

сознание свидетеля

Работа Паулы Сэджер (Paula C. Sager) [Witness Consciousness in the Development of the Individual](#) представляет собой пока единственное из известных мне академических исследований, посвященных дисциплине Аутентичное Движение. Паула исследует феномен сознания внутреннего свидетеля и его развитие на протяжении длительной практики. Полученные данные и выводы настолько интересны, что промолчать и не обсудить нет ни какой возможности.

Итак, в своей работе Паула исследует следующие вопросы:

- Может ли тот, кто основательно развил способность переживать и выдерживать (to bear) Свидетеля, как внутреннего, так и роль внешнего Свидетеля, может ли он способствовать развитию другими личной осознанности?
- Что представляет собой сознание Свидетеля?
- Какое влияние оказывает присутствие Свидетеля на другого человека или группу людей?
- Как можно развивать и укреплять способность свидетельствования?

Методология

Используя феноменологическую методологию, она берет данные из трех источников:

1. анкетирование 40 практиков Аутентичного Движения, со стажем от года до 30 лет.
2. шесть сессий группового исследования, сфокусированного на изучении развития осознания внутреннего свидетеля от индивидуального тела до коллективного (по Адлер).
3. опыт мета-свидетеля группы (contemplative inquiry)

В результате развития сознания Свидетеля инициируется процесс само-проявления и трансформации. В процессе этой трансформации становятся доступны новые пути познания. Паула выделяет четыре типа познания (modes of cognition), каждый из которых состоит из присущих данному типу элементов восприятия и мышления. Поскольку в результате развития отношения между восприятием и мышлением (также как между телом и сознанием) претерпевают изменения, то полезно выделить в континууме познания четыре типа мышления: аналитическое, образное, мышление как сознательный процесс и мышление как непосредственное интуитивное восприятие (direct intuitive perception). В одном конце континуума восприятие и мышление (аналитическое или ассоциативное) пока еще являются двумя отдельными феноменами, как тело и ум. На другом конце континуума при непосредственном интуитивном восприятии восприятие\мышление, так же как тело и ум становятся объединенным, одним феноменом. Здесь нет иерархии, и взрослый индивид имеет доступ ко всем четырем типам познания.

Импульс как загадка, манящая Движущегося в неизвестное. Возникающий в контексте сознания импульс - это не случайное явление. Он возникает для того, чтобы вместить внутренне присущий порядок или намерение.

Паула выделяет четыре модальности при осознании внутреннего опыта:

- положение физического тела
- ощущения
- эмоции
- мысли и образы

Неожиданно и очень ценно было встретить именно здесь, в исследовании дисциплины АД, обоснование и применение методологического плюрализма. Паула рассуждает о достоверности внутреннего опыта и знания, полученного Движущимся (и Свидетелем!) от первого лица и обосновывает необходимость равноценного присутствия перспектив рассмотрения от второго и третьего лица (ты и он\она\они). Сама форма АД помимо непосредственного опыта включает в себя ментальные конструкции второго и третьего лица (в первую очередь для позиции внешнего свидетеля).

Примечательно, что Паула ссылается не на Кена Уилбера с его [интегральным методологическим плюрализмом](#), а на исследование Франциско Варела и Джонатана Шира (Francisco Varela and Jonathan Shear. [The view from within: First person approaches to the study of consciousness.](#)) Они объясняют, почему при изучении феноменов сознания и феноменологии опыта важно объединять несколько перспектив. А Паула превосходно раскладывает это на форму Аутентичного Движения. «*Может ли практика АД помочь пролить свет на мой опыт, сделав его достоверной формой знания?*» (см. главу First and Third Person Ways of Knowing).

По опыту Паулы, практик АД выходит на границу между индивидуальным и коллективным телом (по методологии Адлер) через два-три года регулярных сессий. Вначале это работа с базовой формой – один движущийся и один свидетель (Individualbody). Переходный этап поддерживается формой, в которой несколько базовых форм(диад) объединяются в одном пространстве, иначе говоря, у каждого мувера по прежнему есть свой внешний свидетель, но теперь в кругу движутся несколько муверов. Этап коллективного тела реализуется через форму общего круга, когда муверы начинают и заканчивают в общем кругу свидетелей. И здесь акценты уже на соучастие и принадлежность.

Вначале Паула сортировала отчеты практиков в зависимости от стажа на категории 1-3 года, 3-5, 5-10 лет и далее каждые 5 лет до 30. Вскоре она обнаружила сходства в описании своего опыта в группе тех, чей опыт составляет до 10 лет. Это описание явно отличается у тех, чей опыт составляет от 10 до 20 лет. Те, кто практикует больше 20 лет – также пишут совсем по-другому. Т.е. примерно каждые десять лет практики происходит смена языка описания, что, скорее всего, включает в себя и смену перспективы, т.е. определенный этап развития.

Динамика развития в этих группах отслеживалась по четырем аспектам:

1. отношения мувера и внешнего свидетеля
2. отношения мувера со своим внутренним свидетелем
3. отношения внешнего свидетеля с мувером

4. отношения внешнего свидетеля со своим внутренним свидетелем.

В каждой группе (А 1-10лет, В 10-20лет, С 20-30лет) наблюдалась серьезная разница по каждому из четырех аспектов.

И тут начинается самое интересное!

К примеру, как проходит **развитие отношений движущегося и внешнего свидетеля**

Для участников группы А внешний свидетель, поддерживающий и не осуждающий, крайне важен. Он обеспечивает безопасность, доверие, а так же удовлетворяет глубинную потребность быть увиденным.

В группе В все также важна безопасность, но здесь на первый план выходит качество свидетельствования. Именно участники со стажем практики от 10 до 20 лет очень чувствительны к качеству присутствия внешнего свидетеля, особенно это касается этапа шэринга. Участники менее болезненно относятся к проекциям и оценкам, поскольку сами имеют значительный опыт в роли свидетеля и понимают разницу между идеальным свидетелем и реальным вызовом этой роли. Многие используют некачественную обратную связь как средство дальнейшего самоисследования. Со временем повышается толерантность к подобного рода ситуациям.

Группа С становится удивительно простой в словах и очень глубокой в чувствах. Здесь меньше потребности в одобрении и поддержке со стороны свидетеля. Часто достаточно просто увидеть по окончании процесса, что свидетель наблюдал. Т.е. роль внешнего свидетеля сводится к напоминанию муверу продолжать свидетельствовать самому, глубже и непрерывнее. Этим людям уже не беспокоят проекции, им важно качество присутствия свидетеля. Особенно это касается ситуаций, когда мувер выходит на необычные и драматические переживания духовных аспектов. И только в этой группе практики начинают говорить о непрерывности свидетеля и мувера, о едином континууме опыта.

Движущийся и внутренний свидетель

Для группы А характерны две тенденции. Удивительно, но почти все отмечают присутствие двух «голосов» в процессе осознания себя: один голос критичный, второй – более великодушный и сострадательный. Одни говорят о четкой разнице двух голосов, другие о плавной трансформации первого во второй. В целом, феномен осознания внутри осознания (*«я осознаю, что другой внутренний свидетель наблюдает взаимодействие моего движения и моего свидетельствования этого движения»*) только начинает развиваться в этой группе, а полностью актуализируется во время следующих десяти лет практики.

Вторая тенденция в этой группе связана с развитием осознанности в отношениях между телом и умом. Наблюдается переход от внутренней болтовни и критики к более расслабленному и любящему наблюдению, что позволяет телу *«начать говорить»*, проявится ощущениям, звукам и запахам, нежели словам. *«Замолкает ум, говорит тело»*.

В этой группе начинает зарождаться наблюдение внутреннего присутствия, которое противопоставляется обыденной суете мыслей и потоку оценок. Внутреннее присутствие начинает становиться более спокойным, мудрым, духовным. Его теплота и сострадание помогают замечать, наблюдать и вспоминать опыт.

В группе В внутренний свидетель больше не ассоциируется с критическим голосом внутри. Присутствие стало более сильным, спокойным, заземленным и, в то же время, парадоксально более живым. Внутренний свидетель теперь не только терпеливый, всепрощающий и внимательный без вмешательства, способный удерживать присутствие на нескольких уровнях осознания, но также помогающий понимать и делать выбор. У некоторых практиков на данном этапе присутствие внутреннего свидетеля не постоянно, степень его присутствия может варьироваться, иногда и вовсе исчезая.

Некоторые воспринимают внутреннего свидетеля как «его», или «ее». Иногда это становится «он\она», или даже «мы». В целом, для группы В внутренний свидетель становится центральным феноменом развития и главной загадкой на этом этапе. Для многих это путь становления *«более тем, кто я есть на самом деле» (more of who I am)*.

В середине фазы развития этой группы, т.е. примерно через 15 лет практики, возникает желание до некоторой степени отпустить, забыть о присутствии внешнего свидетеля, чтобы дать возможность раскрыться полностью и укрепить внутреннему свидетелю.

При подходе к рубежу в два десятка лет практики становится заметна разница между «переходным» и «неизменным» в опыте, что тесно связано с растущим осознанием *«резонансного пространства внутри»* - воплощением трансцендентного. Парадоксально, но подобные моменты переживаются как опыт утраты: *«я потерял для всего, что существует. Я в развивающемся потоке движения. Я проваливаюсь во внутреннюю пустоту бытия. Я интернализирую глубокий поклон моему существованию»*

И в тоже время развивается толерантность к пропасти растущего незнания и не понимания настоящего момента бытия, осознанию трансцендентного внутри и снаружи. Практик учится отдаваться без остатка этому опыту, сохраняя при этом внимание, сострадание и устойчивого внутреннего свидетеля. Наступает расцвет духовной составляющей аутентичного движения.

Для группы С внутренний свидетель больше не воспринимается как некто, это становится местом. В этом месте *«спокойно и тихо, там я дома, заземлен, центрирован, неразрывно связан с присутствием в текущем моменте внутреннего и внешнего опыта»*

При этом само это место не является чем-то застывшим и постоянным. Единство мувера и свидетеля создают третью сущность – резонансное пространство непосредственного опыта, текучего, раскрывающегося, включающего осознание *«потока импульса и процесса в движении и неподвижности»*. *«Это как выбор и одновременно не выбор... место... парадокс»*.

Переживается высокая внутренняя ясность при слабом желании как-либо ее формулировать или понять. *«Разница между внутренним свидетелем, Я и не-Я едва различима. Но я по-прежнему вопрошаю, кто или что движется, кто или что свидетельствует, и что за пределами всего этого»...*

В этой группе наиболее часто употребляемые слова – это Любовь и Доверие (Trust). Мувер все больше и больше отпускает свое Я, доверяя всему, что возникает в процессе, и внутренний свидетель начинает *«сиять светом безусловной и безграничной любви ко всему во мне... к моему телу, моим чувствам, образам, всему, что находит выход через меня»*.

Т.е. подлинная тотальная любовь к текущему моменту и процессу развивается только на третьем десятке лет практики... (интересно, как это соотносится с применением техники Випассаны, где на

любви и принятии построен весь процесс, и с самого начала! Попрошу [Сашу](#) прокомментировать).

Вызовы в роли внешнего свидетеля

Участники группы А в большинстве своем обеспокоены, что могут предложить муверу недостаточно хорошее качество присутствия внешнего свидетеля. Они волнуются о том, чтобы «все выполнять правильно», что у них возникает достаточно сильная эмоциональная реакция на опыт мувера, что они зачастую проецируют свои теневые аспекты на него и с трудом справляются с оценочным характером работы ума. Начинающему свидетелю сложно дифференцировать свой опыт и опыт мувера.

Группа В начинает более полно осознавать всю нагрузку и ответственность, которую несет в себе роль внешнего свидетеля. Среди трудностей называют блуждание ума и увлечение собственными мыслями, утомление и как результат - скуку от длительной концентрации внимания.

Характерная черта этой группы – присутствие напряжения от возложенной на себя ответственности быть более эмпатичным, внимательным, осознанным. Это напряжение от стремления соответствовать собственным ожиданиям в роли «хорошего свидетеля» на самом деле отдаляет наблюдателя от движущегося, поглощая внимание свидетеля постоянной самооценкой исполнения занимаемой им роли.

Большинство практиков группы В увлеченно заняты решением коана *«в чем разница между Я, который свидетельствует и внутренним свидетелем, который также свидетельствует меня свидетельствующим»*. *« Там внутри есть свидетель, который комментирует, как я свидетельствую»*. В целом, отношения между *«думающим умом»* и *«воспринимающим умом»* сильно запутанны, и не ясно, *«кто же из них главнее»*.

Группа С на третьем десятке лет практики лаконично описывает себя в роли внешнего свидетеля *«я сижу в присутствии другого»*. Затруднения и путаница между различными аспектами осознания уже стихли.

Наблюдается причудливый узор взаимоотношений между *«Я который знает»*, и *«Я способный рассказать об этом»*, становится сложно находить слова для трансляции опыта. В общем, эта группа занята исследованием того, как перевести знание, полученное в непосредственном опыте, в слова и действия.

Итак, краткое резюме полученных выводов

На первом этапе развития мувер зависит от внешнего свидетеля, который обеспечивает безопасное и поддерживающее пространство. Мувер исследует феномен импульса, проекции, разницу между внутренним критиком и менее оценочным внутренним свидетелем. Осознание этой разницы стимулирует развитие внутреннего свидетеля, который поддерживает своим присутствием и безоценочным вниманием исследования и опыт мувера. Для этого этапа так же характерна сложность выполнения роли внешнего свидетеля.

На втором этапе развития (напомню, у Паулы это от 10 до 20 лет практики) мувер преимущественно сфокусирован на отношениях со своим собственным внутренним свидетелем. Поэтому зависимость от внешнего свидетеля значительно меньше, в тоже время начинает больше цениться качество его присутствия и свидетельствования.

Здесь же возникает путаница в различных аспектах самосознания («кто кого наблюдает, и где в этом всем я?»)

Некоторые практикующие приходят к осознанию различия между персональным (временным и преходящим - transient) и трансперсональным (вневременным – intransient) опытом.

На этом этапе как муверу, так и свидетелю предстоит разобраться с динамикой отношений между волей и отпусанием себя (will and surrender).

Для практикующих более двадцати лет опыт внешнего свидетеля для мувера становится чем-то более совместным, сама идея отношений пропадает, и остается только единое, общее состояние, двойное, двунаправленное, переживаемое и разделяемое одновременно двумя (свидетелем и мувером).

Опытный практик учиться доверять, отпусая свое Я, которое осознает внутреннего свидетеля. И открывается переживанию внутреннего свидетеля, который становится самой Любовью и Принимающим Состраданием.

Практикующие на этом этапе описывают процесс развития в Аутентичном Движении как спираль, которая продолжает разворачиваться с продолжением практики и выступает поддержкой в повседневной жизни.

Внутренний свидетель как аспект осознания впервые обнаруживается в сравнении с внутренней оценкой и критикой, постепенно развивается в безопасном и принимающем внимании внешнего свидетеля. Когда внутренний свидетель становится интенализированным присутствием, фокус переходит на динамику самоознания. Со временем и практикой деятельность по осознанию себя как внутреннего свидетеля сменяется открытию навстречу прямому и непосредственному интуитивному знанию (With practice and time, a self-identified awareness of the inner witness as activity falls away and opens to direct intuitive knowing). Для мувера и для свидетеля подобный опыт становится благостью (grace) и возможностью для, как называет Адлер – подношения, предложения (*offering*) в форме творческого выражения или присутствия.

Таким образом, динамику развития сознания свидетеля у практикующего Аутентичное Движение можно определить как:

1. не осознание отношений
2. осознание отношений
3. осознание сознания, поддерживающего и объединяющего множество всех отношений.

Продолжение исследования Паулы Сэджер

Напомню, исследование состоит из трех частей. Данные для первой были получены путем анкетирования практиков Аутентичного Движения. 80 анкет разослала, 40 человек ответили. Анализ их ответов посвящена [первая часть](#).

Вторая часть представляла собой серию из шести групповых сессий, спланированных таким образом, чтобы пролить свет на процесс перехода от индивидуального тела к коллективному (по методологии Адлер). Две сессии – работа в диаде, еще две – диады работают в одном пространстве, и еще две – большой круг. Сама Паула была мета-свидетелем всех процессов, никак более не участвуя в них.

В результате – два основных вывода

Ожидание, что все участники, а они были со стажем от года до шести лет, будут соответствовать характеристикам и выводам, полученным в первой части исследования для группы А – в общем и целом не подтвердилось. Стало понятно, что крайне важно рассматривать индивидуально каждого конкретного АД-практика с его уникальным собственным путем развития. (это к вопросу, *как мне побыстрее перейти в группу С*)

Второй вывод. Предположение, что смена формата (от диады к группе) будет отражать осознание возрастающей важности отношений с другими – не подтвердилось. Увеличение упоминаний других в самоотчетах сессий переходного формата является исключительно результатом смены формата и не обязательно коррелирует с внутренними процессами. Иначе говоря, смена формата может помочь привнести в опыт осознание других, но оценить и использовать это в полной мере можно только находясь на соответствующем уровне развития.

Далее Паула пишет: *«Когда я проектировала исследование, я ожидала увидеть акценты на интерперсональном взаимодействии между движущимся и свидетелем во время смены формата от индивидуальной к коллективной форме. Я не осознавала, до какой степени данные письменных самоотчетов станут настоящим окном в когнитивные процессы как мувера, так и свидетеля. Эти данные неожиданно привели меня к новому пониманию интраперсональных отношений, т.е. отношению индивида к сознанию собственного опыта».*

Четыре феноменологические темы

Паула выделяет четыре темы, которые присутствуют во всех отчетах, с которыми она имела дело и, скорее всего, они будут экспериментально схожи с вашими, если вы практикуете АД. *«Различия индивидуального внутреннего опыта могут быть определены в ответах на вопросы, которые возникают в контексте следующих четырех феноменологических тем»:*

i. Модальности осознания

- каким образом «доходит» (registered) опыт от осознания положения тела, ощущений, характерных чувств и эмоций, мыслей?

ii. Использование местоимений

- определяет ли мувер или свидетель субъект утверждения? Когда субъектом является Я? Имеет ли значение присутствие или отсутствие этого Я?

iii. Субъект движения (Agency of Movement)

- как выражается субъект движения? Какова качественная разница между следующими фразами: «Я поднимаю руку; рука поднимается; рука хочет подняться; руку поднимает?»?

iv. Отношения

- как переживаются отношения между Я и:

- a) Я
- b) Свидетелем (или мувером)
- c) Другими муверами (или другими свидетелями)
- d) Не присутствующими другими

Темы с местоимениями и субъектом движения – это разные феномены, но они почти всегда возникают в соответствии друг с другом.

Движущийся

Модальности осознания

Для движущегося и для внешнего свидетеля восприятие положений и движений физического тела является базовой модальностью опыта, который они могут друг с другом разделить. И хотя мувер получает информацию о положении своего тела по средствам тактильно-кинестетических ощущений, а свидетель – с помощью зрения – описания на уровне физического тела это единственное, где они могут «встретиться» так близко и так детально.

Далее следуют модальность, которые может переживать движущийся, но которые физически не видны внешнему свидетелю:

- Ощущение, указывающее на осознаваемый опыт и подразумевающее вовлечение физического тела, например: *«мои руки перетекают», «давление в плечах и голове слишком сильное».*
- Эмоция, обычно указывает на аффективный ответ на ощущения, например *«звук моих ступней о стену придает мне уверенности».*
- Мышление, как модальность восприятия, часто проявляется как рефлексивный ответ на ощущение или эмоцию, например *«мне кажется, я бы не хотел встретиться лицом к лицу со своими подлинными чувствами в этой ситуации»*

Мышление как модальность осознания

Часто мышление как модальность можно отметить в журналах самоотчетов, когда движущийся вступает в диалог с самим собой. Диалог можно считать главной особенностью аналитического, ассоциативного или дискурсивного мышления. Диалог также возникает в форме интерпретаций, обдумываний, сомнений, замечаний, сравнений или противопоставлений.

И хотя данные письменных самоотчетов создаются по средствам мышления и языка, иногда возможно «увидеть сквозь язык» проблески чувственной и эмоциональной природы опыта движущегося.

Подобным образом можно различить, когда язык используется для выражения опыта или знания, которые не являются физическими, чувственными или эмоциональными. Паула выделяет в качестве когнитивных процессов два вида мышления.

Первое – это дискурсивный или аналитико\ассоциативный способ мышления, под которым, собственно, и подразумевается общепринятый смысл значения слова «мышление». Второе – не дискурсивное мышление, самоорганизующееся и иногда даже родственное восприятию.

При анализе групповых данных Паула отмечает проявление деятельности мышления в нескольких формах. С одной стороны дискурсивное мышление может быть непосредственно самой формой самосознания, как например: *«прямо перед звонком я осознал, что перевариваю различные уровни, пытаюсь найти путь назад, к самому себе»*.

С другой стороны, активность, связанная с мышлением, может стать организующим принципом, интегрирующим различные модальности осознания. Мышление в его не дискурсивной и интегрирующей функции организует опыт, как например: *«я направляюсь в сторону стены, упираясь и двигаясь как морской змей»*. В данном примере движение, чувственное восприятие и воображение незаметно слились в единой до-рефлексивной и интуитивной форме. Как когнитивный процесс это скорее всего произошло бессознательно. *«...двигаюсь как морской змей»* - отражает так же способность мышления к созданию метафор.

Создание образов как функция мышления

Паула обнаружила, что метафорические образы выступают уникальным способом переживания когнитивного опыта. Во время описания опыта образы часто используются для передачи смысла. Например, *«...я похожа на звук, царапание, как будто мышка делает себе норку»*. В данном случае ощущением становится сам звук царапания, но образ мышки – это работа воображения движущегося. Образ создает метафорическое значение переживаемых ею ощущений.

Примечательно, что подобные образы зачастую возникают не постфактум, во время описания, а в самом процессе, неоднократно повторяясь и интегрируясь в последовательное описание мuverом своих действий. После описания того, как она согревает ступни, накрыв их ладошками, движущаяся снова обращается к метафорической связи: *«...мышка создает норку, чтобы согреть себя – мои пальчики»*. И далее, в казалось бы не связанной ни с чем последовательности движений, когда она задевает подушку на полу, она пишет *«... ноги нашли подушку – пальцы с ней играют. Я думаю о мышке. Раздается шелест, когда пальцы играют с пухлой подушкой»*. Здесь снова всплывает образ мышки через тактильный контакт пальцев с подушкой и шелестящий звук.

Часто, однажды возникнув, образ становится повторяющимся мотивом целой серии сессий или периода практики. Возникает чрезвычайно любопытная игра между языком (словами и выражениями), образами и движением, что как раз демонстрирует работу само-организующей функции мышления, разворачивающейся во внутреннем опыте.

Телесно-образный процесс и язык

Паула заметила, что довольно часто образы определяются, как возникающие из некоторой комбинации кинестетического, чувственного или эмоционального опыта движения. Привлечение, соединение и выражение образов в процессе движения служит мостом к языку, который, в конечном счете, служит самопознанию (*articulation and engagement of image through the movement process, acts as a bridge to language that can ultimately serve self-knowledge*).

Она определяет этот процесс как телесно-образный из-за сильной привязки процесса создания образов к телесному осознанию. Т.е. существует значительная связь между осознанием движущегося тела, возникающими образами и структурой смыслов и языком.

Например, у одной движущейся образ возник раньше самого движения. Она пишет «...я лишь хотела быть КРУГЛОЙ». Импульс к движению возникает как идея, ищущая выражения через движение. «...я ищу эту круглость с помощью движений...» и в какой-то момент – находит «... я перемещаю руки назад и вверх, сворачиваясь и опускаясь на колени, голова на полу». Исполняя это движение, она осознала «Я чувствую себя круглой». После того, как она находит «круглость» как физический и чувственный феномен, у нее получается создать метафорическую связь (живот, Луна), которая тесно связана с ее жизнью.

Взаимосвязь физического опыта и структуры языка похожа на то, как если бы язык искал способ быть познанным через физическое тело, или, другими словами, осознание движений, равно как эмоций, иногда побуждает к образному использованию языка, что в свою очередь способствует новым инсайтам и совершенно новому осознанию. Метафорические образы служат нахождению мувером смыслов и в дальнейшем накладывают отпечаток на опыт движения.

Движение становится танцем

Еще одна характерная перемена, происходящая во время практики, связана с переходом фокуса внимания от отдельных частей тела и жестов к более тотальному переживанию, вовлечению всего тела. «...я движусь как бы в танце, движение освобождает что-то, делая это обнаженным и видимым». Т.е. происходит смена в позиции осознания движений. Движение становится танцем. Но вопрос когда и почему это происходит, или, по крайней мере, начинает восприниматься мувером как танец – это просто вопрос.

Осознание разницы между переживанием «я двигаюсь сквозь что-то» и «что-то движется сквозь меня» - это важный феномен, который так же можно отметить в самоотчетах. Пример движущегося, который «оставался, словно укорененным в одном месте» отражает интересную позицию на субъект и использование местоимения Я. Отсутствие Я в данном случае не отрицает, что субъектом движения является Я. Здесь скорее делается больший акцент на движение как таковое.

Очень показательный пример отношений опыта мувера и свидетеля. Движущийся стоит, раскинув в стороны руки. Сам мувер пишет «...я обнимаю С., затем всю больницу, потом весь мир целиком...везде, до самой больницы – кругом свет – свет от моих рук». Его свидетель так описывает этот момент: «...руки подняты и раскрыты – это позволяет мне видеть нечто. Я вижу мувера и его связь с чем-то неизвестным, мне заметно присутствие чего-то».

Процесс мувера продолжается, и свидетель обнаруживает себя «глубоко тронутый этой связью с чем-то невидимым». Несмотря на сильный внутренний резонанс, она (свидетель) упорно

удерживает себя в определении этого как «*чего-то неизвестного*», переживаемое движущимся. Снова и снова она сопротивляется соблазну как-то назвать, дать определение или образ тому, как она видит движения.

Это как раз то самое качество внутреннего пространства (контейнера), благодаря которому она фокусирует одновременно внимание на собственных чувствах и переживаниях, и на разворачивающемся перед ней опыте движущегося, удерживая их свободными от проекций и интерпретаций.

Итак, резюмируем данные в отношении опыта движущегося

Сам акт закрывания глаз и выбор следовать за внутренними импульсами задействует внутреннего свидетеля. Он наблюдает движения вместе с ощущениями, эмоциями, образами и мыслями. Два типа умственной активности особенно заметны: рефлексивное или ассоциативное и образное. Образное может помочь найти метафорический смысл полученному опыту.

Иногда мувер воспринимает движения, как инициированные чем-то за пределами Я. При этом отсутствует местоимение Я при описании этого момента. Возникновение и исчезновение местоимения Я – это некоторый паттерн у большинства практиков. И хотя его настоящая основа варьируется в каждом индивидуальном случае, в целом это процесс появления Самости. Сам этот процесс в общем не заметен, но именно он становится главной движущей силой всей практики Аутентичного Движения.

Свидетель

На этом этапе исследования согласно формату было только два внешних свидетеля. И Паула очень подробно и увлеченно описывает их самоотчеты, отмечая происходящие перемены в качестве и уровне осознания. Пересказать это возможности нет – иначе надо переводить все, а этого всего много. Поэтому я затрону только пару аспектов.

Для обоих свидетелей на протяжении этих шести сессий чувственное и эмоциональное восприятие как отдельные типы осознания постепенно становятся скорее способом и путем непосредственного знания, выходящего за пределы восприятия физического присутствия движущихся.

Они подходят к удивительному вопросу: «*Кто или что создает тот язык для описания опыта, когда свидетель более не обусловлен отношениями субъект-объект между мувером и свидетелем?*». «*Если я больше не субъект восприятия, как же тогда этот опыт бесформенного находит свою форму в словах?*» Стиль описания опыта становится менее прозаичным, в нем меньше деталей движений каждого движущегося. Возникает более поэтическое описание, акцентированное на самом процессе свидетельствования, в котором отражается факт тесного переплетения себя и мувера в акте восприятия, находя форму в экспрессивных и утонченных выражениях.

Contemplative Inquiry

В предыдущих двух частях исследования Паула анализировала данные, полученные от других участников. Т.е. это был взгляд от третьего лица на субъективный опыт, полученный от первого лица (3л x 1л x1л или вторая зона по методологии Уилбера. Взгляд на внутреннюю часть индивидуального холона с третьей позиции).

В третьей части она пытается найти «соединяющий мост» между аналитической и абстрактной позицией от третьего лица и непосредственным опытом от первого лица. Для этой цели Паула занимает роль мета-свидетеля во время шести сессий аутентичного движения, данные которых легли в основу второй части исследования.

Как это происходило. Три комнаты, в двух крайних муверы и свидетели получают свой опыт. В средней комнате сидит Паула. У нее нет визуального контакта с происходящим в соседних комнатах. Она может только слышать доносящиеся звуки процессов и обсуждений.

На десяти страницах Паула очень подробно описывает динамику и детали своих внутренних процессов в роли мета-свидетеля и делится крайне удивительными осознаниями. Видимо, это далеко выходит за пределы моего текущего опыта и понимания, поэтому я затрудняюсь как-то оценить, выделить или прокомментировать какие-то части. А переводить все у меня нет возможности. Если вам это интересно – читайте оригинал, глава 3.3. Contemplative Inquiry.

Глава 4: всестороннее рассмотрение (discussion)

На самом деле глава почти полностью повторяет все вышесказанное в предыдущих главах, в очередной раз подытоживая полученные результаты. В качестве всестороннего рассмотрения предлагаются сравнения с несколькими теориями трансформации и личностного роста (Р.Киган, Дж.Адлер, Р.Штайнер). При этом акцентируются только общие места.

Чтобы не повторяться, я переведу только некоторые тезисы, которые лично мне показались интересными.

Итак, дисциплина Аутентичного Движения – это долговременная практика, предлагающая один из множества возможных путей трансформации личности. Различая четыре формы мышления (аналитическое, образное, осознанное и непосредственное интуитивное), практика АД развивает и интегрирует их все.

Аналитическая форма особенно эффективна при изучении отдельных частей и мало помогает увидеть, как именно часть принадлежит целому. Образная форма создает отношения, метафорическую связь между частями. Форма осознанного мышления усиливает и углубляет эти связи, привнося в части еще больше жизни. И, наконец, мышление как непосредственное интуитивное восприятие происходит, когда связи как таковые отступают.

Определение интуиции Хайдеггером *«это идеальное из всех возможных знаний, идеал понимания вообще»*.

Claire Petitmengin-Peugeot считает интуицию *«формой знания, глубоко укорененной в теле»*. Нельзя заставить интуицию сработать, а только *«позволить ей проявиться, сопутствуя и сопровождая ее появление весьма тщательной подготовкой»*. *«Эта подготовка не подразумевает обучение и накопление знаний. Она состоит из опустошения, ухода от всех привычек и представлений, категоризаций и абстракций. Это позволяет прийти к*

спонтанности, подлинной открытости и непосредственности в отношении к миру». Развитие внутреннего свидетеля способствует в значительной степени развитию интуитивного восприятия.

Трансформационный процесс происходит, когда субъект становится объектом. В контексте Аутентичного Движения это происходит, когда форма (наблюдения) переходит из позиции, через которую мы смотрели на мир, в позицию, где мы смотрим на саму форму.

Важным шагом на пути к большей свободе и открытости становится способность удерживать одновременно противоположные позиции, «выносить» парадоксы.

По отношению ко внутренним импульсам и воли к действию практикующие Аутентичное Движение в конечном счете учатся двигаться-действовать со свободой, выходящей за пределы сознательного выбора. В какой-то момент становится понятно, что выбор состоит в отсутствии выбора: *«это как раз то, что я должен сделать»*, *«я просто обнаружила себя делающей это и именно так, и я не могла делать это по-другому»*.

Такой уровень трансформации, при котором практикующий следует импульсу без привязки к личности, выводит его за пределы обычных субъектно-объектных отношений, при этом исчезает отделенность от других людей и жизни как таковой. На этом этапе Адлер говорит о понимании практики Аутентичного Движения как духовной и терапевтической дисциплины.

Генри Бортофт (Henri Bortoft) предлагает интригующую перспективу на силу возможности, которая скрыта в отсутствии Я. Генри пишет: *«Целое обнаруживает свое присутствие внутри частей, но с точки зрения осознания, которое воспринимает внешние части, целое состоит в отсутствии чего бы то ни было. Это отсутствие, однако, не тоже самое с ничто. Скорее, это активное отсутствие, поскольку мы не пытаемся осознать это целое, как если бы мы могли воспринять его в качестве части. Вместо этого мы позволяем себе оставаться открытыми к возможности быть движимым этим целым»*.

Т.е. эта идея Бортофа о возможности быть движимым неким целым – она очень любопытна в контексте Аутентичного Движения. Еще Аристотель говорил о возникновении движения где-то между полярностями «деланием» (делать, двигаться) и «бытованием» (терпеть, страдать, быть движимым). К аристотелевским полярностям активного/воспринимающего и потенциального/действительного в нашем случае мы можем добавить присутствие/отсутствие, часть/целое и я/другие. Смысл имеет свойство возникать внутри парадокса этих полярностей. Целостность не может быть сведена к вещи – она не существует в одной или обеих частях полярностей, целостность – она за пределами субъектно-объектных отношений. И она может быть обнаружена как нечто имеющее смысл, когда получается охватить, объять противоречия, включить в одну картину взаимоисключающие полярности.

Идею полярностей можно рассмотреть еще с одной любопытной позиции – концепции Аристотеля об *entelechy* – примерно можно перевести как «в самом зародыше уже заложен его конец», т.е. в текущем настоящем уже живет потенциальное окончание. В контексте АД это означает – импульс, которому следует движущийся, уже является семенем целостности...

Когда импульс впервые выходит на уровень сознания, у него отсутствует вербальный смысл. Мувер не имеет представления о том, куда этот импульс может его привести. Все, что находится в компетенции мувера на данный момент – это выбор, следовать ли данному импульсу или нет. И далее, через физические движения, ощущения, эмоции, мысли и образы, он дает возможность раскрыться и проявиться этому импульсу.

Прибытие к месту, в котором становится понятен смысл и значение иногда случается во время самого процесса движения. Иногда – во время записи (или любым другим средством выражения) после процесса. Зачастую это происходит во время вербального шэринга между мувером и свидетелем. Иногда, нахождение смысла - это процесс, который занимает дни, недели, или даже завершается через несколько лет после данной конкретной сессии АД.

Так же как свет и питательные вещества нужны семени, чтобы вырасти, так и сознание свидетеля выступает тем самым светом, в лучах которого развивается процесс движущегося. А качество присутствия свидетеля поддерживает, ускоряет и углубляет способность мувера к само-свидетельствованию. Внутренний свидетель обнаруживает свое присутствие чтобы пролить свет на содержимое бессознательного. Процесс записи, рисования и последующий вербальный шэринг служат интеграции полученного опыта. Вербальный шэринг помогает муверу осознать и сделать видимым то, что ранее было скрыто, сделать это в свете присутствия осознания – быть видимым другими и быть видимым собой.

Динамический баланс между намерением и вниманием является предпосылкой для внутреннего свидетеля. Для него необходимо волевое намерение, чтобы сознательно присутствовать. И в то же время открытое и ничем не ограниченное внимание требует принесения в жертву персональной воли, для того чтобы воспринимать дальнейшее проявление Я.

Отто Шамер (Otto Scharmer) в своей **Теории U** (<http://www.theoryu.com>) (внимание, чрезвычайно интересная ссылка!) про индивидуальную и социальную трансформацию описывает три взаимосвязанных способности, которые принципиально необходимы для глубинных перемен, необходимых сейчас в мире:

«Новая способность к наблюдению, которая более не отделяет наблюдателя от объекта наблюдения; новая способность к тишине и спокойствию, которая больше не отделяет нас от того, что возникает; новая способность создавать альтернативные реальности, которая больше не разделяет мудрость головы, сердца и руки».

Из данной работы очевидно, что дисциплина Аутентичного Движения культивирует все три эти способности.

Пояснения

Несколько пояснений, который я бы хотел добавить после работы над этим текстом.

1. Текст, который вы видите перед собой – это не перевод работы Полы, а, как я это обозначил в самом начале – пересказ. В данном случае пересказ – это некий синтез буквального перевода фраз, предложений и местами целых абзацев, и моих собственных обобщений и выводов. На самом деле это был способ мне прочесть, наконец, эту работу и провести над ней некоторое время. Я подумал, что если буду делать заметки по ходу не просто для себя, а как бы рассказывая кому-то другому – это в первую очередь позволит мне во всем лучше разобраться, и, возможно, в такой форме может пригодиться кому-то еще. Так собственно и возник этот текст.
2. Поскольку это всего лишь пересказ, местами достаточно вольный, и в целом - очень не полный, я рекомендую всем, кого действительно интересует практика Аутентичного Движения, читать оригинальный текст. Например, я пропустил главу, в которой дается

замечательный экскурс в историю возникновения метода и проводится анализ вклада матерей основательниц. Кроме книги А.Гирсона, которая только готовится к печати, я больше нигде не встречал подобной информации. У Полы достаточно плотная концентрация мыслей на единицу текста и при этом очень выразительный и точный язык. Я сомневаюсь, что мне удалось в должной степени донести те смыслы, которые она имела в виду в переведенных мной частях. И, поверьте, за каждым предложением этого текста стоит не один абзац оригинального текста, в котором столько уникальной и ценной информации, что мне остается только еще раз настоятельно порекомендовать обратиться к первоисточнику.

3. Один из первых и неожиданных выводов Полы состоит в том, что в развитии внутреннего свидетеля очень многое связано с когнитивной линией развития. Я заметил, работая над данным текстом, как меняется мой собственный внутренний свидетель. Как информация о стадиях развития и характерных для них чертах, затруднениях и задачах облегчает мне задачу распознавания подобных элементов в моих собственных процессах и текущей позиции понимания и восприятия практики АД. Это еще один аргумент в пользу изучения работы Полы.

Алексей Константинов, 2008

alexey@authentic-movement.by