

Занятия Айкидо с людьми, испытывавшими жестокое обращение в детстве

Abuse Survivors in Aikido Classes

Краткое содержание:

Эта статья рассказывает о проблемах, с которыми сталкиваются в Айкидо люди, перенесшие в детстве травмы от морального, физического или сексуального насилия и о том, как инструктор может помочь таким людям заниматься безопасно и получать большую пользу от Айкидо.

Автор: Д-р Пол Линден

Информация по публикации: первый раз эта статья появилась в журнале Айкидо, номер 25 № 3 1998 и номер 26 №1, 1999 года.

Article Summary:

An article about the issues abuse survivors have in studying Aikido and what Aikido instructors can do to help abuse survivors practice safely and derive greatest benefit from Aikido. 4800 words.

Author:

Dr. Paul Linden

Publishing Information:

Originally appeared in Aikido Journal, Vol 25 #3, 1998 and Vol 26 #1, 1999

© Перевод Натальи Пчелкиной с разрешения Пола Линдена
Февраль 2009 г.
natalia.pchelkina@gmail.com

©Translated by Natalia Pchelkina with the permission of Paul Linden
February 2009
natalia.pchelkina@gmail.com

Многие люди, которые в детстве подвергались жестокому обращению или сексуальному насилию, приходят заниматься Айкидо уже во взрослом возрасте, чтобы обрести чувство безопасности и контроля над своим телом и событиями в жизни. Занятия Айкидо могут оказать огромную пользу таким людям, но для этого им необходимы особые условия для занятий. Есть определенные трудности, с которыми люди приходят на занятия, и инструктору нужны знания, чтобы дать возможность таким людям заниматься безопасно и с комфортом. (Хотя эта статья рассказывает о людях, подвергшихся насилию в детстве, многие из вопросов, затронутых в статье, также возникают с людьми, столкнувшимися с насилием уже во взрослом возрасте).

Many people who were physically and sexually abused as children come to study Aikido as adults in order to gain a sense of safety and a feeling that they are in control of what happens to their bodies and their lives. Aikido can be extraordinarily beneficial for abuse survivors, but they need special conditions to benefit from Aikido practice. There are special problems that abuse survivors bring to their practice, and there is special knowledge needed by instructors to enable survivors to practice safely and comfortably. (Though this article focuses on adults abused as children, many of the same issues arise with students who were battered or raped as adults.)

Впервые я узнал о природе насилия над детьми и о методах обучения таких людей, во время занятий телесно-ориентированной терапией с взрослыми, которые были в детстве подвергнуты насилию. Со временем я понял, что необходим особый подход к таким людям во время очень интимных ситуаций, возникающих на сессиях телесно-ориентированной терапии. Так же я осознал, что такой же подход нужен и на моих занятиях Айкидо. Некоторые из людей, которые приходят заниматься Айкидо, могут рассказать инструктору о своих проблемах, другие этого не сделают. Очень важно понимать, что любой из ваших учеников может оказаться именно таким человеком. Инструктор может сделать процесс обучения эффективнее, помня о некоторых принципах во время работы со своими учениками.

I first learned about the nature of child abuse and the requirements for teaching abuse survivors while doing bodywork with adults who had been abused as children. As I became sensitive to the special needs of survivors in the very intimate situation of bodywork sessions, I realized that the same needs were important in Aikido classes. Some Aikido students will identify themselves to the instructors as survivors and some will not. It is important to keep in mind that boys as well as girls are physically and sexually abused, and any student may be an abuse survivor. Aikido instructors could be much more effective in their teaching by keeping a few ideas in mind as they observe and work with all their students.

Как отступление и дополнение, эта статья основывается на принципах телесно-ориентированной терапии, которую я разработал. Но она также не противоречит привычным взглядам физиотерапии.

As a side note, the following discussion of abuse comes from the body-oriented viewpoint that I take in my work, but this approach meshes well and is quite consistent with the usual psychotherapeutic viewpoint. (For

(Информацию по разработанному мною методу телесно-ориентированной терапии Being In Movement смотрите на www.being-in-movement.com)

more information on the somatic education work I have developed, Being In Movement® mindbody training, go to www.being-in-movement.com.)

ПРИРОДА НАСИЛИЯ

THE NATURE OF ABUSE

Проблемы, с которыми сталкиваются, занимаясь Айкидо, люди, подвергнувшиеся насилию в детстве, берут начало от выработавшихся у них в детстве привычных реакций на ситуации насилия. Эти реакции переносятся в последствие на другие ситуации в жизни и в Айкидо в частности. Если эти привычки поведения не выявлять и не работать над ними, Айкидо может оказаться в лучшем случае бесполезным для этих людей и, возможно, даже нестерпимо болезненным и небезопасным. В этой статье будет описано несколько ситуаций, которые могут оказать влияние на поведение во время занятий Айкидо людей, пострадавших в детстве от насилия. Если вы будете помнить о таких ситуациях, многие случаи странного поведения станут более понятны вам, и вы сможете найти способы помочь занимающимся у вас преодолеть значительные для них трудности. Основная проблема, для таких людей это беспомощность (бессилие). Сила это способность контролировать окружающее пространство для поддержания безопасности. Дети приходят в этот мир беспомощными и неумелыми, зависимыми от окружающих их взрослых, в своей безопасности и удовлетворении своих потребностей. Если дети чувствуют, что их любят и о них заботятся, эта беспомощность не является проблемой. Естественный процесс воспитания детей заключается в том, чтобы с любовью поощрять развитие у ребенка чувства уверенности в себе и своих силах и в том, чтобы однажды он стал уверенным в себе и любящим взрослым человеком.

The special issues that survivors face in Aikido practice stem from the fact that the habitual responses developed by children in the abuse situation persist in later life and show up in Aikido practice when they are adults. If these responses are not identified and worked with, Aikido can be unhelpful at best and possibly unbearably painful or unsafe. This section will describe a number of issues that may affect survivors' behavior on the mat. If you keep these issues in mind, many odd behaviors will become understandable and you will find ways of helping students through significant difficulties. The key issue for survivors is powerlessness. Power is the ability to control the environment to maintain safety and secure needs. Children start off powerless and incapable, dependent on the adults around them for their safety and for the fulfillment of every need. If children experience that they are loved and nurtured, this powerlessness is not a problem. The natural process of parenting is to lovingly encourage the development of a child's self-reliance and power so that one day the child is a confident, loving adult.

Тем не менее, представьте каково быть ребенком и получать боль и страдание от взрослых или старших братьев и сестер, от тех людей, от любви, заботы и поддержки которых, он зависит. Когда детей унижают и ранят, в место того, чтобы уважать и заботиться, они не развивают чувство уверенности в своих силах и умение сохранять и защищать свои границы. Вместо этого они учатся тому, что они слабые и незащищенные. Они учатся тому, что нет любви, и что их никто не любит. Они узнают, что у них нет собственных границ, что другие люди могут сделать с ними все что угодно. Сексуальное насилие, особенно инцест, воспитывает такие чувства наиболее жестоким способом, потому что ребенок узнает, что даже внутри своего тела он не может быть в безопасности.

However, imagine what it would be like to be a child and be hurt by the adults or older siblings on whom you depend for love, nurturance and support. When children are demeaned and injured rather than respected and nurtured, they do not develop a sense of their own power and an ability to maintain their own boundaries. Instead they learn that they are weak and defenseless. They learn that there is no love and that they are not lovable. They learn that they have no boundaries, that other people can do what they want to them. Sexual abuse, especially incest, drives home this message most brutally because the child learns that even inside her or his body there is no safety.

Даже когда ребенок, подвергавшийся насилию, вырастает, все это продолжает оставаться фундаментальной частью строения его личности и часто проявляется на занятиях Айкидо. Такие люди часто выходят на татами напуганными и начинают делать каждую технику с глубоким чувством того, что они слабы, неуклюжи и никогда не достигнут успеха. И как результат, их движения неэффективны, и эти люди на самом деле переживают неудачи во время практики. Многие уходят из Айкидо из-за этого. Конечно, все

Even when the abused child grows up to be an adult, this learning continues to be a fundamental part of the personality construct. This often comes to the surface during Aikido practice. Survivors often walk onto the mat scared and approach each technique with the deep belief that they are weak, awkward and cannot succeed. As a result, their movements are weak and ineffective, so survivors do indeed experience failure as they practice. Many quit Aikido because of this. Of course beginning Aikidoka actually are weak and awkward. Since beginners

начинающие айкидоки на самом деле слабы и неуклюжи. Из-за того, что начинающие не могут отделить атаку от возникающих у них чувств испуга и самозащиты, практика очень часто выводит наружу ощущение отсутствия собственных границ и беспомощности. Занятия Айкидо очень часто невыносимы для таких людей, потому что, не умея контролировать свои собственные границы, каждую атаку они воспринимают как грубое вторжение, вместо того, чтобы смотреть на это как на простую практику самозащиты. Таким людям инструктор может оказать большую помощь, поощряя их делать очень маленькие шаги и испытывать маленькие победы. Тогда они поймут, что способны на позитивные изменения в себе.

cannot actually keep an attack from penetrating their defenses, practice often reinforces survivors' feelings that they have no boundaries and cannot keep anything out. Aikido practice is often intolerable for abuse survivors because, having poor boundary control, they experience every Aikido attack as a deep intrusion rather than just a simple self-defense practice. It will help survivors if instructors encourage them to focus on small steps and small successes so that can begin to see themselves as making positive progress.

Люди, пережившие в детстве насилие, часто находят, что ситуации или люди, напоминающие им о первопричине травматической ситуации или о людях, имеющих к ней отношение, вызывают в памяти чувства и реакции, которые они испытывали в момент нанесения им травмы. Это означает, что их действия сейчас очень часто наполнены эмоциями, которые не имеют никакого отношения к текущей ситуации и людям. Когда такой человек сталкивается с уке, он возвращается в состояние ребенка, испытывая чувства, которые были испытаны во время травмы. Инструктор должен внимательно следить за такими эмоциональными реакциями. Такие люди не только учатся делать технику (например, шихонаге).

Survivors often find that situations or people which resemble their original traumatic events and perpetrators call up the feelings and behaviors they experienced during their traumatization. That means that their present actions are frequently loaded with emotions that are not appropriate to the present situations and people. When someone who has been seriously abused as a child confronts uke, s/he often reverts to being a child, feeling what they felt when they were hit and hurt then. Aikido instructors have to take care to watch for these emotional responses. Abuse survivors are not just learning shihonage.

Инструкторы айкидо могут оказать огромную помощь, помогая пострадавшим от насилия, оставаться в настоящем моменте и на связи с тем, что происходит прямо сейчас, вместо того, чтобы впасть в состояние ступора или транса, и переживать настоящее как продолжение травматического прошлого. Напоминая ученикам, что надо обращать внимание на то, как они дышат и на положение их тела в данный момент, можно оказать им огромную помощь в обучении оставаться в настоящем, вне воспоминаний.

Aikido instructors can do immense good by helping survivors learn to stay in the present, in touch with what is actually happening right now rather than going into a trance state and experiencing the present as a continuation of past abuse. Reminding students to focus on the present details of their breathing and posture, and the moment-by-moment details Linden – Abuse Survivors in Aikido Classes 3 of their control of uke, will do a lot to help survivors stay in the present and out of trance.

Это ужасно, когда вас держат в подчинении и подвергают насилию, когда вас бьют и подвергают физическому унижению. Это страшно, когда вам делают больно люди, которые должны вас любить и заботиться о вас и которые знают, что ваша жизнь зависит от их воли. Очень часто, пострадавшие испытывают чувство страха и ужаса, занимаясь Айкидо, и инструктор должен замечать такие моменты и находить к таким людям очень осторожный и добрый подход, когда им это необходимо.

It is terrifying to be held down and violated, to be hit and physically abused. It is terrifying to be hurt by the people who are supposed to be loving and caring and to know that your life depends on their will. Very frequently survivors experience Aikido practice as terrifying, and instructors should watch for this and treat survivors especially gently and kindly when they need it.

Очень часто дети приходят в ярость и дико сопротивляются людям, наносящим им травму. Иногда опыт нахождения под контролем сэнсея или наге возвращает таких людей к неприятным воспоминаниям из их прошлого. Очень важно, чтобы на тренировках не возникали излишние гнев и сопротивление, и также важно не принимать эту злость на свой счет, или как прямое выражение этого чувства к Айкидо или сэнсею. Конечно, также будет важно поощрять таких людей в эти моменты глубже дышать и пытаться расслабиться или даже отойти в сторону и посидеть несколько минут.

Very often children become enraged and struggle wildly against their abusers. Sometimes the experience of being controlled by sensei or by nage puts a survivor in mind of being controlled by an abuse perpetrator. It is important to watch for inappropriate anger and resistance and not to take this anger personally or as expressing disrespect for Aikido or for sensei. Of course, it will also be important to encourage survivors experiencing unde emotion to breathe and relax or even sit out for a few minutes.

Обратная сторона гнева это ощущение неудачи и отступление. Старающийся изо всех сил бороться, ребенок беспомощен перед взрослым превосходящим его силой, и очень часто сдается, становится слабым и просто ждет, когда насилие закончится. Это может стать привычной реакцией на внешнюю силу. Иногда пострадавшие в детстве люди становятся слабыми при любом столкновении с внешней силой, и такая привычка, несомненно, сделает совершенствование в Айкидо сложным. Очень важно мягко поощрять их и напоминать таким людям, что они на самом деле могут очень эффективно заниматься Айкидо.

The flip side of rage is defeat and surrender. The struggling child really is helpless before an adult's overwhelming power, and very often gives up, goes limp and just waits for the abuse to be over. This can become a habitual response to power. Sometimes survivors become limp whenever they confront any form of power, and such an automatic response would certainly make mastering Aikido difficult. It is important to offer gentle encouragement and remind survivors that they do in fact have the ability to do effective Aikido.

Дети, пострадавшие от насилия, очень часто ощущают себя ненужными и испытывают чувство стыда и вины. Ребенок может думать, что если его не любят, то это потому, что его невозможно любить. Очень часто таким детям недвусмысленно говорят, что они плохие и заслуживают наказания, и они часто усваивают это мнение как свое собственное. Люди, занимающиеся Айкидо, могут поддерживать мысли и разговоры о своей неуклюжести и невозможности достичь чего-либо в Айкидо. Это будет помехой для занятий Айкидо и таким образом будет еще больше укреплять их веру в свою беспомощность. Такие люди могут чувствовать, что они зря тратят время других занимающихся и инструкторов.

Children who are abused frequently feel worthlessness, shame and guilt. The child may feel that, if she or he is not loved, it must be because he is unlovable. Often abused children are explicitly told that they are bad and deserve the abuse, and they frequently internalize that opinion of themselves. Survivors doing Aikido may keep up a steady stream of thoughts or talk about their awkwardness and inability to do Aikido. This will interfere with their ability to do Aikido and will thereby strengthen their belief in their own worthlessness. Survivors may feel that they are wasting their fellow students' time.

Уважительное отношение к таким людям в долгосрочной перспективе будет показывать им, что они заслуживают уважения. Иногда бывает полезно сказать, что стоит перестать говорить о себе, как о неудачнике.

Treating a survivor with respect will go a long way to showing them that they are worthy of respect. Sometimes it can be helpful to ask survivors to stop telling themselves they are going to fail.

Чувство ненужности может сопровождаться подавлением своей силы, и переносе этого отказа на обучение Айкидо, даже если есть желание заниматься. Жертвы сексуального насилия очень часто чувствуют, что они нечисты. Им стыдно за то, в чем они принимали участие. И потому, что они испытывают такие плохие чувства по отношению к себе, они часто думают, что они не стоят защиты. Очень часто они думают, что они должны понести наказание, и поэтому они не должны изучать Айкидо и быть в безопасности. Во время специального занятия по Айкидо для таких людей, одна из участниц была уверена, что она будет готова убить, чтобы защитить маленького ребенка от изнасилования, но что она даже не будет делать эффективного иккё, чтобы защитить саму себя. Она этого не достойна. Ей потребовалось много сил, чтобы услышать и принять мои слова о том, что она ни чем не хуже других и также достойна быть защищенной. Только после длительного времени, слыша мои слова много раз, она смогла наполнить свои техники энергией (ки).

This sense of unworthiness may be accompanied by a rejection of their own power, and by extension a rejection of what they are learning in Aikido even though they want to learn it. Sexual abuse survivors often feel that they are dirty. They are ashamed of what they have participated in. Because they feel so bad about themselves, they often feel that they aren't worth protecting. Often they feel they should be punished for what they have done or been made to do and that being defenseless is part of their punishment, so they shouldn't learn Aikido and be safe. In an Aikido class I conducted specifically for abuse survivors, one participant was very clear about the fact that she would kill to protect a little child from being raped but she wouldn't even do an effective ikkyo to protect herself. She just wasn't worth it. It took her considerable work to hear and internalize my message that she was as worthwhile as anyone else and deserved to be safe. Only after a long time of hearing this message could she put any ki into her techniques.

Другой способ, с помощью которого, пострадавшие в детстве от насилия, отвергают свою силу, исходит к их раннему опыту. Они испытали на себе жестокость и считают, что эта жестокость и есть сила. Веря в то, что сила обязательно «низкая» по своей природе, они отказываются признавать в себе эту силу, несмотря на то, что очень хотят иметь достаточно сил, чтобы чувствовать себя в

Another way in which survivors reject power relates to their early experience of power. They experienced brutality and saw it as power. Since they believe that power is necessarily vile, they reject gaining power even while they desperately wish to be powerful enough to feel safe. Often survivors are afraid that if they become powerful, they will act like the "powerful" adults who hurt them. It is important for instructors to point out to

безопасности. Очень часто эти люди верят в то, что если они станут сильными, они будут вести себя также, как «сильные взрослые», которые нанесли им травму. Очень важно для инструктора, показывать таким ученикам, что есть разница между такой ложной силой - грубой, жестокой и бесчувственной, и настоящей естественной силой, которую мы развиваем в Айкидо - доброй, мягкой и чуткой. Когда ученики поймут, что сила может быть этичной и «питающей», они смогут заниматься Айкидо, не отрицая свою возрастающую силу.

Еще одна фундаментальная проблема для пострадавших в детстве это «анестезия». Дети, которых игнорировали, или применяли против них силу, имеют очень низкий уровень энергии, чтобы открыто защищать себя и активизировать чувство самосохранения и эмоционального комфорта. Так как они не могут изменить мир, они меняют свое понимание этого мира. Самый распространенный способ пережить насилие это психическая диссоциация (отстранение) и телесное оцепенение (нечувствительность). Также как боль во время операции делают терпимой с помощью анестезии, также и дети подавляют свою физическую и эмоциональную боль за счет «физической и психической анестезии».

Диссоциация это процесс «выхода наружу», отстранения. Человек может идти и разговаривать, или делать котегаэши, но на самом деле не быть там. Он может переживать весь процесс со стороны. Он совершенно не концентрируется на своих движениях, и таким образом он может нанести травму себе или другим. Один из таких примеров, когда женщина, испытывавшая в детстве насилие, пришла на свое первое занятие по Айкидо. Инструктор, который был очень хорошим айкидокой и очень внимательным человеком, не знал о процессе диссоциации и не понял, что ученица испытывала отстраненность. Он учил ее страховке вперед в кувирке и настойчиво поощрял, предлагая сделать еще одну попытку, говоря, что у нее обязательно получится. Однако это заставило женщину чувствовать давление. Она чувствовала испуг перед энергией инструктора-мужчины и не могла пересилить себя, чтобы сказать ему, что она хочет остановиться. Она не могла больше контролировать свои движения и как результат, нанесла себе такую сильную травму, что ей пришлось пролежать некоторое время в больнице. Излишне говорить, что она больше никогда не вернулась к занятиям Айкидо, что было потерей для нее и также для всех занимающихся Айкидо. Если вы, как инструктор, видите отстраненного человека на татами, вы должны поговорить с ним, попросить сконцентрироваться на своем дыхании и «заземлении», и, если необходимо, предложить ему отойти в сторону и посидеть несколько минут.

Телесное оцепенение это физический эквивалент диссоциации, и они оба часто проявляются вместе. Телесное оцепенение проявляется как состояние частичного или полного онемения в различных частях тела. Очень часто дети, подвергшиеся насилию, делают бесчувственной всю

survivors that there is a difference between counterfeit power, which is harsh, rigid and insensitive, and true power, which is cultivated in Aikido and which is kind, yielding and empathetic. When survivors can see and understand that it is possible for power to be ethical and nurturing, they can practice Aikido without rejecting their own increasing power.

Another fundamental issue for survivors is "anesthesia." Children who are neglected or abused have very little power to directly defend themselves and promote their physical survival and emotional comfort. Since they cannot change the world, they change their awareness of the world. The most pervasive method of handling abuse is mental dissociation and body numbness. Just as the pain of surgery is made bearable by anesthesia, so children suppress their physical and emotional pain by mental and physical anesthesia.

Dissociation is a process of "spacing out." Survivors can walk and talk and do kotegaeshi but not really be there. They can be experiencing the process at a distance. They aren't really concentrating on their movements, and they can hurt themselves or others as a result. In one instance of this, an abuse survivor was trying out her first Aikido class. The instructor, who was an excellent Aikidoist and a very caring person, didn't know about dissociative processes and didn't recognize that the student was dissociated. He was teaching the survivor a forward roll and was keeping up a steady stream of encouragement, suggesting she could do one more and get it right. However, that made the woman feel pressured to perform. She felt threatened by the power of a male instructor and couldn't bring herself to tell him she wanted to stop. She left her body and continued practicing when she really should have stopped. She wasn't able to control her movements and as a result, she hurt herself so badly on a simple forward roll that she wound up in the hospital. Needless to say, she never came back to Aikido, which was a loss for her and for all Aikidoists as well. If instructors see someone spacing out on the mat, they should talk to them, get them to focus on their breathing and grounding, and if necessary suggest to them that they sit out for a few minutes.

Body numbness is the physical equivalent of dissociation, and the two often go together. It is just what it sounds like, the condition of being partly or fully anesthetized in some area of the body. Very frequently, children who are sexually abused numb their whole pelvis so they can avoid the feelings of pain or arousal attendant

область своего таза, с тем, чтобы избежать чувства боли. Очень часто это может быть не только таз, но и вся нижняя часть тела, которую дети начинают избегать. Иногда кисти и руки, и также рот тоже относятся к их числу. Попробуйте сделать тенчинаге, одновременно пытаясь не чувствовать своего таза или вытянутых рук. То внимание, которое в Айкидо уделяют ощущению хары (центра) может быть поставлено под сомнение и не приниматься теми, кто был подвергнут насилию или пытается отстраниться от этой части тела.

Умение показать пострадавшим, как можно центрировать свое дыхание и положение тела, может сослужить огромную пользу в преодолении онемения и умении оставаться в настоящем моменте.

Парадоксально, что процесс занятий Айкидо и преодоления бессилия и отстраненности может быть невыносим, именно при получении положительных результатов. Если человек с детства прятал те чувства, которые он испытал в моменты насилия, что происходит с таким человеком, когда ему помогают научиться заново чувствовать свое тело? Все чувства, которые защищали его от самого себя, могут слишком быстро вылиться наружу, и быть невыносимыми и непреодолимыми. Если он строил свою жизнь на ущербном образе себя, что происходит, когда эта самоидентификация ставится под сомнение тем, что он может быть сильным и способным? Человек может испытывать чувство потерянности и разрушения себя. С такими чувствами надо работать, и это лучше всего делать с помощью психотерапии или сессий по bodywork (работе с телом). Но инструктор должен как минимум знать о силе Айкидо, которая может открыть эти сложные чувства и поддерживать людей, когда такое происходит. Люди могут убежать с татами плача, и для инструктора очень важно показать, что он понимает их чувства и что им не надо этого стыдиться. Если такие эмоции прорываются у кого-то во время занятия, отведите их в сторону, уверьте их в том, что они находятся здесь в безопасности и что они могут рассчитывать на полную поддержку в своих стремлениях учиться Айкидо, чтобы расти и развиваться.

Очень важно для инструктора Айкидо наблюдать за поведением и эмоциями, которые могут происходить из прошлых ситуаций насилия, особенно, когда ученики сами не сказали инструктору, что они оказывались в детстве в таких ситуациях. Я помню случай, когда я только начинал обучать Айкидо около двадцати лет назад, за долго до того, как я узнал о проблемах детского насилия и тех глубинах, которые могут затронуть занятия Айкидо. На одном из занятий я учил студентов приему несгибаемой руки. У одной из женщин никак не получалось его сделать. Она могла повторить этот прием, но только тогда, когда я держал ее руку и пытался согнуть ее. Как только я отпускал ее руку, она полностью теряла энергию в ней. Я пытался объяснить ей, что ки (энергия) это не реакция на мое давление, а внутреннее состояние, которое должно

upon being violated. Very often it is not just the pelvis but the whole lower half of the body that children escape from. Often the hands/arms or the mouth are numbed. Imagine attempting to do tenchi nage while you are trying not to feel your pelvis or cannot even feel your legs or arms distinctly. The whole emphasis in Aikido on feeling hara may be threatening or unacceptable to someone who has been sexually abused and is trying to stay out of that part of the body.

Showing survivors how to center their breathing and posture can go a long way toward helping them overcome numbness and stay present. The more they do stay present and achieve effective Aikido techniques, the stronger and safer they will feel and the more willing they will be to stay present.

Paradoxically, the process of practicing Aikido and overcoming powerlessness and numbness may be unbearable precisely when it succeeds. If someone has been coping with an abusive childhood by blocking out the feelings it produced, what happens when they are helped to feel their body? All the feelings they have been protecting themselves against may pour out in a rush that they find overwhelming and unbearable. If they have built their lives on a damaged view of themselves, what happens when that self-identity is shattered by proof of their ability and power? They may feel lost and destroyed. Such feelings must be dealt with, and this will best be done in psychotherapy and/or bodywork sessions, but the instructor must at least be aware of the power of Aikido to bring up difficult feelings for survivors and be supportive if it happens. Survivors may rush off the mat crying, and it is important for instructors to show that they understand and that the survivor does not have to feel ashamed for needing to leave the mat. If unbearable emotions break through for someone during practice, take them aside, reassure them that they are safe and that they will be fully supported in their willingness to use Aikido to learn and grow.

It is important for Aikido instructors to watch for the feelings and behaviors that may stem from abuse even when the student has not identified him/herself as a survivor. I remember a time when I had just begun to teach, about twenty years ago, long before I had any awareness of the issues of child abuse and the depths Aikido can touch. I was teaching the Unbendable Arm in one class. One woman simply couldn't learn it. She could do it all right, but only when I was actually holding her arm and trying to bend it. As soon as I let go of her arm, she lost her ki extension. I was trying to explain that ki extension was not a reaction to being pushed on but an internal state of being that should be maintained independently of any external event. I grasped her arm and said, "Do you feel your arm now?" And she said, "Yes." Then I let go of her arm and asked if she still felt her arm. I

сохраняться в независимости от воздействия внешних сил и событий. Я взял ее за руку и спросил: «Вы чувствуете свою руку сейчас?» И она ответила: «Да». Потом я отпустил ее руку и спросил, может ли она все еще чувствовать ее. Я ожидал положительного ответа, чтобы потом показать ей, что чувство ее руки это внутренняя константа, такое же как и чувство энергии ки. Однако она ответила: «Нет». И я в ответ сказал ей: «А да, теперь я понял. Вы не существуете». Она выбежала из зала, рыдая, и больше никогда не возвращалась на занятия. Вспоминая это, я думаю, какие глубины были затронуты и сожалею, что у меня не было тогда достаточных знаний, чтобы помочь ей аккуратно и бережно осознать, что она существует.

was expecting her to say, "Yes," so I could then point out that feeling her arm was an internal constant, and that ki extension was the same. However, she said, "No." And I said, "Oh, I get it. You don't exist." She ran out of the room crying and never came back. Looking back, I wonder what depths I had touched and wish I had had enough awareness to help her gently and encourage her to find her existence.

ОБУЧЕНИЕ

TEACHING

Каким образом инструктор может помочь людям, испытавшим в детстве насилие, получить пользу от занятий Айкидо? Эта часть статьи расскажет о некоторых общих элементах в обучении Айкидо, которые надо учитывать при обучении людей, подвергнувшихся в детстве насилию. Айкидо это удивительная возможность для таких людей обрести вновь чувство силы и безопасности, которое позволит им почувствовать свое тело и понять свои эмоции. Однако, для того, чтобы начать заниматься Айкидо, необходимо определенное количество силы и уверенности в себе. Сначала инструктор должен дать возможность ученикам самим оценить занятия и решить, готовы ли они приступить к тренировкам. Если они не готовы, то они будут относиться к Айкидо как к постоянному насилию, которое усилит их чувства ненужности и беспомощности. Если они еще не готовы к занятиям Айкидо, им надо помочь почувствовать, что они могут принять решение не заниматься. Дав возможность таким людям почувствовать свою силу в принятии решения не заниматься Айкидо, инструктор может оказать им огромную помощь.

How can an Aikido instructors help abuse survivors survive and benefit from Aikido practice? This section will focus on some common elements of Aikido teaching that need to be considered in the light of survivors' needs.¹ Aikido is a marvelous opportunity for survivors to gain a sense of power and safety, which will allow them to begin feeling their bodies and their feelings. However, a certain amount of power and self-confidence are needed even to begin the tremendous task of Aikido practice. The first concern for Aikido instructors is to help survivors evaluate the practice and decide for themselves whether they are ready to begin. If they are not, they could experience Aikido as constant violation, which would reinforce all their feelings of worthlessness and powerlessness. If they are not ready for Aikido classes, they should be helped to feel good about being clear and caring for themselves by not practicing. Making a survivor feel good about her/his own strength in deciding not to pursue Aikido could be an important gift from an instructor.

Помогая людям, подвергнувшимся насилию в детстве, заниматься Айкидо, инструктор должен помнить, что эти люди часто проживают две жизни одновременно. Они практикуют Айкидо и (осознанно или нет) переживают заново моменты насилия. Жизненно необходимо для таких людей, поощрять их устанавливать свой собственный темп и собственный процесс обучения. Надо поощрять таких людей, как минимум в начале, делать МЕНЬШЕ, чем они могут. Это может показаться странным. Обычных людей надо поощрять делать больше и выходить за свои ограничения. Но люди, испытавшие насилие в детстве, чаще всего не чувствуют своих ограничений или границ. Очень важно разрешить им делать только совсем чуть-чуть. И когда они будут чувствовать себя уверенно, то они смогут рискнуть сделать больше. Это может означать, что они не будут кувыркаться, не будут заниматься с людьми, которые их пугают, или вообще только делать разминку, а потом смотреть на все оставшееся занятие. Их надо поощрять делать столько, сколько они могут.

The key to helping survivors who do begin Aikido practice is to remember that they are often living two lives simultaneously. They are simultaneously practicing Aikido and (consciously or not) re-experiencing their abuse. It is crucial for survivors to be encouraged to set their own pace and own process of practice. Survivors should, in the beginning at least, be encouraged to do *LESS* than they can. This may sound strange. Ordinarily people are encouraged to do more, to go beyond their limits. But survivors most frequently don't have a clear sense of their limits or boundaries, and it is very important to encourage them to set clear boundaries. It is important to give survivors permission to do only a little. As they feel safe and successful in doing that much, they will be able to risk doing more. That may mean not rolling, or not practicing with people who scare them, or doing only warm-ups and then watching the rest of the class. Whatever limits they need should be encouraged.

Очень важно напоминать ученикам обращать внимание на свое тело. Им нужно учиться чувствовать,

It is important to remind survivors to notice their bodies. They have to learn to feel what they are doing as

что они делают, во время выполнения действий. Вы поможете им, обращая их внимание дыхание, напряжение мышц, на распределение веса и т.д. Четкие указания на то, как сохранять баланс и эффективное положение тела будут очень полезны. Проблема Айкидо в том, что люди, ставшие инструкторами обычно очень одаренные «спортсмены», и они с трудом могут представить, как можно не чувствовать и не контролировать свое тело. Именно по этой причине, они часто не дают простых и четких инструкций, которые необходимы людям, пострадавшим от насилия. Это может показаться сложным, но разделение техники на, казалось бы, смешотворно маленькие части, возможно, является единственным способом обучения таких людей Айкидо.

Для более подробных инструкций об упражнении по дыханию, осознованию и центрированию тела, которым я обучаю, смотрите файл «A Downloadable Script for the Eight Core BIM Exercises» на сайте www.being-in-movement.com. Для более детальной информации как обучать людей, перенесших насилие в детстве, смотрите мою книгу «Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors», которая есть на моем сайте.

Люди, подвергнувшиеся в детстве насилию, часто слышат слова, но не могут понять их значение. Они могут быть так далеко от понимания своего тела и чувств, что они просто не могут понять, что говорит инструктор, потому что эти слова не находят связи с их опытом. Очень важно заниматься с такими людьми на самом базовом уровне, на том уровне, где они смогут понять и учиться. Может быть, необходимо разбить инструкции на более простые и понятные составляющие. Очень многие инструкторы Айкидо учат в японском «молчаливом» стиле. Они демонстрируют технику несколько раз и потом дают возможность ученикам заниматься и повторять. Это может работать хорошо с одними учениками, но другие могут оказаться в растерянности от такого метода. Очень часто такие люди просто не могут запомнить последовательность движений и не знают, что надо сделать внутри себя, чтобы повторить эти движения. Важно дать им простые, пошаговые словесные и физические (невербальные) инструкции.

Важно наблюдать за учениками во время занятий и следить, когда их тела немеют или они отстраняются ментально. Эти проявления, потом можно будет легко узнать, поняв, откуда они происходят. Людям, подвергшимся насилию в детстве, поможет, если вы будете обращать их внимание на моменты, когда они уходят в себя, испытывают страх, злость, ошеломление или боль. Чтобы помочь таким людям оставаться в настоящем, может быть необходимо, замедлить их практику и избегать болевых приемов в некоторых техниках. Им бывает очень полезно напоминать про дыхание и расслабление живота и тазовой области. Конечно, они могут быть напуганы тем, что инструктор замечает их проблемы и проблемы в их теле, и говорит им об этом. Поэтому будьте очень аккуратны и внимательны, давая

they do it. It will be helpful to remind survivors to check out their breathing, whether their muscles are tense, whether they are standing on both feet, and so on. Explicit instruction on body balance and postural efficiency is very helpful. A problem in Aikido is that the people who persevere in Aikido and get good enough to be instructors are usually talented athletes, and talented athletes cannot easily imagine what it is like to have no awareness or control of one's own body. Because of this, they frequently do not provide the simplicity and clarity of instruction that survivors need. It may be hard, but breaking things down to seemingly ridiculous levels may be the only way to help a survivor master Aikido techniques.

For detailed instructions on how to do the basic breathing, body awareness, and centering exercises I teach, see the file A Downloadable Script for the Eight Core BIM Exercises on my website, www.being-in-movement.com. For much more information on how to teach abuse survivors, see my book *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors*, which is available through my website.

Survivors often understand words but don't understand what the words are about. They may be so out of touch with their bodies and feelings that they cannot follow spoken instructions because the words don't connect to anything in their experience. It is important to meet survivors at the conceptual level on which they function. It may be necessary to break down instructions into simpler, more explicit statements. Many Aikido instructors teach in the non-verbal Japanese way. They demonstrate a technique a few times and then have students practice. This may work for some survivors, but many will be lost. Often survivors cannot remember series of moves or know what to do inside themselves to make those moves happen. It is important to offer clear, explicit and step-by-step verbal/physical instructions.

It will be important in working with survivors to watch for when they numb their bodies or dissociate mentally. There is a certain blankness or distance that is quite recognizable once you are aware of what it is. It is helpful for survivors to be encouraged to notice how they go away mentally when they are afraid, angry, overwhelmed or experiencing pain. In order to help survivors stay present, it may be necessary to slow the practice down and avoid causing any pain as part of the techniques. It is very helpful to remind survivors to keep breathing and to let their bellies and pelvis relax. Of course, it can also be very scary for a survivor to realize that someone can see these areas of their bodies or to hear someone talking about them, so be kind and gentle in offering these reminders.

такие советы.	
<p>Айкидо очень интимно. В нем много телесного контакта. Многие люди, перенесшие в детстве насилие, вообще не любят, когда до них дотрагиваются. Контакт в Айкидо может быть очень проникающим. Вместо того чтобы держаться за поверхность тела уке, мы расширяем свою силу (ки) вовнутрь партнера. И конечно, это может быть тяжело для многих людей, как в роли уке, так и в роли наге. И наоборот, если физический контакт, используемый в техниках Айкидо, не проникает глубоко в уке, это тоже может быть сложно для таких людей. Такой вид физического контакта может восприниматься как поверхностный (свысока) взгляд на уке, где он больше воспринимается как какой-то объект, нежели как сознательное живое существо, и это может напоминать грубый контакт из детства. Очень важно, чтобы контакт, который используется в Айкидо, был наделен силой без грубости, проникающей, но не навязчивой, контролирующей, но уважающей.</p>	<p>Aikido is very intimate. It involves a good deal of touching. Many survivors will dislike being touched at all. They associate all touch with violation. Aikido touch is very penetrating. Rather than holding just the surface of uke's body, we extend our ki into and control our partner's core. Of course, this can be disturbing to a survivor, both in the roles of uke or nage. Conversely, if the touch used in an Aikido technique does not go deeply into uke, that could also be disturbing to a survivor. That kind of touch is a product of a superficial view of uke, one in which s/he is treated as an object instead of perceived empathetically as a conscious being, and that can be very reminiscent of the dehumanizing touch of abuse. It is important to make sure that the touch used in Aikido is powerful without being harsh, penetrating without being intrusive, controlling but also respectful.</p>
<p>Техники айкидо это сражение. Наша культура настолько путает силу и насилие, что многие люди не понимают, что техники боя могут быть выражением участия (сочувствия, сострадания). Очень важно для тех людей, которые хотят обучать Айкидо, заглядывать в себя и смотреть, если ли что-то в их Айкидо от ожесточения, злости или страха. Люди, пострадавшие в детстве, воспримут это как признак морального насилия. Они могут даже подражать инструктору в этом или могут осознанно противостоять этому, но это будет напоминать им о том, что произошло в детстве.</p>	<p>Aikido techniques are combat. Our culture so mixes up power and violence that many people cannot see how a combat technique can be an expression of compassion. It is very important for Aikido instructors who wish to teach survivors to look inside themselves and see whether there is any hardening, anger or fear that is part of their Aikido. Survivors will pick up on that spiritual violence. They may copy it or they may be repelled by it, but it will put them in mind of the violence they experienced as children.</p>
<p>Инструктору будет очень важно сознательно поддерживать доброту и мягкость в своем Айкидо, чтобы обеспечить безопасную и наполненную помощью окружающую среду для занимающихся. Также важно установить атмосферу в зале, в которой люди будут поощряться выражать свои собственные взгляды и мнения о процессе своего обучения и об Айкидо в целом. Это отличается от принятой сейчас иерархической структуры в обычном Айкидо. Обычно считается, что в зале обучение течет в одном направлении, от старших к младшим. На это можно взглянуть с той точки зрения, что старшие знают Айкидо, а младшие нет. Поэтому младшие должны начинать практику, не используя свой предыдущий опыт. С другой стороны это делает их представления и мысли о занятиях несостоятельными и не поощряет их самостоятельно наблюдать, чувствовать и думать.</p>	<p>It will be important to consciously maintain a kindness and gentleness in one's Aikido in order to provide a safe and healing environment for survivors to practice in. It is also important to establish a dojo atmosphere in which people are encouraged to express their own perceptions and opinions about their learning and Aikido. This is different from the hierarchical nature of knowledge that is normal in Aikido. Usually it is presumed in the dojo that knowledge flows in one direction, from senior to junior. One way of thinking about this is that seniors know Aikido while juniors do not and that juniors should enter innocently into practice. Another way of thinking about this is that it invalidates beginners' perceptions and thoughts and encourages them not to believe or express what they see, feel and think.</p>
<p>В большинстве ситуаций, когда применяется насилие, детям говорят не размышлять о том, что происходит. Им часто говорят, что то, что с ними делают, это им на благо и/или нормально. Дети, испытавшие на себе насилие, учатся принимать эти утверждения и не замечать своё собственное чувство того, что то, что с ними делают неправильно и приносит боль. Некоторые новички говорили мне, что моя техника неправильная. Когда они были правы, я получал пользу от того, что выслушивал их, и когда они были не правы, я тоже получал пользу, потому что давал им возможность понять, в чем они ошибаются. У</p>	<p>In most abusive situations, children are told not to reveal what is happening. Very often they are told that what is being done to them is good or normal. Very often they are told that they, in fact, really do like what is being done to them. Abused children learn to accept these statements and deny their own perceptions that what is being done to them is painful and wrong. I have had beginners point out to me instances in which they thought my technique was incorrect. When they were right, I benefited by listening to them, and when they were wrong, they benefited because that gave me the opportunity to help them correct a misunderstanding. Every human being</p>

каждого живого существа есть способность понимать и чувствовать, и у многих людей есть очень большой опыт вне Айкидо, который позволяет им увидеть в Айкидо вещи, которые обычной новичок не замечает. Если атмосфера в додзё не признает способность и право каждого человека иметь и высказывать свои мнения и взгляды, такая атмосфера ставит людей, переживших насилие, в ту же ситуацию, в которой они оказывались в детстве. (Естественно и это даже не обсуждается, что ученики должны понимать границы своих знаний и высказывать их с уважением и в должной манере.)

Очень важно сохранять правильные взаимоотношения учитель-ученик в зале. Необходимо быть особенно осторожным, устанавливая такие отношения с людьми, пострадавшими от насилия, потому что это может быть зеркальным отражением для них отношений родитель-ребенок. И у таких людей есть хорошие основания разными способами мешать установлению таких отношений. Поэтому для инструктора очень важно быть надежным человеком, заслуживающим доверия и проявлять те качества, которые не проявили родители этих людей в детстве. Роль учителя очень односторонняя. Это не взаимоотношения равных людей. Это отношения, в которых главным являются потребности и благополучие ученика. Учитель может на это посмотреть даже как на духовный путь самослужения. Учеников нельзя ставить в положение, где они должны соответствовать нуждам инструктора. Люди, испытавшие насилие в детстве, очень привычны к такому роду взаимоотношений, и для того, чтобы они получали пользу от занятий Айкидо, для них должно быть понятно, что их не используют.

Как общее правило, у инструктора не должно быть социальных взаимоотношений с такими людьми вне занятий. И естественно, у инструктора не должно быть сексуальных взаимоотношений со своими учениками Айкидо. Сила неравенства между учителем и учеником, делает такие взаимоотношения, для людей, переживших в детстве насилие, очень похожими на оскорбительные отношения взрослого и ребенка в их детстве. Даже сексуальные взаимоотношения между инструктором и обычным учеником тоже очень сомнительны из-за того же неравенства сил, и может сделать атмосферу в додзё очень дискомфортной для других занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для того чтобы обучать людей, подвергнувшихся в детстве насилию, инструктор Айкидо должен понимать те особенности обстоятельств этих людей и заботиться о том, чтобы уважать их скорость обучения и их границы. Акцент в таком обучении надо делать на поощрении таких людей узнавать и уважать себя, и учиться защищать себя от вторжений и атак. Додзё должно быть местом, где этих людей видят и уважают как личностей, и которое помогает им развивать свою осознанность и силу. То, что необходимо для работы с такими людьми, может быть также необходимо в работе с другими

has the ability to perceive and feel, and some people have high levels of skill in non-Aikido disciplines which allow them to see things in Aikido that most beginners would not. If the dojo atmosphere is one which does not respect each person's ability and right to have and voice their own perceptions, that will put survivors in the same situation they were in as children. (Of course, it goes without saying that students must keep in mind the real limits of their knowledge and express their ideas in a respectful and appropriate manner.)

It is very important to maintain appropriate teacher/student relationships in the dojo. It is necessary to be especially careful in assuming such a relationship with a survivor precisely because it mirrors the parent/child relationship. Survivors have good reason to distrust such relationships, and it is important for the instructor to be utterly trustworthy — as the survivor's parents (or other offending adults) were not. The role of the teacher is a very lopsided one. It is not a two-way relationship between equals. It is a relationship in which the needs and well-being of the student are the primary focus. It can even be looked at as a spiritual path of selfless service for the teacher. Survivors should not be put in the position of having to attend to the needs of the teacher. Survivors are accustomed to being used by others, and in order for survivors to benefit from Aikido practice, it must be clear that they are not being used.

As a general rule, instructors should not have a social relationship outside the class situation with survivors. And certainly an instructor should never be in a sexual relationship with a survivor who is an Aikido student. The power disparity between a teacher and a student makes any relation with a survivor very similar to that between an abusive adult and a child. A sexual relationship between sensei and even a non-survivor student is very questionable because of the power disparity and may make the dojo atmosphere uncomfortable for survivors (and others).

CONCLUSIONS

In order to teach survivors, Aikido instructors must be aware of survivors' special circumstances and take care to respect their pace of learning and their boundaries. Teaching abuse survivors is almost a process of re-parenting. The focus of such teaching must be to empower the survivors to know and respect themselves and to be able to defend themselves against intrusions and attacks. The dojo should be one place where survivors are seen and respected as conscious beings and helped to develop their awareness and strength. But in the end, the same could be said for all students. What is needed when working with survivors may well be what is most needed for

учениками. Думая о помощи тем людям, которые несут в себе боль с детства, вы можете прояснить для себя духовную суть пути Айкидо.

all students. Thinking about helping people who were hurt as children may make it clearer what the spiritual path of Aikido is for everyone.

ПРИМЕЧАНИЯ

Для более подробных инструкций об упражнении по дыханию, осознованию и центрированию тела, которым я обучаю, смотрите файл «A Downloadable Script for the Eight Core BIM Exercises» на сайте www.being-in-movement.com. Для более детальной информации как обучать людей, перенесших насилие в детстве, смотрите мою книгу «Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors», которая есть на моем сайте.

FOOTNOTES

For detailed instructions on how to do the basic breathing, body awareness, and centering exercises I teach, see the file A Downloadable Script for the Eight Core BIM Exercises on my website, www.being-in-movement.com. For much more information on how to teach abuse survivors, see my book *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors*, which is available through my website.

Автобиография автора:

Пол Линден обладатель шестого дана Айкидо и занимается и обучает этому искусству, начиная с 1969 года. В дополнении к этому он сертифицированный инструктор по методу Фельденкрайз®, имеет первый дан в Ишин Рю Карате, степень доктора по Физическому воспитанию, и является основателем метода работы с телом Being In Movement® (Находясь в движении). Его работа включает в себя применение методов работы с телом и движением для обучения таким темам как управление стрессом, разрешение конфликтов, улучшение игры актеров, и восстановление после травм. Он автор книг “Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use” (Удобство за компьютером: обучение осознованию тела для использования компьютера без боли) и “Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors” («Победа это выздоровление: Осознание тела и обретение силы для людей, подвергавшихся насилию в детстве»). С ним можно связаться в центре Айкидо Колабмус Aikido of Columbus, 221 Piedmont Road, Columbus, OH 43214, USA. (614) 262-3355. paullinden@aol.com. www.being-in-movement.com

Author Bio:

PAUL LINDEN holds a sixth degree black belt in Aikido and has been practicing and teaching the art since 1969. In addition, he is an instructor of the Feldenkrais Method® of somatic education, holds a black belt in Isshin Ryu Karate, has his PhD in Physical Education, and is the developer of Being In Movement® mindbody training. His work involves the application of body and movement awareness education to such topics as stress management, conflict resolution, performance enhancement, and trauma recovery. He is the author of *Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use* and *Winning is Healing: Body Awareness and Empowerment for Abuse Survivors*. He can be contacted at Aikido of Columbus, 221 Piedmont Road, Columbus, OH 43214, USA. (614) 262-3355. paullinden@aol.com. www.being-in-movement.com

Информация об авторских правах:

Авторские права © 1995 принадлежат Полу Линдену. Авторские права на эту статью принадлежат Полу Линдену, однако эта статья может бесплатно распространяться для некоммерческого использования, при условии, что она публикуется полностью и в ней указаны контактная информация и эта информация об авторских правах.

Copyright info:

Copyright © 1995 by Paul Linden. This article is copyrighted by Paul Linden; however, it may be freely reproduced and distributed for non-commercial uses as long as the complete article, including contact information and this copyright notice, are included.