

Проекции в свидетельствовании. Aileen Crow

<http://authenticmovementcommunity.blogspot.com/2007/09/witness-projection-by-aileen-crow.html>

Я соскучилась по нашему Журналу. Я лично благодарна Пауле, Эни, Джоан за то, что давали мне (и многим другим) право голоса эти 13 лет и за то, что собрали нас вместе и фактически создают наше сообщество Аутентичного Движения через этот Журнал. Я посвящаю эту часть письма приветствию всех вас и далее предлагаю начать то, что я надеюсь, будет честной продолжительной беседой.

Все эти годы я слышала много мнений о необходимости присутствия внешнего свидетеля в практике аутентичного движения. Недавно у меня был опыт, связанный с этим, который может быть некоторым из вас давно знаком, но был забавным и новым для меня. Я бы хотела поделиться им с вами и получить ваши комментарии.

Мы с коллегой Люси Мэллер (Lucy Mahler) делали процесс аутентичного движения у нее дома. У нас было много времени. Я была готова к движению, но ей понадобился небольшой перерыв. Я решила не просто дожидаться ее, а пойти в процесс одной, представляя, что у меня есть (внешний) свидетель. Я поместила красивую фуксию и лоскут оранжевой ткани на кресло, и это было моим наблюдателем. Я расположила их на свету, так чтобы «он» (наблюдатель) смотрел на меня, и я двигалась. Это было здорово. «Она» был замечательным свидетелем, понимающим и сочувствующим.

После этого я написала моему свидетелю похвальное письмо за те качества, которыми «она» обладала, и которые так помогли мне быть такой естественной в моем аутентичном движении:

«Ты первоклассный свидетель. Ты не несешь никаких внутренних конфликтов в себе.

Ты – моя проекция из глубин меня, которая более честная по отношению к моим истинным чувствам.

Ты часть меня с самыми большими границами, самый завершённый образ в пространстве и времени.

Тебе интересно твое любопытство обо всем во мне. Ты признаешь мою очаровательность. Тебе никогда не скучно со мной.

Ты остаешься собой и тебе не страшно. Ты говоришь, чтобы Я продолжала и что ты мне доверяешь.

Ты артист, танцор, творческий помощник, вдохновитель.

Ты создаешь меня...

И, есть еще одна вещь, о которой я хотела бы вам рассказать: после того, как я написала все это, я возвратилась к моим проекциям, произнесла из вслух, Люси, от первого лица, все положительные свойства, которыми я наделила своего свидетеля; Я говорила уже о себе. Например, я говорила: «Я (часто) первоклассный свидетель, когда я не вношу никаких внутренних конфликтов с собой» и

«Я нахожу себя очаровательным» (Я позаимствовала эту строчку у Кэтрин Хэпбэрн) и, Я созидаю себя...»

Было не просто сказать все это хорошее про себя. Это подняло чувства стыда за хвастовство, самооценку и нескромность из той части меня, которая хочет, чтобы я была нормальной, не безрассудной чудачкой. Я прислушиваюсь к обоим. Мой «притворщик» хочет уверенности, что я в хорошем контакте с сообществом и вовлечена в совместное движение, и в то же время «чудак» во мне находит источник наслаждения для себя в непредсказуемости и необычности.

Проговор всех этих позитивных качеств себя вслух и публично дал мне ощущение большего счастья, чем раньше, от взаимодействия с моим внутренним и внешним свидетелем. Мне бы хотелось услышать, как вы используете это, есть ли для вас в этом какая-то польза?

©2007 Эйлин Кроу(Aileen Crow).

Val from Westem PA:

Эйлин, спасибо за такой красивый образ!

Я не скажу, что это «старо, как мир» для меня, но это достаточно привычно - двигаться без внешнего наблюдателя - или так, или вообще не двигаться. Я открыла для себя две огромные темы в подобной практике, и они обе о связях. Я представляла одного или двух моих друзей, связанных с аутентичным движением, в комнате со мной, и я ощущала их внимание, участие, открытость и заботу во время своего движения. Этот опыт учит меня доверию, связям с миром, я стала меньше изолировать себя от других. Поэтому даже если ты не рядом – между нами все равно есть связь и мы не перестаем любить друг друга.

Вторая тема - о внутреннем свидетеле, который должен формироваться более целостным при его [внешнего свидетеля] сопереживающем участии и готовности быть с движущимся. Этот опыт послужил моему более основательному росту заботы о себе и разрешению на более полное самовыражение. Через ведение записей в журнале мой внутренний свидетель помогает увидеть практику глубже. Познание истинного присутствия Себя очень важно для продолжения своего движения в мире и среди людей и для соучастия в этом движении.

В обществе Друзей, в Квakerской традиции, есть «правило» [notion] обращаться от божественного в себе к божественному в другом. В своей статье «Ешь, Молись, Люби», Елизабет Гилберт утверждает, что свидетель, это божественное в нас. Я не знаю, знает ли она что-нибудь об Аутентичном движении или о Квakerстве, но, кажется, у нее есть представление о свидетельствовании. (К слову, это замечательная и красивая книга о духовном путешествии) (Вопрос, который для меня поднимается - если природа свидетеля божественная, значит ли это что природа движущегося не такая?) Оказаться в позиции наблюдателя - очень всеобъемлющий опыт, но в то же время и движущийся имеет широкий спектр возможностей для творчества, погружаясь в неизвестное, которое тоже можно считать божественным. Нет реальной необходимости говорить об этом, но мне, как врожденному агностику, интересны такого рода размышления.

С тех пор, как я стал задумываться о своем возрастающем ощущении божественного, я начал понимать, что воспринимая мир с позиции наблюдателя и доверившись себе самому как хорошему наблюдателю, я могу так же довериться и принять, что существуют и внешние наблюдатели моего путешествия. Такие связи дают силы для жизни. И это замечательно перенести наблюдателя в более широкие сообщества, выходящие за пределы сообщества Аутентичного движения.

И я очень хочу быть с другими движущимися и наблюдателями, я не могу это ни чем заменить, но так же я вижу, как многому можно научиться в самостоятельном движении.

Val from Western PA

Карен Дэли:

Ответ Эйлин Кроу

Мне очень понравилась история Эйлин Кроу о ее «свидетеле» и тех темах, которые она благодаря ему для себя подняла. Мой личный конфликт во время движения «в одиночестве» состоит в том, что та часть меня, которая обычно стыдит, говорит моему Художнику, что он попросту глуп.

Ничего не значащее в реальном мире разрешение. Мне очень хочется теперь попробовать образ свидетеля. Я так люблю АД, и те изворотливые, продуктивные, глупые и серьезные части меня, которые оно вытаскивает. Я тоже стараюсь найти соответствие этих частей и моей «роли» в мире. Какая-то очень аутентичная часть меня считает, что я становлюсь наиболее продуктивной, целительной и интересной, когда погружаюсь в аутентичное движение. Спасибо, Эйлин, за это напоминание.

Карен Дэли

Ответ **Marilyn Horowitz**, New York City на «...самостоятельное АД»

Я согласна с Эйлин в том, что быть собственным свидетелем - очень мощное переживание. Это предоставляет методологию для общения с наиболее глубинными частями меня.

Я согласна с Канданс Перт (Candace Pert), ученым, которая написала книгу под названием «Молекулы Эмоций» (Molecules of Emotions), основная мысль которой в том, что тело и ЕСТЬ бессознательное.

Мой поиск как писателя и учителя состоит в том, чтобы понять, как использовать бессознательное. Фрейд сказал, что путь в бессознательное лежит через сны, и это, от части, правда. Опыты многолетней терапии и осознанного сновидения оказался в конечном итоге фрустрирующим - я могла присоединиться, но не могла говорить на том же языке!

Движение для меня является мостиком, и с тех пор, как я начала работать с Эйлин, я поняла, что могу понять себя на глубинном уровне, потому что движение - это универсальный язык.

Огромной новостью для меня было то, что бессознательное тоже наслаждается движением!

Аутентичное движение является способом общения бессознательного с сознательной частью, таким образом, когда я являюсь одновременно движущимся и свидетелем, происходит их взаимодействие. Оно, бессознательное, движется, а Я свидетельствую и узнаю. Спросите себя, если бессознательное не в теле, то где же оно?

Мэрилин Хоровитц, Нью-Йорк (Marilyn Horowitz, New York City)

Перевод Ксении Лобановой (ksushalo.box@gmail.com)
и Олеси Кочкиной (olesyako@gmail.com)