

Аутентичное Движение, Проекция. Aileen Crow

Еще о проекциях, в ответ Элизабет Рейд.

<http://authenticmovementcommunity.blogspot.com/2007/12/authentic-movement-projections.html>

Меня захватывает вопрос о том, как извлечь пользу из проекций: и не только внутри групп аутентичного движения, но также и в моих отношениях с другими людьми в повседневной жизни.

Эти отношения отражают отношения между мною как целостной личностью и моими множественными внутренними частями (новые постоянно появляются). Вопрос состоит в том, с какими частями идентифицируешься, а какие части исключаются из коммуникации.

Если что-то или кто-то раздражает меня, и я идентифицируюсь с переживающей негативные чувства частью, чаще всего я избегаю то «нечто», что меня расстраивает, и обвиняю его. ЭТО НЕ Я. Это его или ее вина. Часть меня, не вся целиком, заново активируется (термин из техники [co-counseling](#)) старой неразрешенной проблемой или тем, что ты видишь кого-то, кто говорит или делает нечто, что ОНО НИКОГДА не сделает. Или путем сравнения этой части с кем-то, кто делает нечто гораздо лучше, чем ОНО когда-либо сможет сделать. Эту часть называют «шен па» (в буддистской терминологии). ОНО захватывает лидирующую позицию в моей самоидентификации или проецируется на другого человека.

То, что мне помогает, так это внимательное отношение к языку. Я этому научилась от Энн Вейсер Корнелл, преподавателя техники [Focusing](#), которая предлагает разграничивать использование слова «Я», означающее «целостную личность» (которую она называет «Присутствие»), и называя словами «нечто» или «часть», когда есть ощущение как что-то неотложное беспокоит нас.

Захватывающим аспектом этого всего, для меня, есть перспектива взять то нечто, что отделилось от целого и спроецировалось на другого человека, и "вымыть золото" из этого опыта. Вот один из способов, как я делаю это сама для себя, еще до того, как затронуть вопрос о проекциях внутри группы АД.

Прежде всего, мне необходима постоянная практика осознания того, что я есть целостная сущность (через медитации, АД, искусство, [Focusing](#) и т.д.) Таким образом я понимаю, что что-то во мне является шен-па, или частью, которая заново активируется. Целостное Я испытывает любопытство и ему интересно исследовать, что же это. Не для того, чтобы избавиться, а с верой в то, что и в этом есть что-то ценное.

Я персонифицирую ЭТО, чем бы оно ни было: я нахожу ритм и физически его выражаю. Выражаю его в звуке. Я могу сыграть его, двигаться, как оно. Я пишу диалоги между ЭТИМ и моим Процессуальным Мышлением, которому интересны ЕГО страхи и желания. Я практически всегда ЕГО рисую, часто делаю фигурки. Проекция - это материал для искусства.

Все это является Процессуальной Работой ([Process Work](#)) (спасибо, Арнольд Минделл/**Arnold Mindell**), смешанной с Аутентичным Движением и искусством, и что позволяет проработать отношения, несмотря на то, как тяжело это кажется в самом начале. Как говорит Корнелл в своей книге «Радикальное Принятие Всего», «нет врагов внутри».

Энн Мак Нил:

Эйлин,

Мне очень понравилось отношение принятия всего того, что «не-я»! Что-то внутри меня расслабилось, услышав это.

И еще мне очень близко наблюдение, что я должна прочувствовать, найти и принять свои проекции до того, как иметь дело с ними в группе АД (или одновременно).

Спасибо,

Энн

Энн Мак Нил

Элизабет Рейд:

К написанию этой статьи о безопасности в группе меня сподвигли сложности в моей собственной группе. Во время обсуждения с другими фасилитаторами я поняла, что у каждого из них есть схожие трудности. Я думаю все мы стремимся к базовому принятию всего происходящего, как это описано у Эйлин, но, например, с этим сложно справиться в месячной группе, когда прошло слишком мало времени. Целью моего поста было предложить идеи, как можно справиться с такой ситуацией в условиях, далеких от идеальных и когда недостаточно времени. Так же, я надеюсь, мы все можем принятию к состраданию и принятию нас самих, когда невозможно в данный момент проработать сложности в отношении. Из обсуждений с другими людьми я поняла, что это настолько характерная проблема, что как и "шеен па" она есть одним из состояний человека.

Кстати, я очень благодарна Эйлин за то, что она вдохновила поинтересоваться термином

«шеен па». На сайте Пемы Чондрон есть хорошее длинное описание (<http://www.shambhala.org/teachers/pema/shenpa3a.php>). Одной из идей, которая мне понравилось, была идея о том, что неудовлетворенность - это состояние человека. Она захватила меня, так как я боролась за то, чтоб все было по-другому, чем оно есть. Пема предложила, что осознанность тех областей, которые включают наше ощущение неудовлетворенности, может мягко привести нас к самим себе и состраданию к другим.

Спасибо, Эйлин, за содержательный комментарий на мой пост.

Элизабет Рейд

Перевод Иванны Смоляной (<http://ivannasm.livejournal.com/>)