мы посмотрим на комментарии Юнга к основополагающим текстам восточных традиций, например то, как он комментировал знаменитый даосский текст «Тайны золотого цветка» (в не очень хорошем, как мы сейчас понимаем), переводе Ричарда Вильгельма. Или то, как он описал, тибетскую традицию Дзогчена, комментируя «Тибетскую книгу мертвых» или «Тибетскую книгу великого освобождения» в переводах Эванса-Венца, вернее, ламы Кази Дава Самдупа под редакцией буддолога Эванса-Венца. Все эти переводы и комментарии были «заложниками времени», как и все происходящее, как и все тексты, суждения, которые происходят сейчас в наше время. Все идет, понимается, постигается через призму редактора реальности. Нам всем не хватает отрешенности для того, чтобы в конкретное время иметь всеобъемлющее верное видение. Все постигается по прошествии лет и приходит понимание относительности всего и вся. Это и есть ступенька, шаг к мудрости.

Если мы смотрим на «индивидуацию» с точки зрения подхода, развиваемого Минделлом, то в его книге «Сновидения в бодрствовании» прямо говорится, что юнговский путь «индивидуации», чрезвычайно ограничен, потому что не учитывает большего целого, того, что в истинном смысле нет ни личности, ни «я», которое «индивидуирует», но всегда есть «большое Я». Юнг не учитывал наличия уже существующего поля осознания и того, что все, встречаемые на нашем пути проблемы, преграды, взаимоотношения – это «мы», это наши связи, это приглашение к развитию. Таким приглашением являются и зависимости, в которые мы попадаем – коллекционирование того, этого, тряпок, белья, кремов, современной техники, зависимости, связанные со сладким, едой, с отдыхом, с курением, наркотиками так далее, все эти зависимости являются не чем иным, как приглашением в путешествие, определенного рода уловками нашего «большого Я» с целью выдернуть нас из той системы взаимоотношений, с которой мы намертво повязаны, из которой мы не можем вырваться никаким другим образом. В этом аспекте единственным способом лечения зависимости является создание контакта с «большим Я» и нахождение других способов продвижения и достижения тех целей, которые мы достигаем, попадая и исследуя

неосознаваемые зависимости. Как показали современные методы работы с зависимостями, только это и является единственным работающим средством.

### КАК СОСТРЯПАН "ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ ПИРОГ"

На диаграмме, изображающей структуру процессуальной работы, круг с надписью внутри: «Дао и процесс». Нарисованы Солнце и Луна, древнейший символ единства Солнца и Луны. Солнце – это знак «я», это символ света, освещенной части нашей жизни, Луна – это символ теневой части, обратная сторона Луны, прежде всего. Недаром на каждой российской книге Минделла используется фотографию, где он - как человек-Луна, в которой присутствуют светлая и темная стороны. Это и есть символ целостность жизни.

Чисто аналитически мы представляем процессуальный пирог в виде круга, символизирующего целостность дао-процесса – это Солнце и Луна, и различных рассечений, аспектов, которые есть не что иное, как естественно существующие модальности жизни и восприятия. Они не придуманы Минделлом, не созданы людьми, они есть, они естественно выделены в ходе нашей жизни, потому что в этих модальностях происходят определенного рода важные события, важные сгущения жизни. Там написано: во-первых, конечно, «тело и сновидение». С этого, собственно говоря, и начиналась вся процессуальная работа.

Если мы взглянем еще раз на «процессуальный пирог», то там мы найдем основополагающие каналы. Они есть не что иное, как ключевые взаимоотношения каждого из нас с миром, с самим собой, со всеми другими людьми, с природой, с группой, с сообществом. Минделл, подобно Юнгу, исходил из того, что все происходящее в его жизни, имеет смысл. Это принципиально важная установка. Обычная житейская установка говорит: «да ладно, плевать, пронесет, тише едешь – дальше будешь» и так далее в том же духе. Минделл тоже стал следовать процессу, стал следовать бессознательному, стал следовать телу и заметил вскоре, что то, что он называл сновидением, это психическое целое, бессознательное (он поначалу использовал юнговские термины) которое проявляется и как телесные симптомы, и как проблемы и как сновидения.

Открытие Минделла катализировало колоссальный творческий процесс. Вокруг него и его группы – процессуальном сообществе в Цюрихе, появились последователи, ученики, которые были увлечены этим открытием. Оказывается, ключевыми измерениями процесса являются не только тело и сновидения, колоссальную роль в дао нашей жизни играют взаимоотношения. Кроме взаимоотношений, существуют другие каналы, связанные со всеми органами чувств, так как органы чувств и есть то, через что мы и получаем информацию. Существуют каналы зрительного, слышимого, осязаемого, обоняемого – пять органов чувств, они работают через них мы получаем информацию. Существует еще канал, который не припишешь ни к каким органам чувств, и Минделл назвал его «мировым каналом» или «каналом интуиции» или «каналом парапсихическим» – интуиция. Откуда-то я получил знание, а как я его получил, я не знаю, оно просто ко мне пришло. И вот, чтобы обозначить тот факт, что мы получаем знания именно таким образом, Минделл придумал мировой канал, или канал интуиции.

Кроме этих можно выделить и другие важные каналы, прежде всего, канал движения. Кроме движения есть еще пропреацепция, то есть то, что посылает нам сигналы из глубины тела. Иногда это странные, трудно выразимые ощущения: где-то что-то сопит, что-то начнет выворачиваться, раскрываться, например, люди говорят «чесотка в желудке» или какой-то «молоточек в пятке». Все это дао, от

темной стороны к светлой стороне, к нашему «я», к нашему первичному процессу, где есть свет, с которым мы отождествлены.

Кроме этих есть и другие измерения, такие как экстремальные или крайние состояния. Нечто может существовать в нашем мире только в крайних, экстремальных формах, потому что в других формах ему нет места. Наш мир такой правильный, такой хороший, что это чувство может только войти в него и сказать: «А, пошли вы все!..» Сказал и хлопнул дверью. Это типичное экстремальное состояние. Или другое состояние, когда человек говорит, вернее, уже не говорит, а действует в белой горячке, в чахоточном бреде или в состоянии, которое мы называем эпилептическим припадком, или каким-то видом большого психоза, маниакально-депрессивного, например. Как мы говорим иначе, «человек тронулся рассудком» или «крыша поехала», то есть, он, очевидно, в каком-то сложном процессе переструктурирования собственного мира обитания, потому что привычный мир, в который его загоняют, ему почему-то не подходит, потому что в обычном, «несвихнувшемся» состоянии ему некомфортно. Существует и такое экстремальное состояние, как кома, и, соответственно, модальность процессуальной работы, которая называется работой с комой.

Модальности процессуальной работы не ограничены, естественно, только индивидуальной работой. Методы процессуальной работы с индивидуумом те же самые, что и методы работы с группой, с организациями, с Землей. Подобного рода работа, которая называется world work – работа с миром – тоже очень важная модальность работы в процессуальном подходе. Минделл говорит, что когда он стал серьезно работать с группами, и начал понимать смысл групповой работы, многие коллеги предупреждали и просили его не делать этого, потому что это разрушает пространство индивидуальной работы, которое можно защищать, контролировать, дозировать и так далее – строго следовать тому или иному методу и стратегии. Групповая работа – это нечто совсем другое. В групповой работе проявляются тени – ведущего, группы, каждого человека, и любой другой член группы может представлять эти теневые аспекты. Но в то же время, оказывается, что групповая работа является истинным референтом того, что Юнг называл «индивидуацией» – отдельной «индивидуацией» человека. Нет никакого самосовершенствования какого-то человека вне большого целого. То, что кажется нам нашим самосовершенствованием, на самом деле аспект, проявляющейся в нашей жизни «большой работы». Именно поэтому каждый, кто успешно или страстно занимается самосовершенствованием, рано или поздно приходит к необходимости, проводить групповые семинары, так как это является тем самым мощным средством, которое развивает человека помимо его воли. Каждый, кто серьезно начинает заниматься работой над собой, абсолютно неизбежно приходит к тому, что необходимо заниматься работой с другими, над другими, потому что это является способом развития и себя.

Так работает дао – великое и беспредельное. Как только ты заходишь в одну крайность, мгновенно, сама собой «самопроявляется» другая крайность. Как только ты вкладываешь силу в развитие себя, ты должен мгновенно заниматься развитием других. Как только ты вкладываешь энергию в развитие осознанности, мгновенно проявляется неосознанность, как и все твои теневые процессы. Так учит мудрость даосов, и Минделл всей своей школой, всем своим направлением призывает следовать этому процессу.

Искусству психотерапии невозможно выучиться по формальной программе. Необходима огромная работа над собой, заменить которую невозможно ничем. У великих учителей обучаются неизвестно чему за пределами слов. Мастерству

обучаются у мастеров. Убежден, что даже два дня с Минделлами могут стоять годов обычных психотерапевтических программ. Минделлы рассказывают вечные истории о Дао-потоке, об испытаниях, о судьбоносных снах, о борьбе с чудовищами, но делают это так, что коммуникативная ткань сознания, сотканная из многих языков переживания и взаимоотражений человека в других, наполняется энергией и радостью и пробуждается.