

Живо о смерти

Терапия прикосновений. Без слов. Без активности. Без цели изменения к лучшему. Терапия, которая моделирует процесс умирания, чтобы родиться совершенно другим. Эта статья об одном из самых необычных «зверей» на поляне мировой психотерапии. И имя ему — «терапия смертью».

ЗАНЕСЕН В КРАСНУЮ КНИГУ

Что обычно подразумевается под словом «психотерапия»? Это некий процесс, в котором в большей или меньшей степени ведущей фигурой выступает терапевт. Он решает, что делать, в какую сторону менять ситуацию, исходя из собственных представлений так называемой правильности.

В чем кардинальное отличие танатотерапии? Это не «воздействие с целью изменения к лучшему, здоровому». Это не «понуждение к улучшению». Это — создание условий для того, чтобы тело проявило свою мудрость, собственные логики исцеления.

Танатотерапевты говорят, что это трудная работа, поскольку приходится часто удерживать себя от желания вмешаться и что-то подправить.

АРЕАЛ ОБИТАНИЯ

От расхожей фразы «Все мы там будем» даже у самых «непробиваемых» из нас невольно пробегает легкий холодок по спине. Осмысливая тот факт, что мы не вечны, мы вынуждены так или иначе мириться с осознанием собственной конечности, летальности. По словам Баскакова, мысли о том, что мы рано или поздно умрем, активизируют слишком силь-

ные чувства и энергию. И современный человек не способен справиться с таким количеством энергии, которое связано с переживанием смерти. Отсюда и механизм избегания, игнорирования смерти («Не влезай — убьет!»).

Обычно мы внушаем себе, что думать о смерти рано, или даже осуждаем себя за «неуместные мысли», пытаемся любыми способами отвлечься, чтобы обезопаситься от тягостного гнетущего состояния. Так мы выходим из контакта с реальной смертью.

Зато где смерти «хоть отбавляй» — так это на экране телевизоров. Но смерть, обрамленная титрами кинофильмов, нас не трогает, потому что она лишь имитация. Обилие «фальшивой» телевизионной смерти компенсирует наше бегство от ее реальности.

Метод танатотерапии заключается в принятии естественности смерти. Более того, именно в этой неизбежности удается найти ресурс для дальнейшей жизни.

Во время терапии моделируется процесс «правильного умирания». Тотальное расслабление сравнивается со смертью. В качестве максимально расслабленного объекта используется образ умершего человека (руки и ноги полностью раскрываются, отпадает нижняя челюсть, глаза приоткрываются). В качестве иллюстрации вспоминается известная фраза «мертвецки пьян».

На сеансе клиент лежит на полу, полностью расслаблен, контроль сознания приостанавливается, дыхание выравнивается. Клиент встречается со своими чувствами, осознает их и постепенно перестает блоки-

Тотальное расслабление сравнивается со смертью. Вспоминается известная фраза «мертвецки пьян».

Что за зверь

Термин «танатотерапия» появился в 1987 году. Танатотерапия — это своеобразное направление телесно-ориентированной психотерапии. Одна из ее основных функций — работа со страхами, и в частности со страхом смерти. Страх удается обуздать, восстанавливая утраченный контакт с процессами смерти и умирания.

Методику придумал и сделал жизнеспособной Владимир Баскаков, психолог, один из ведущих телесно-ориентированных психотерапевтов России. Сейчас Баскаков — президент Российской ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов (АТОП), действительный член ЕАВР, президент АНО «Институт танатотерапии». Разрабатывает и ведет обучающие программы по танатотерапии в России и за рубежом.

Владимир Баскаков:



Для меня ключевым был момент осознания собственной смертности в пять лет. Это случилось в Одессе. Помню волну отчаяния и безысходности, которая навалилась на меня в тот момент. Я осознал, что не только моя жизнь, но и жизнь всех обязательно закончится! И я, тогда еще мальчишка, дал себе клятву победить Ее, Смерть! Я плакал. Я клялся себе, что «победу» эту смерть. Рыдал всю ночь. Тогда возникло еще неосознанное желание работать в этом направлении. Я всегда интересовался телом. В детстве занимался пантомимой. Я понял, что жизнь и смерть сильнее всего связаны в теле.

будьте здоровы

ровать чувства телесными зажимами. Снимая блоки, мы переходим на абсолютно иной уровень жизни, в котором уже не реагируем привычными способами на привычные ситуации.

Приемы танатотерапии основываются на законе «телесной гомеопатии». Этот закон действует, исходя из того, что минимальные по силе воздействия приводят к «максимальным по силе и чувствам, переживаниям».

Владимир Баскаков утверждает, что базовых проблем всего четыре, а каждой из них соответствует определенная часть тела:

- избыточный контроль — голова;
- чувства и контакты — руки, грудная клетка;
- сексуальные отношения — область паха;
- опора — ноги.

КАК ПРИЖИВАЕТСЯ НА НОВОМ МЕСТЕ

После хотя бы одного сеанса в теле появляются своеобразные «метки» в виде очень специфических ощущений. Прислушиваясь к этим ощущениям, клиент дальше может двигаться в намеченном направлении самостоятельно.

БЛИЖАЙШИЕ РОДСТВЕННИКИ

Телесно-ориентированная психотерапия, одним из ответвлений которой является танатотерапия, родилась в лоне психоаналитической школы Зигмунда Фрейда. Именно он первым сформулировал положение: «Я есть прежде всего выражение телесного Я». Основоположником телесно-ориентированной психотерапии считается Вильгельм Райх. Задача психотерапии, по Райху, это работа с мышечными «панцирями» для восстановления энергетического равновесия в организме.

Теоретически танатотерапия расположена на трех китах: выше упомянутый психоанализ, телесные психотехники и восточные учения о

единстве тела и духа. В основе ее лежит ИНЬское начало (акцент на внутреннее в древнекитайской философии).

СТРАШЕН ЛИ ЗВЕРЬ?

Баскаков заверяет, что метод абсолютно безопасен, приводя в доказательство тот факт, что за более чем двадцать лет на сеансе «никто не умер». Работа происходит в «пространстве земли», на полу, без какого-либо внушения. Задействовано только тело, а оно работает инстинктивно. На него невозможно повлиять и заставить его делать то, что ему несвойственно.

ГЕНОТИП

Терапия, которой посвящена эта статья, это меньше всего вербальная работа. Танатотерапевт работает с телом пациента очень медленно и скрупулезно: плавные повороты и подъемы рук, ног и головы. Приемы выполняются в максимально замедленном темпе (принцип «телесной гомеопатии»). Они действуют на клеточном уровне.

Тело и психика расслабляются. Так и происходит танатотерапевтическое «моделирование смерти». Расслабление мышц напрямую связано с физической смертью. Ведь только мертвое тело абсолютно расслаблено. В состоянии расслабления тело выравнивает нарушенный баланс физиологических процессов. И по словам танатотерапевта Е.Э. Газаровой, это позволяет создать особый «биологически сохраненный режим».

Клиенту во время сеанса не требуется делать ровным счетом ничего. Когда наше тело бездействует, у психики появляется шанс разобраться со страхами. Если же во время сеанса мы будем пытаться осознавать то, что с нами происходит, систематизировать прошлый опыт, стремиться ощутить особые переживания — это пойдет только во вред. Потому что мысли будут фиксировать сознание на привычных телесных ощущениях, снять которые является целью терапевта.

Мнение эксперта



Уроки смерти

Как это часто бывает, глубинный мотив новых научных открытий — детская травма.

Психотерапевты говорят: сила ресурса часто равна силе травмы. Если так, то сила воздействия метода Владимира Баскакова в силе его души.

Страх смерти — едва ли не единственная страсть, объединяющая весь человеческий род. Однако удастся ли сделать «старушку смерть» учительницей на «уроке» жизни? Владимир Баскаков надеется установить со смертью контакт через максимально близкое приближение к ней. Но может ли смерть научить человека жизни, лед научить солнце греть землю, мед — желчь быть сладкой? Становится ли холодное горячим только от того, что сближается с вещью?

В танатотерапии есть некая тайна, как и во всем, что окружает смерть. Возможно, танатотерапия и есть метод «таинственного приобщения»? Надо полагать, что танатотерапия есть парапсихологическое действие, прикосновенное к тайне? Может ли быть психолог тайновидцем смерти? Почему нет?

Всегда ли психотерапия — сугубо практическая, нормированная процедура? Не есть ли гипноз, или семейная расстановка, или психодрама ритуализированным действием, воспроизводящим лишь образ реальности?

С какой частью реальности соотносится танатотерапия? С жизнью после смерти или с жизнью до рождения? Если последнее не кажется лишенным смысла, психотерапевт в методе танатотерапии близок к акушеру. Не он ли, как повивальная бабка, оказывается у колыбели «новорожденной души»?

Андрей Лоргус, священник



ФЕНОТИП

Сеанс танатотерапии продолжается около 30 — 40 минут. Звучит расслабляющая музыка, клиент лежит на ковре. Ему не рассказывают ничего о методе. Это просто сеанс релаксации. Никаких директив. В успешном результате сессии люди лежат с похолодевшими конечностями, глаза открываются, нижняя челюсть отпадает. Наблюдаются все 15 составляющих переживания смерти по Раймонду Моуди: видения, туннели, выход из тела... Это модель клинической смерти. Клиенты удивлены: «Я что — умер?» И самое главное: «Так это совсем не страшно?!»

КАК НА ВКУС?

В результате тело «отпускает» определенное количество энергии, которое сразу же и поглощает, таким образом регулируя баланс между процессами активизации и поглощения энергии в безопасном для себя режиме.

Когда наше тело бездействует, у психики появляется шанс разобраться со страхами.

При гармоничном балансе энергии контроль отступает, уступая место чувствам. Наши привычные схемы поведения, блоки и защиты становятся ненужными. Метафорически человек «умирает» в старом качестве и рождается в новом. Меняется его личность.

Сеансы танатотерапии помогают снять страхи, активизируют целебные свойства организма. Только когда отступает страх смерти, мы начинаем по-настоящему наслаждаться жизнью. И бесспорно, важно, что подобная работа с телом учит получать удовольствие от наших собственных ресурсов.

КОМУ МОЖНО

Метод, прежде всего, оперирует понятиями «жизнь — смерть», которые невольно присутствуют во всех сферах жизни. В первую очередь он применяется при работе со страхами и фобиями, депрессиями, нарушениями сна, проблемами в сексуальной сфере, при работе с беременными женщинами и проблемой невынашиваемости. Но терапия поможет и тем, кто ухаживает за больными и умирающими, а также при лечении всевозможных болезней.

КОМУ НЕЛЬЗЯ

Образ танатотерапии — это сложно скроенный костюм. Что может предложить танатотерапевт клиенту? Предложить примерить этот костюм. Если подошел — значит, это ваш случай. Не подошел

— специалисты не станут перекраивать его по месту, не будут подгонять, то есть данный метод — отнюдь не панацея.

На вопрос, кому противопоказан метод танатотерапии, можно ответить встречным вопросом: «Кому противопоказан сон?» Механизм танатотерапии в чем-то схож с механизмом сновидения.

АЛХИМИЯ

Интересно, что танатотерапия весьма успешно применяется в лечении бесплодия и привычного невынашивания.

С.И. Воронкина и А.Е. Агурина исследовали процесс смоделированного опыта умирания. В результате сеансов они пришли к выводам, что участники после сеансов начинают больше ценить свою жизнь и, как это ни парадоксально звучит, активнее в ней участвовать. Люди стремятся к большей самостоятельности, появляется потребность в самоутверждении и ресурс для преодоления своих ограничений. Им удалось приблизиться к своим желаниям и целям, клиенты становятся менее тревожными. Любопытно, что если до танатотерапии при упоминании о смерти хотелось «не думать о ней», «закрывать глаза» и «ничего не делать», то после — появлялось желание «успеть что-то сделать», «как можно больше успеть», «вообще что-то делать».

ПОДМАСТЕРЬЯ

Практическая часть обучения переплетается с теоретической. Каждый участник может побыть в роли клиента и терапевта. Подходит не только для людей с психологическим образованием — считается, что любой человек может овладеть техниками помощи себе и близким.

РАДИ ЧЕГО?

Как утверждает Баскаков, цель танатотерапии — не полное расслабление. Цель — достижение максимального контакта с чувствами,

Мнение ????????



Впечатления от метода у меня самые положительные — как в качестве терапевта, так и в качестве клиента. Танатотерапия — это способ прислушаться к себе, к самым тончайшим движениям своей души. Часто человек, запутавшись в текучке современной жизни, не находит на это времени. Для современного человека подобная остановка и возможность прислушаться к себе чем-то сродни смерти, да. Метафорической смерти, разумеется.

Плюсы в том, что метод безвреден, не вызывает зависимости от терапевта, не травмирует и при этом в хороших руках очень действенный. Эффект наступает практически мгновенно, на уровне нормализации состояния в течение одной сессии. Он очень хорошо и быстро поможет тем, кто находится «в расстроенных чувствах» — в ситуации потери, нервного срыва.

Противопоказаний не имеет. Минусы в том, что в неумелых руках метод бесполезен.

Ольга Подольская, психолог



Этот метод минималистичный и сильный по воздействию, приятный для клиента.

Терапевт должен соблюдать правила ведения процесса, уметь войти в измененное состояние и чувствовать клиента. Надо соблюдать требования и рекомендации, а также основные принципы «телесной гомеопатии», которая лежит в основе.

Леонид Дымент, врач, психотерапевт, Израиль

связанных со смертью, выражение их в теле. Создавая определенные условия для тела и в теле клиента, танатотерапия способствует «проявлению» процессов активизации. В результате сочетания активизации и расслабления восстанавливается баланс. Чего с чем? Всего со всем! Ведь в основе большинства человеческих проблем и заболеваний лежит утраченный баланс процессов активизации и поглощения активности.

ИСТОРИЯ ОХОТНИКА

Очень интересен случай работы танатотерапевта И. Воскресенской: она работала с мальчиком 10 лет, у которого была психоэмоциональная травма, связанная со смертельной угрозой. В результате у ребенка — тотальное облысение, он лечился в различных психоневрологических отделениях без эффекта шесть месяцев. После шести сеансов танатотерапии волосы начали расти, мальчик смог начать вести обычную жизнь.

Интересно, что во многих языках существуют пословицы и поговорки, связывающие волосы и страх: «на волосок от гибели», «волосы встали дыбом».

НАПУТСТВИЕ ОТ БАСКАКОВА:

Обратите внимание на дыхание. Вдохните на выдохе или выдохните на вздохе. Не осуществив переход! Переход! Вот где наша тема! Начав жить (вдох!), мы уже обрекли себя на смерть (выдох!). Здесь же — слова известной песни «А если вы не живете, то вам и не умирать!» Если начнете танатотерапевтически дышать — тогда будете находить переходы во всем!

Так, проходя через дверь, будете ясно осознавать, что вы «умираете» в одном пространстве, чтобы «родиться» в другом.

текст: Екатерина Хломова, психолог
Владимир Баскаков, психолог, президент Российской ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов