

# The Role of Bioenergetic Supervision in Bioenergetic Training

*Alex Munroe*

Bioenergetic Analysis, No. 19 (1), pp. 101–112.

---

## Роль биоэнергетической супервизии в биоэнергетическом обучении

*Алекс Манро*

Биоэнергетический анализ, № 19 (1), с. 101–112.

**Аннотация.** Супервизия играет ключевую роль в продвижении стажера (*trainee*) к сертификации в качестве биоэнергетического терапевта (*CBT*). Поэтому важно четко понимать и обсуждать компоненты биоэнергетической супервизии. Изложены некоторые общие черты супервизии в психологии, социальной работе и биоэнергетическом анализе. Определены аспекты супервизии, уникальные для биоэнергетического анализа. Статья завершается упражнением, которое поможет читателю ознакомиться с некоторыми концепциями, представленными в биоэнергетическом анализе. Данная статья представляет собой первую попытку внести свой вклад в эту дискуссию.

**Ключевые слова:** биоэнергетический анализ, психотерапия, супервизия, социальная работа, обучение.

Хотя в психологии и социальной работе о супервизии написано много, в биоэнергетической литературе таких материалов очень мало. Мне удалось найти только одну статью в «Биоэнергетическом журнале»<sup>1</sup> и две статьи с конференции в Блэк-Бьюте (США), но они не опубликованы. Это область, которая требует дальнейшего изучения.

Цель моей статьи в том, чтобы использовать концепции супервизии из других областей, для того, чтобы применить их к биоэнергетическому анализу, и, тем самым, внести вклад в диалог. Я кратко обрисую цель терапии, затем опишу супервизионные отношения и закончу более глубоким обсуждением супервизии, обращая внимание на моменты запутанности, возникающие в этом процессе. Я предложу упражнение, которое вы можете использовать, чтобы «почувствовать» процесс супервизии. Я надеюсь стимулировать дискуссию, которая позволит нам поделиться идеями о том, как мы можем в большей мере привнести супервизию в работу с телом; как мы можем придать супервизии биоэнергетический характер.

---

<sup>1</sup> Weigand O., Live Supervision, Bioenergetic Analysis, Volume 8, Number 1, Winter 1997, pp. 10-24. Также переведена на русский язык: Вейганд О. Живая Супервизия Биоэнергетический анализ, том 8, номер 1, Зима 1997, с. 10-24.

В этой статье я буду использовать термин «стажер» (*trainee*) для обозначения супервизируемого. Все стажеры являются терапевтами и привносят свои терапевтические навыки и опыт супервизии в биоэнергетический тренинг. И хотя супервизия используется еще долгое время после завершения сертификации, ее эволюция и основные темы наиболее четко видны в отношениях между биоэнергетическим супервизором и биоэнергетическим стажером.

## **Цель биоэнергетической терапии**

Стажер помогает клиенту освободить блоки пульсации и владения собой, чтобы лучше осознавать жизнь тела и обрести более глубокое «ощущение себя» (“*sense of self*”). Это «ощущение себя» объединяет самость тела (“*body self*”) с его языком, мудростью, творчеством и переживанием. Стэнли Келеман<sup>2</sup> говорит о процессе формирования опыта, где соединяются потребности человека, осознание присутствия другого и контекст, в котором они оба находятся. Стажер помогает клиенту интегрировать физические, эмоциональные и когнитивные процессы, которые взаимодействуют внутри человека и являются частью жизни. Стажер выступает в роли поддерживающей личности, и благодаря ему клиент может заземлиться, почувствовать поддержку и испытать свою способность конфронтировать, когда клиент может больше соединиться со своим телом. Это позволяет клиенту определить свои фиксированные убеждения и поведенческие реакции, которые ограничивают его творческую реакцию. Клиент может изменить эти *привычки*, что может привести к большему выбору и большей жизненной энергии в повседневной жизни, поскольку это «укоренено в теле» (“*body based*”).

*Биоэнергетическая терапия* стремится добиться сознательной интеграции разума и тела, работая с уникальными отношениями, существующими между различными уровнями опыта: *когнитивным, эмоциональным, физическим, духовным и энергетическим*. Существуют ограничения в том, что может сделать каждый клиент, а также для темпа изменений и исцеления, которыми может управлять каждый клиент, не препятствуя изменениям.

## **Основные навыки, которые необходимо освоить**

Базовые терапевтические навыки, присущие всем модальностям, заключаются в том, чтобы начинать с того места, где находится клиент, следовать программе изменений клиента и двигаться в его темпе. Они также являются ключевыми темами для биоэнергетических стажеров. Кроме того,

---

2 Stanley Keleman – основатель Formative Psychology, одного из направлений телесной психотерапии; также стоял у истоков биоэнергетики. См. [https://en.wikipedia.org/wiki/St Stanley\\_Keleman](https://en.wikipedia.org/wiki/St Stanley_Keleman); <https://usabp.org/About>. О формирующем опыте см. ознакомительный фрагмент в конце текста.

специфические биоэнергетические навыки, осваиваемые в рамках программы обучения, включают в себя возможность:

- читать, как формируется живость (*aliveness*) тела;
- видеть, как в структуре тела отразились дефициты развития;
- читать, насколько человек заземлен;
- оценить, какая перестройка тела возможна для повышения живости;
- оценить ресурсы тела, чтобы противостоять эмоциональным затоплениям (*flooding*).

Изучение вышеизложенного не лишено проблем и запутанности. Стажер может неправильно понять, где находится клиент, или может навязать свои собственные проблемы (особенно, травма клиента аналогична травме стажера). Стажер может двигаться слишком медленно или слишком быстро из-за того, что неправильно понял клиента или не заметил значения, которое тема имеет для стажера.

Центральное место в тренировочном процессе отводится тому, чтобы стражер был реальным человеком (оставался в реальности), был заземлен в своем теле, чтобы он мог использовать свое тело в качестве терапевтического инструмента. Это означает, что у него есть свой собственный стиль, личность, травмы, энергия, терапевтический опыт различных модальностей, общение с различными учителями и терапевтами, которые внесли свой вклад в то, что он стал тем, кем он является сейчас.

### **Сущность и цель супервизии**

Биоэнергетический терапевт играет ключевую роль в этом процессе, помогая стажеру освоить вышеупомянутое уникальное сочетание знаний, навыков и опыта, и связать их с биоэнергетическими концепциями и инструментами исцеления. Диада супервизор–стажер представляет собой подсистему системы лечения, на которую влияют другие компоненты. По своей сути супервизия обеспечивает поддержку процесса исцеления (*healing process*). При этом биоэнергетическая супервизия имеет много общего с супервизией в целом. Сравните следующие описания, одно из психологии, другое из социальной работы, с третьим – из области биоэнергетики:

#### **Психология**

*«Первоначально понимаемая как образовательный процесс для развития знаний и навыков врачей, супервизия теперь имеет более широкое определение. Клинический руководитель несет ответственность не только за образовательные аспекты супервизии, но также за административные и вспомогательные функции» (Taibbi, 1995, стр. ix).*

## Социальная работа

*«Клиническая супервизия – это процесс взаимодействия, в котором супервизор определяется или назначается для оказания помощи и руководства практикой супервизируемых в областях преподавания, администрирования и помощи» (Munson, 1993, стр. 10).*

## Биоэнергетический анализ

*Супервизия обеспечивает «... руку поддержки на спине терапевта, чтобы помочь ему стать лучшим терапевтом» (цитата Кэмпбелла: Weigand, 1997, с. 13)<sup>3</sup>.*

## Отношения в супервизии

Тамара Кайзер (*Tamara Kaiser, 1992*) описывает 3 компонента, которые необходимы для успешных супервизионных отношений:

– общие смыслы (наличие общего подхода к терапии: что это такое, какова роль терапевта и как меняются люди; каковы ожидания от супервизии); ,

– доверие (создание безопасного и уважительного пространства, прозрачность и честность);

– как решается вопрос власти и авторитета (Кайзер, 1992, с. 55–60).

Эти компоненты обеспечивают контейнер, который позволяет обучаемому расти и требует постоянного контроля. Это скорее динамические, чем статические состояния.

## Цель супервизии

Супервизия – это процесс, который помогает стажеру отойти от мешанины (букв. *soup*, «супа») терапевтического сеанса и получить дополнительную точку зрения. Этот шаг назад помогает стажеру заметить несколько вещей: природу процесса клиента, то, как стажер использует свои силы, помогая клиенту исцелиться, и как стажер может добавить и развить свои навыки в поддержке пути клиента, когда клиент залечивает старые раны, приобретает навыки, позволяющие лучше справляться с дефицитами развития, или заново учится жить в своем теле.

Супервизор поддерживает профессиональную индивидуальность и стиль стажера и помогает ему внедрить биоэнергетический подход в свою практику. Для этого супервизор должен «читать» стажера, так же, как стажер «читает» клиента. Вот некоторые из реакций, которые отслеживает супервизор: какие изменения происходят в теле стажера по мере рассказа истории клиента; как меняется энергетическое поле супервизионных отношений; как стажер опирается на свои сильные стороны или использует свои травмы в качестве руководства; и какие еще методы исцеления использует стажер в качестве

---

3 David defined supervision as “a supporting hand on the therapists' back to help him become a better therapist”.

дополнения к биоэнергетической работе. Биоэнергетические концепции включаются в существующий терапевтический подход, который использует стажер.

И, конечно же, приведенные выше «основные навыки, которые необходимо освоить» применимы и к супервизору: начните с того места, где находится стажер, следите процессом стажера и двигайтесь в его темпе. Все они имеют те же потенциальные ловушки, с которыми сталкивается стажер в работе с клиентом.

Супервизор помогает стажеру освоить навыки (т. е. приобрести профессиональные знания) и использовать свою личность и стиль в качестве терапевтического инструмента (т.е. развивать искусство), что составляет терапевтический процесс. Супервизор работает с вопросами стажера: «Почему я чувствую себя застрявшим?», «Есть ли другой способ помочь клиенту?», «Почему это сработало?» или «Я хочу понять и увидеть этого человека более четко». Частично ответ на поставленный вопрос приходит через изучение обучаемым биоэнергетических способов видения и действия и обучение правильному использованию биоэнергетического подхода. Ключевым инструментом супервизора является обучение собственным примером.

Моделирование супервизором поддержки и темпа, а не их навязывание, а также помощь стажеру в интеграции биоэнергетической работы с другими модальностями в его практике – все это моделирует составляющую КАК терапевтического процесса.

У нас, биоэнергетических терапевтов, есть определенный уровень общности в том, как мы видим и понимаем энергию, а также в том, как мы как терапевты продвигаемся энергетически. Существует также большая разница между биоэнергетическими терапевтами. Как супервизор, я придерживаюсь биоэнергетических принципов и концепций, помогая стажеру найти свой собственный способ использования этих концепций и принципов. Результатом станет еще один уникальный биоэнергетический терапевт.

### **Сходство между терапией и супервизией**

Стажер видит больше, чем способен видеть клиент, благодаря обучению и дистанции от эмоций, связанных с обсуждаемой проблемой. По той же причине супервизор видит больше, чем может видеть стажер. У информированного расстояния (*informed distance*) есть преимущество – стажер может чувствовать и думать. Стажер должен иметь возможность преодолевать дистанцию, чтобы эмпатически идти с клиентом, и отступать настолько, чтобы быть проводником и предлагать точку зрения, когда это уместно. Супервизор также имеет преимущество информированной дистанции, которую иногда необходимо преодолевать, чтобы поддержать стажера и попытаться сохранить уникальную точку зрения стажера. Стиль и навыки стажера – это и есть используемые инструменты.

## **Параллельный процесс в супервизии**

Одним из ресурсов супервизора является «параллельный процесс» или воссоздание терапевтического «элемента» (*unit*) в ходе супервизионной сессии. Работа с параллельным процессом требует от стажера и супервизора мыслить как внутриспсихически, так и межличностно ... это реляционный способ (проживаемый в отношениях), которым клиент должен передать стажеру, на что похожа психическая борьба (Mothersole, 1999).

Экстайн и Валлерстайн (Ekstein and Wallerstein, 1958) впервые использовали термин «параллельный процесс», развивая работу Гарольда Сирлза (Harold Searles, 1955) и его обсуждение «процесса отражения» (Searles, 1955). Все больше внимания уделяется бессознательному воссозданию борьбы в терапевтической диаде, а затем и в супервизионной диаде. Природа параллельного процесса такова, что через бессознательные потребности клиента стажеру предлагается сыграть дополнительную роль, в которой жизненная борьба может быть воспроизведена, но на этот раз с положительным результатом. По мере того, как стажер вовлекается в параллельный терапевтический процесс, он переносит свою борьбу на супервизионную сессию, и ему становится доступна подобная реконструкция. Стажер приносит этот проблемный процесс на супервизионную сессию.

*«Мы должны признать сложные взаимодействия между пациентом, психотерапевтом и супервизором, которые связывают их в системную сеть. В такой сети ... часто трудно понять, в какую сторону указывает зеркало» (Mothersole, 1999).*

Существует 3 возможных источника «проблемного процесса», которые супервизор должен оценить: связанные с клиентом (выражена травма клиента); связанные со стажером (выражена травма стажера); и связанные с супервизором (выражена травма супервизора). И супервизор, и стажер могут получить пользу от работы над этим клубком: это даст рекомендации по потребностям стажера в терапии, укажет области для развития навыков и поможет стажеру поверить в свою интуицию и навыки. Аналогичным образом это может принести пользу супервизору.

## **Параллельные энергетические поля или «резонанс»**

С энергетической точки зрения и стажер, и супервизор энергетически реагируют на поле другого человека, как камертон. Люди постоянно замечают поведенческие сигналы, язык тела и невербальные сообщения, которые посылаются в «танце жизни» и реагируют на них (Hall, 1989). Люди также реагируют на присутствующее энергетическое поле, о чем свидетельствует выражение «напряжение можно было резать ножом». Концепции параллельного процесса, интерсубъективности и проективной идентификации описывают



разные аспекты этого явления. Точно так же, как стажер может получить доступ к своему телу для получения подсказок относительно характера борьбы клиента, так и супервизор может получить доступ к телу стажера для получения подсказок при наблюдении за тем, как супервизор приглашается в «танец жизни». Таким образом, и супервизор, и стажер имеют свои когнитивные, эмоциональные, физические, духовные и энергетические основания, на которые они могут опираться, что придает им общий смысл, о котором говорит Т. Кайзер (цит. выше).

## Проблема власти

Уважительное отношение к вопросу власти и авторитета – еще один важный вопрос, который затрагивает Т. Кайзер. Что касается супервизии в целом, то существует разница в знаниях и навыках, которыми обладают супервизор и стажер. Биоэнергетический супервизор как руководитель обладает полномочиями, основанными на его компетентности, и санкционированными профессиональным обществом (ПВА). В своей роли наставника, по своему положению (*in an agency*) супервизор также обладает административной властью. В этой роли супервизор отвечает за терапию и подотчетен тому, кто его уполномочил (в профессиональном сообществе). В то же время, в биоэнергетической супервизии (как и при обучении в других модальностях) супервизор находится за пределами этой властной позиции, поскольку супервизор *не* работает непосредственно как представитель властного органа (*at an agency*), или же биоэнергетический стажер может заниматься частной практикой и отвечать за свою собственную работу самостоятельно<sup>4</sup>.

*« ... характер и объем полномочий супервизионного органа расплывчаты, неструктурированы и ограничены в санкциях. Даже в отношении студентов-практиков полномочия расплывчаты, потому что руководитель часто является удаленным представителем [программы обучения] ... и потому что стажеров подстрекают готовиться к тому, чтобы стать автономными практиками» (Munson, 1993, стр. 36).*

В биоэнергетическом обучении супервизор является частью команды (в составе тренера, супервизора, терапевта), помогая стажеру приобрести необходимые знания и навыки для сертификации. Эта властная позиция должна быть удобной для супервизора. Он должен уметь «оставаться заземленным» (*“stay grounded”*), если стажер хочет доверять «поддерживающей руке на спине» (*“supporting hand on the back”* – еще один критерий Кайзера).

«Остаться на заземленным» означает изменить форму супервизии в соответствии с потребностями обучаемого. Роль супервизора меняется от роли

---

4 «In Bioenergetic supervision (as in training in other modalities), the supervisor is outside this power position since the supervisor is not working at the agency, or the Bioenergetic trainee may be in private practice and is in charge of her own work.»

учителя вначале – к роли гида, а затем – к роли консультанта по мере роста навыков, компетентности, уверенности и независимости стажера. (Подробное обсуждение этого процесса см. Taibbi, 1995). Власть супервизора сужается в результате этих переходов, и он сам должен быть готов следовать за пульсацией растущего развития обучаемого.

### **Запутанность в супервизии (*Supervisory Tangles*)**

Если супервизор испытывает трудности с отслеживанием пульсации, свойственной жизненному циклу отношений в супервизии, это означает, что энергетический поток заблокирован и произойдет капсулирование (букв. «бронирование» – *armouring*). Кроме того, у супервизора могут возникнуть проблемы в отношениях из-за стресса, который делает его уязвимым для прежних реактивных паттернов (ведь характер всегда с нами). Ниже приведены некоторые запутанные ситуации между супервизором и стажером, с которыми я знаком (из роли как супервизора, так и стажера).

*Порыв красоваться, выставлять себя*<sup>5</sup> – здесь проявляется тревога руководителя и необходимость продемонстрировать мастерство. Сопротивляться этому порыву может быть сложно, поскольку супервизор помогает стажеру выполнить работу. В случае успеха стажера супервизор может это почувствовать, наблюдая со стороны. Здесь могут проявиться «... нарциссические требования супервизора ... [чтобы] внести свой вклад в понимание сеанса», взять на себя управление (Weigand, 1997, стр. 13). Или руководитель может неохотно терять свою роль учителя и изо всех сил пытаться справиться с азартом (*excitement*), вызванным возможностью увидеть ситуацию по-новому, что является частью процесса супервизии.

*Неверное истолкование различия как ошибки (или недостатка, промаха, ошибки и т. д.)*<sup>6</sup>. Здесь наблюдается расхождение в общих смыслах по отношению к происходящему (первый критерий Кайзера для успешной супервизии). Руководитель может рассматривать действия стажера как ошибку, когда стажер просто применяет другой подход. Подход стажера может сработать для него, но не для супервизора – или супервизор попробовал этот подход и потерпел неудачу. Это особенно верно в отношении таких вопросов, как темп, ведение или следование за клиентом, а также везде, где применима концепция «аккордеона»<sup>7</sup> С. Келемана. Многое из того, что происходит в терапии, следует принципу Винникотта, известным как «достаточно хорошо» (“good enough”). Является ли стажер «достаточно хорошим терапевтом», чтобы помочь клиенту расти? Является ли стажер «достаточно хорошим», чтобы получить сертификат? Ошибки в терапии либо ни к чему не приводят, либо наносят вред клиенту, и требуется исправление. Терапия полна ошибок; именно то, как мы ими управляем, поддерживает процесс исцеления. Супервизия также полна

5 Showing off, используем здесь сокращения для «кодификации» таких повторяющихся ситуаций – SO.

6 Misreading difference as error (or deficit, blunder, mistake etc.) – MDAE.

7 Принцип аккордеона или гармошки, см. ознакомительный фрагмент из книги С. Келемана в конце текста.



ошибок, и столкновение с ними вместе со стажером помогает сохранить доверие, возвращает общий смысл и является частью непрерывного и взаимного обучения.

*Сговор – избегание проблем контрпереноса со стороны стажера и руководителя*<sup>8</sup>. Идеализация энергичного стажера со стороны супервизора может не позволить супервизору оказать стажеру помощь в том, чтобы увидеть, каким образом его проблемы с контрпереносом на клиента ограничивают терапию. Тогда стажер не растет дальше, и блокировка его способностей «видеть», «понимать» и «помогать клиенту исцеляться» ограничивает его развитие. Другая проблема переноса может возникнуть в том случае, когда грань между супервизией и терапией становится размытой, и супервизор чувствует необходимость провести *терапию*, чтобы помочь стажеру *двигаться* вперед. Или супервизор может чувствовать конкуренцию с терапевтом стажера и завидовать огромному скачку в навыках стажера, который может произойти в результате раскрытия старой раны или изменения «фиксированного ложного убеждения».

*Страх ответственности и осуждения*<sup>9</sup>. Супервизор внимательно наблюдает за стажером в течение длительного периода времени. Не так-то просто определить, что именно необходимо сделать стажеру перед его сертификацией. Сложно четко сформулировать, какие пробелы необходимо устранить стажеру, поскольку мы рассматриваем нашу работу как сочетание науки (знаний, навыков ) и искусства (стиль, творчество, эволюция). Еще больше усложняет ситуацию необходимость говорить об этом в рамках, как было сказано выше, общих (совместно разделяемых) смыслов, и уважать уникальность личности стажера, принимая во внимание вопросы использования власти как в опыте стажера, так и супервизора.

Супервизору также приходится иметь дело с различием в полномочиях и ответственности (это вопросы власти) между международными тренерами и *уровнем компетентности (self-perceived level of competence)* супервизора, выступающего в роли как терапевта, так и супервизора. Что, если стажер допустит ошибку и на него подадут в суд (а вместе с ним подадут в суд и на супервизора)? Что, если супервизор – единственный, кто считает, что стажер готов к сертификации? Осознает ли супервизор свою реакцию на ту ответственность, которая принадлежит стажеру, и чувствует ли он при это себя комфортно?

Ниже приведено упражнение, которое поможет «почувствовать» концепции, обсуждавшиеся выше. Как биоэнергетические терапевты, мы хотим и близки к тому, чтобы использовать мудрость тела для улучшения нашего понимания.

---

8 Collusion – avoidance of trainee and supervisor’s counter transference issues – CATI.

9 Fear of liability and judgement – FLJ.

## Упражнение

– Подумайте о положительном опыте получения супервизии. Это может быть место, где вы почувствовали себя увиденным, где вы получили полезную информацию, где к вам отнеслись с уважением или что-то еще, что приходит на ум. Что вы замечаете в своем теле?

– Теперь подумайте о негативном опыте супервизии, когда вы не чувствовали себя замеченным, когда вы не получили полезной информации, когда к вам относились неуважительно или что-то еще, что вы помните. Что вы замечаете в своем теле?

– Подумайте о клиенте, с которым у вас возникли трудности. Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле.

– Если вы стажер (или СВТ, использующий супервизионную сессию), подумайте, чего вы хотите от супервизора. Что вы замечаете в своем теле?

– Если вы супервизор, представьте себе стажера, который рассказывает вам о запутанной ситуации. Что вы замечаете в своем теле? Что поможет вам создать контейнер, который будет полезен вам обоим?

Выделение времени на то, чтобы заметить что-то происходящее в теле, как это предложено выше (то, что часто называют «практикой осознанности» – “*the practice of mindfulness*”), может помочь обнаружить запутанность в отношениях и процессах. Наша цель – не освободиться от этих клубков, а, скорее, заметить их, приветствовать их, чтобы мы могли разобраться с ними. Тогда мы сможем продолжать расти и расширять основы искусства и науки биоэнергетической терапии.

## Рекомендуемая литература:

*Hall, Edward T.* (1989) *The Dance of Life* Anchor Press New York

*Kaiser, Tamara Lynn* (1992) *The Supervisory Relationship: A Study of the Relationship Between Supervisor and Supervisee in the Clinical Supervision of Marriage and Family Therapists* UMI Dissertation Services Ann Arbor Michigan

*Keleman, Stanley* *Embodying Experience* (1987) Center Press, Berkeley, California Lowen, Alexander *Bioenergetics*, (1965) Penguin Books, Hamstead

*Munson, Carlton E.* (1993) *Clinical Social Work Supervision* The Haworth Press New York

*Mothersole, Geoff* (1999) *The Clinical Supervisor* vol 18 #2 Haworth Press, Philadelphia Shulman, Lawrence *Interactional Supervision* (1992) NASW Press, Washington D.C.

*Taibbi, Robert* (1995) *Clinical Supervision: A Four Stage Process of Growth and Discovery* Families International Milwaukee, Wisconsin

*Weigand, Odila* (1997) “Live Supervision” in *Bioenergetic Analysis: The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis* vol. 8 #1

## Об авторе<sup>10</sup>

Алекс Манро – социальный работник из Ватерлоо (округ Онтарио, Канада). Он получил степень MSW<sup>11</sup> в Университете Уилфрида Лорье в 1973 году. Алекс работал в агентствах по обслуживанию семей в Альберте, а в 1986 году основал частную психотерапевтическую практику, которую продолжает до сих пор. Он работает по совместительству на факультете социальной работы Университета Уилфрида Лорье и преподает по программе дистанционного образования. Алекс начал свое обучение биоэнергетике в Альберте в 1981 году и состоит членом Международного факультета с 2003 года. Он входил в состав Попечительского совета (Board of Trustees) ПВА в 2002 – 2004 и 2006 – 2008 годах, в прошлом был членом Этического Комитета (Ethics Committee) ПВА, а в настоящее время является исполняющим обязанности председателя Комитета по реструктуризации (PVA Restructuring Committee).

Alex Munroe MSW, RSW, CBT 229 Stanley Drive  
Waterloo, Ontario N2L-1H6 CANADA  
phone: 519-747-9031  
amunroe@golden.net

---

*Перевод и примечания: Светлана Динабург, Пермское общество биоэнергетического анализа, 2024.*

*От переводчика.*

Поскольку эта статья (как и предшествующая статья О. Вейганд «Живая Супервизия») затрагивает концепции С. Келемана, я позволила себе привести здесь выдержки из его книги, указанной в списке рекомендованной литературы, в качестве ознакомительного фрагмента. На мой взгляд, знакомство с этими концепциями необходимо для более глубокого понимания обеих статей.

Очень характерная иллюстрация С. Келемана заимствована из открытых источников в Интернете.

## **Стенли Келеман. Воплощая опыт.**

*(перевод Дарьи Носковой, 2016)*

### **Глава 1. Природа организующего процесса**

Любая деятельность включает в себя движение, и у любого движения — неважно, насколько простого или сложного — имеется организующий процесс. Этот организующий процесс основывается на биологическом законе, гласящем что мышцы сокращаются и что за сокращением всегда следует расслабление. Действия мышц имеют волнообразную природу.

---

<sup>10</sup> На момент написания статьи в 2009 году.

<sup>11</sup> Master of Social Work (MSW) – Магистр социальной работы, [wlu.ca/programs/social-work/graduate/social-work-msw/index.html](http://wlu.ca/programs/social-work/graduate/social-work-msw/index.html)

Они не могут пребывать в состоянии постоянного спазма или вечного расслабления. Мышцы удлиняются и сокращаются, расширяются и сжимаются. Ритм расширения может быть кратким или всеобъемлющим. Микро-волны или макро-волны различных состояний мышц называются тонусом. На протяженности мышечного движения иногда напряжения меньше, иногда больше. Любая деятельность, даже торможение включает этот организующий процесс движения. Понимание организующего процесса — самое важное в обучении себя новому поведению, поскольку мышечный тонус может быть изменен нервными центрами синапсов спинного мозга или через синапсы головного мозга.

Все ощущения, все эмоции, все мысли на самом деле являются организованными моделями движения. Изменяя базовые волны мышечных сокращений люди управляют своими эмоциями или моделями физического напряжения.

[...]

### *Организирующий принцип*

Главное место в жизни занимает внутренне присущее ей свойство: организующий импульс. Любая жизнь стремится создать порядок, повторить порядок. Это видно в генетическом коде и в порядке природы. Порядок и организация соответствуют внутреннему стремлению или побуждению, которые организуют поведение.

Жизнь — как на микроуровне клеток, так и на макроуровне общества или индивидуального организма — создает порядок. Стремление к порядку присуще каждой клетке. Из создания порядка возникает смысл и значение. Одно скопление клеток общается с другим. Одна часть сообщает о своей деятельности другой, чтобы объединиться с ней в целое. Этот диалог уточняется потоком сигналов, идущих от наших органов чувств, эмоций и действий, которые мы предпринимаем.

Наша глубинная личность озабочена тем, как мы организованы. Индивидуальность — это не чья-то идея о том, кто мы такие, и не социальный конструкт. Это распознавание того, какие действия мы совершаем, ощущения порядка, которое мы устанавливаем в процессе жизни. Этот естественный процесс становится фундаментом нашей личной жизни и предлагает нам непосредственное, очень живое и яркое ощущение того, кто мы есть.

Порядок — это не указание «создать порядок». Скорее, это наш способ совершать поступки, вбирать в себя события, переваривать их и действовать в соответствии с ними. Порядок — это глубоко подсознательное ощущение, которое сложно выразить в словах. Когда что-то не в порядке, неорганизованно, человек чувствует это и старается все привести в порядок.

Однажды найденные, порядок и организация становятся основой личной идентичности и их не так-то легко разрушить. Когда нарушен внутренний порядок человека, возникает целая связка реакций — раздражение, грусть, беспомощность и гнев.

Правила и ритмы природы всегда выступали организующей средой для человеческих дел. Знакомство с организующим принципом дает понимание разницы между жизнью под руководством внешних сил и сознательной жизнью, между фатумом и выбором.

### *Аккордеон*

Образ аккордеона хорошо иллюстрирует организующий процесс. Принцип действия обоих — возникновение и отпускание напряжения и давления. Эти различные состояния напряжения и давления формируют наш язык. Например, частота сердечного ритма зависит от повышения и понижения давления. Расширение и сжатие — систола и диастола. Сердце бьется чаще, когда мы испуганы, и замедляет свой ритм во время сна.

Спонтанные и естественные действия, такие как бьющееся сердце или малыш, сосущий

грудь, — модели организованного движения. «Сиди спокойно», «будь послушным», «замолчи» — эти инструкции мы сознательно организуем в определенные телесные модели. Многие из них дают нам возможность повзрослеть, но другие становятся причиной конфликта и боли. «Я хочу потянуться навстречу другому человеку, но я должен сидеть спокойно» — один из примеров.

Этот принцип — напряжения в теле возникают из-за вмешательства в ритм сокращения и расслабления — служит основанием процесса телесной терапии. Ее цель — восстановить модель расширения и сжатия. Применяя технику, основанную на образе аккордеона, я прошу клиентов усилить и напрячь мышцы, задействованные в определенной модели поведения, а потом медленно, часть за частью, отпускать их. Я намеренно не прошу их расслабиться вначале, но наоборот — сначала напрячься, а потом расслабиться, для того чтобы восстановить поток этой модели поведения.

Процесс аккордеона показывает, как эмоции запрещаются или выражаются, как мысли становятся действиями, как возникают смысл и значение. Принцип аккордеона имеет определенные стадии и конкретные шаги. Чувства, образы, возбуждение и торможение — все включено. Последовательность выявления организующих процессов человека называется методом КАК.

[...]

### *Что такое процесс КАК*

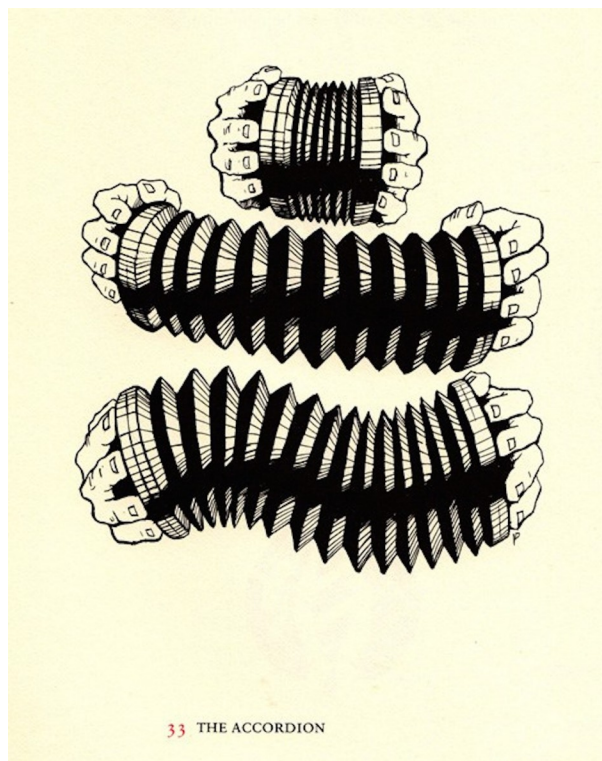
Упражнение КАК дает вам возможность рассмотреть, как вы осуществляете конкретную деятельность — как вы проходите путь от образа действия к реальному действию. Нужно просто спросить себя: «Как я это делаю?». Например: «Как я читаю эту книгу?». На этот вопрос вы можете ответить по-разному. «Я сижу в кресле. Я держу голову прямо. Я читаю с ожиданием и скептицизмом. Когда мне нравится, я задерживаю дыхание. Я чувствую себя отстраненно. Я не позволю себе слишком воодушевляться».

Упражнение КАК позволяет вам узнать себя, осознать последовательности ощущений и двигательного-эмоционального ритма. Это необходимо вашему мозгу, чтобы интегрировать новое поведение. Упражнение КАК ясно показывает, как вы применяете себя в любой конкретной ситуации. После того, как вы изучите основную последовательность шагов, вы сможете применять его в других ситуациях. Вы можете вспоминать прошлые поступки и сопровождающие их мышечные зажимы, видеть, как вы делаете то, чего делать не хотели бы, и развивать новые варианты применения себя в будущем.

[...]

### *Пять шагов КАК*

Процесс КАК состоит из пяти шагов, каждый из которых определяется вопросом:



33 THE ACCORDION

1. Шаг первый. Что я делаю?
2. Шаг второй. Как я это делаю?
3. Шаг третий. Как мне перестать это делать?
4. Шаг четвертый. Что произойдет, если я перестану делать это?
5. Шаг пятый. Как мне использовать то, что я узнал?

Чтобы применить процесс КАК и упражнение «Аккордеон» — усиление и расслабление мышечного напряжения — нужно пройти несколько шагов. Сначала у вас есть картинка в форме образа, или идеи, или чувства, что, по вашему мнению, было бы правильно сделать. «Я вижу себя сильным». «Я чувствую себя сильным». Или образ может возникать из слов других людей. Затем эти образы воплощаются при помощи очень конкретных действий в социальную позу. Например, мышцы шеи и спины зажимаются для того, чтобы показать гордость и решимость, или поджимаются мышцы живота, чтобы показать самоконтроль.

Если эти модели сжатия или напряжение становятся болезненными, вы пытаетесь найти облегчение — принимаете горячую ванну, наркотики или алкоголь, идете на массаж, пытаетесь действовать противоположным образом. Например, многие пытаются справиться с напряжением чрезмерной гордости скромным поведением. Некоторые люди понимают, насколько они напряжены, и спонтанно отпускают все мышечные зажимы. Когда вы останавливаете, тормозите или расслабляете долговременное напряжение глубоко укоренившихся автоматических моделей поведения, вы ощущаете глубокий телесный поток ощущений и чувств — мощный ответный поток, который невозможно выразить словами. Его называют моментом «Ага!», интуицией или озарением. Эта реакция — важное внутреннее событие, раскрывающее следующую стадию самоорганизации.

В этой точке доступа к интуиции нужно сделать определенный выбор. У вас есть то, чего не было раньше — озарение, чувство, действие, новый опыт. Вы можете здесь остановиться, веря, что такие переживания изменяют вас сами по себе. Или вы можете забыть то, что случилось, или попытаться применить это знание в жизни с наскака — тут вас переполнят ощущения и вы почувствуете свою неадекватность. Вы можете задержаться в этой точке осознания в надежде еще что-нибудь получить. Вы можете отрицать свой опыт и отстраниться от него. Или вы можете создать ритуал пошагового обучения себя тому, что вы узнали, и начать создавать новую форму. Последний шаг — это ваша реакция. Что вы будете делать с достижениями предыдущих четырех шагов.

Чтобы потренироваться в методе КАК, на первом шаге представьте, как вы видите себя или думаете о себе в конкретной ситуации. На втором шаге выявите мышечную модель: как вы воплощаете этот образ. Например, «Я зажимаю мышцы шеи, чтобы быть гордым». На третьем шаге разрушите эту мышечную модель — например, вашу зажатую шею. На четвертом шаге побудьте с этим переживанием, посмотрите, какие возникнут озарения, чувства и эмоции. И, наконец, на пятом шаге отметьте свою реакцию на первые четыре шага. Вы хотите практиковать новое поведение, отказаться от этого опыта или ищете новых откровений?

Таким образом, упражнение КАК включает в себя несколько вопросов:

1. Шаг первый. Как я представляю себя в текущей ситуации?
2. Шаг второй. Как я создаю этот образ на мышечном уровне и поддерживаю его?
3. Шаг третий. Как мне прекратить на телесном уровне воплощать себя таким образом?
4. Шаг четвертый. Что случится, когда я прекращу это делать?
5. Шаг пятый. Как я реагирую на первые четыре шага?

### *Пример выполнения упражнения КАК*

#### **Шаг первый: образ текущей ситуации.**

Я жду. Я создаю образ ситуации, задаю ему форму. Я говорю себе, что это временная



ситуация. Я создаю картинку как «время проходит» или «я развлекаю себя». Я наблюдаю, как события приближаются к определенному ожидаемому финалу.

**Шаг второй: как я применяю себя.**

Усиливая мышечные напряжения, я ощущаю, как я применяю себя. Мышечные зажимы — это диалог, создающий образ намерения. Я спрашиваю, как я практикую терпеливость, как мне удастся «относиться к этому легко» или «есть слона по кусочкам». Возможно, я иду медленнее, или делаю шаги меньше. Или я зажался, чтобы подавить нетерпение. Может, я сжимаю грудную клетку, чтобы контролировать дыхание, или сажу словно аршин проглотил, сжав колени, сужая личное пространство, сжимая внутренние органы, чтобы быть терпеливым. Эти позы становятся телесными образами, которые можно исследовать сознательно.

**Шаг третий: как разобрать структуры, которые больше не нужны, и прекратить их практиковать.**

Используйте упражнение «Аккордеон». Усиливая напряжение, как, например, сжатая грудная клетка или колени, и доведите напряжение до максимума, а затем постепенно расслабляйтесь, понемногу отпускайте напряжение, расслабляйте зажимы и ощущайте, как удлиняются мышцы. Этот процесс прекращает организованный зажим. Интенсивность формы снижается, это как сбить температуру. Усиьте больше, еще больше, еще немного, а затем немного отпустите, еще чуть-чуть, еще — так проявляется принцип аккордеона. Сильно, легче, еще легче. Форма, больше формы, меньше формы.

**Шаг четвертый: культивирование, создание.**

Диалог нейронных порядков, визуальных и эмоциональных воспоминаний и мышечных действий медленно создает тишину. Это во многом культивирование. В этой паузе я нахожу естественный водоворот восхищения, оглушающую тишину чувств, или множество электрических восходящих потоков, которые согревают и плавят. Гормоны в мозге вызывают образы нового опыта вместе с воспоминаниями о прошлом. Я могу создать воспоминание, как я ребенком ждал свою маму на автобусной остановке, и мне казалось это ожидание вечностью. Потом я вспоминаю, что она вернулась. Или я могу ощутить, что мне не обязательно ждать с такой прямой спиной. Я могу чувствовать себя совершенно по-другому. Моя модель беспокойного ожидания разрушается, и я могу ждать совсем уникальным образом.

**Шаг пятый: использовать то, что я узнал.**

Здесь у нас есть выбор. Я могу забыть весь свой опыт и вернуться к старым способам реагирования. Я могу повторить все пять шагов или зависнуть на первом. Я могу бесконечно ожидать новых озарений или чувств. Или я могу применить то, чему я научился, и сформировать новый способ реагировать. Для этого я практикую ожидание по-новому, перевожу озарения в действия. Я постоянно напоминаю себе использовать глаза, мышцы, ноги по-другому. Я напоминаю себе расслабить грудную клетку, не сжимать колени, дышать глубже. Так мой внутренний мир объединяется с внешним миром, мое внутреннее знание становится социальным поведением. Так объединяются мозг, сердце и мышцы. Главное в этом шаге — практика. Снова и снова пробовать разные варианты, чтобы сформировать новую реакцию.

---

*Конец ознакомительного фрагмента книги С. Келемана.*