

Редакционная коллегия
В.Ю.Баскаков, Е.Э.Газарова

СО Д Е Р Ж А Н И Е:

Предисловие	
Тело как доказательство (газета «Аргументы и факты» Калуга-Тула, 9 сентября 1997г.)	
Трудно быть трупом (газета «Комсомольская правда», 23 июня 1998г.)	
Перед лицом смерти (журнал «Профиль», 31 января 2000г.)	
Кто чаще умирает, тот дольше живет (журнал «Огонек», июнь 2000г.)	
MEMENTO MORY, умирать полезно (журнал «Бизнес-леди», ноябрь 2000г.)	
Иньский компонент (газета «Новое поколение», Алма-Ата, 16 февраля 2001г.)	
Самая запрещенная тема («Юридическая газета», Алма-Ата, 28 мая 2001г.)	
Уход... перед бессмертием (газета «Аномалия», С-Петербург, №23-24, 2001г.)	
Танец со смертью (газета «Оракул», №11, 2001г.)	
Умереть, чтобы выжить (газета «Зеркало Петербурга», №2, 2002г.)	
Особенности национального тела (газета «Зеркало Петербурга», №5, 2002г.)	
Со стороны смерти («Психологическая газета», №6, июнь 2002г.)	
Как бы заземление (еженедельник «Большой город», 30 апреля 2004г.)	
Терапия от Танатоса (журнал «Знание-сила», июль 2005г.)	
Друзья, давайте все умрем (журнал «Популярная психология», №8, 2005г.)	

Предисловие

ТАНАТОТЕРАПИЯ

Культура правильного умирания

Избавить человеческое тело и сознание от страха смерти — то есть научить человека умирать — цель достаточно нового направления в современной психологии — ТАНАТОТЕРАПИИ.

В 1993 году в Саратове это случилось впервые. Самые смелые его жители прошли тогда инициацию смертью и познакомились с методом тана-тотерапии на семинарах всемирно известного психолога из Москвы — Владимира Баскакова. Интерес к событию был огромный: тема интриговала и отпугивала одновременно. Некоторые уходили прямо с занятий, многие оставались до конца, и никто — равнодушным. В августе 2001 года в Москве В.Ю. Баскаковым основан Институт Танатотерапии. Время основания Института отмечено ростом страха перед жизнью, в которой за последние пятнадцать лет произошло много перемен (в частности, в нашей стране) и появилось слишком много жестокой, насильственной смерти. Страх жизни повлек за собой повышение уровня депрессий и самоубийств.

Учредители и сотрудники института считают, что, в первую очередь, эти процессы отражают психологическую/телесную неподготовленность современного человека к трудностям жизни и кардинальным изменениям (ведь по-

добные изменения означают «смерть» прежней, привычной жизни!). С другой стороны эти процессы отражают проблемное отношение к самой теме «Смерть». Игнорирование темы «нормальной смерти» приобрело уродливые формы и угрожающий масштаб: в социуме растрежирован образ «смерти-монстра», который лишь способствует войнам, трагедиям, террору.

В 2003 году, ровно через 10 лет, Владимир Юрьевич приезжает к нам снова. Мы не могли остаться в стороне от этого события. Причин несколько. Во-первых, в том самом 93-м никто иной, как главный редактор нашего журнала Светлана Бейк, организовав приезд Баскакова, затеяла игру со смертью и втянула в это значительную часть горожан. Затем он был бережно передан в хорошие руки. Психологов, работающих в Негосударственном образовательном учреждении «Консультирование. Исследование. Тренинг». (НОУ «КИТ»). Именно они выступили организаторами нынешних семинаров танатотерапии. Посему в нашем сегодняшнем интервью принимают участие двое — Светлана Бейк (Территория) и Анжела Чернецкая (КИТ).

Светлана, как вы познакомились с методом Баскакова и как возникла мысль привести его в Саратов!

В то время я училась в аспирантуре на кафедре философии и в рамках своих занятий по психологии, участвовала в различных выездных семинарах и познакомилась с несколькими методами современной психотерапии: психоанализом, гештальт-терапией, психодрамой, нлп, и в том числе и танатотерапией. Пройдя курс семинаров в Москве у Владимира Юрьевича, я оценила преимущества его метода именно в его действенности. Я могу откровенно признаться, что танатотерапия сильно повлияла на мою жизнь. После него я изменила тему диссертации и сделала ее на стыке философии и психологии. В общем-то, корни и моего последующего решения открыть собственный бизнес — журнал «Территория» — и его успешности лежат именно там.



Я стала первым учеником Баскакова в Саратове и познакомилась с его методом саратовцев. Кстати, сначала семинар Баскакова в Саратове задумывался как корпоративный семинар для актеров одного из саратовских театров, но потом к нему присоединились и другие интересные — бизнесмены, специалисты в различных областях, психологи. Закончив свой учебный курс, он дал мне и другим психологам добро на самостоятельную работу, и сказал, что с этого момента он готов приезжать к нам в гости, а не для проведения семинаров.

Ангела, почему именно теперь, через 10 лет, Баскаков опять приезжает вести семинары! Что изменилось за это время!

Кое-что изменилось. Недавно в Москве усилиями Баскакова был создан институт танатотерапии. Этот метод, который несколько лет назад был в новинку, теперь получил серьезное развитие. И поскольку мы работаем с телесными техниками вообще, теперь нам стали интересны новые возможности танатотерапии. Тем более, что признание технологии растет и в нашей стране и во всем мире. Последний пример из реальной жизни: метод танатотерапии использовался в работе с родственниками заложников Норд-Оста, для выведения их из состояния, которые возникают в экстренных ситуациях.

Расскажите поподробнее о самом методе.

Танатотерапия — это система ориентированной на тело психотерапии, занимающаяся процессами умирания и смерти и приемами для оказания психотерапевтической помощи при этих процессах. Ведь страх смерти и умирания является оборотной стороной страха жизни, в которой много насильственной, жестокой смерти, «смерти-монстра». Именно поэтому чело-



век не только не готов к встрече с природосообразной, закономерной смертью, но и не замечает постоянного присутствия компонента смерти во всех проявлениях жизни (умирание зимы означает наступление весны; зерно, умиравая в земле, прорастает в колос; куколка превращается в бабочку и т.д.). В связи с этим появляются и разновидности страха смерти: страх потерь, расставаний, изменений и других явлений и процессов, имеющих смысл окончания и/или перехода. Наличие разновидностей страха смерти и умирания усложняет и укрепляет структуру базового страха, который болезненно разрастается на фоне четырех базовых психологических/психосоматических проблем. Эти проблемы оказывают мощное влияние на психику человека и отражаются в виде психомышечных зажимов в его теле: проблемы социальных контактов — руки, сверхконтроля сознания — голова, межполовых взаимоотношений — паховая область и опор — ноги. Поэтому в танатотерапии работа ведется, как правило, не только с конкретной проблемой, но сразу со всем кругом проблем.

Чего ждать человеку от посещения семинара танатотерапии! Что с ним там будут делать!

Особенность этого метода и телесно-ориентированных психотехник вообще заключается в том, что они не требуют разговора. То есть клиенту нет необходимости раскрывать свои секреты, вытаскивать на свет свои внутренние процессы, о которых он, может быть, боится говорить или которых стесняется, или о которых он не может говорить в силу каких-то причин.

Кому вы прежде всего посоветуете пройти курс танатотерапии!

В общем-то, всем. К нам обращаются не только те люди, которые формулируют свою проблему как проблему страха смерти. Это может быть любая проблема, которая возникает у человека по жизни. Как уже было выше сказано, смерть — это часть жизни. Если человек боится смерти, он боится жизни. Страх перед изменениями — тоже область танатотерапии. И конечно, тем, у кого страх перед смертью особенно выражен — я бы посоветовала пройти не только групповые семинары москвичей, но и индивидуальный курс в режиме консультирования психологами КИТа.

Мария Анна



Тело как доказательство

В минувший понедельник, благополучно возвратившись из Тулы в Калугу, корреспондент «АиФ» Сергей Покровский заявил, что его брэнное тело на некоторое время могло задержаться в командировке, а в редакцию вернулась бы только душа.

Поверить в это достаточно сложно. По началу и мы не восприняли заявление корреспондента всерьез и повертели указательным пальцем у виска. Но все стало понятно, когда Сергей сообщил, что побывал на семинаре психотерапевтов в центре «Преображение» (директор С.Б. Перов).

Три дня (с 24 по 26 апреля) почти 20 тульских психологов учились телесно ориентированной психотерапии. Вел семинар по программе «Культура телесности» психотерапевт московского научно-практического объединения «Психотехника» Владимир Баскаков. Мастер — не иначе, — называли его слушатели семинара.

Но не подумайте, что все происходящее в центре было похоже на прочие подобные мероприятия. Никакой церемонности, никакого официоза, никаких стройных рядов из столов и стульев и ни одной скучающей мины.

Но что же такое телесно ориентированная психотерапия? Какая вообще может быть связь между телом и психологией? Не думайте, что я вам запросто это объясню, побывав лишь на последнем дне занятий уже второго семинара по данной программе, — даже мастер в полусуточку признался, что сам это не очень хорошо понимает. Но попытаюсь.

Верно ведь говорят, что все болезни от нервов. Вот, например, как вы думаете, от чего у вас могут болеть почки? От избытка соли в организме и недостатка воды? Да, но плюс ко всему доказано, что эта болезнь может быть вызвана разного рода человеческими страхами, а они, в свою очередь, — порождение ва-

шей нерешительности, застенчивости... Можно на протяжении долгих лет лечить почки, но не избавившись от главной (психологической) причины возникновения болезни, излечиться от нее, говорят, невозможно.

Таким образом, психотерапевт для осуществления своей практики должен владеть разными техниками. Одна из них — ее даже можно назвать заповедью — чувствовать живое тело человека. Дело в том, что психологи разделяют наше тело на две субстанции: тело социальное и расположенное как бы внутри его тело животное. Последнее за период цивилизации длиной в две тысячи лет мы практически перестали чувствовать, хотя миллиарды лет до того именно оно руководило жизнью — будь то простейшие микроорганизмы или чуть позже всякого рода ...завры.

Для того, чтобы убедиться в этом, оказывается, совсем не обязательно иметь точные исторические данные. Достаточно воспользоваться одной из техник телесно ориентированной психотерапии. Именно с упражнения на ее использование и началось мое знакомство с группой участников семинара.

Здесь сразу стоит оговориться, что сторонние наблюдатели в подобных мероприятиях не участвуют. Потому мне наравне со всеми пришлось усестись на полу в рабочий круг семинаристов и выслушать задание мастера.

Все упражнение делится на три части. Первая определяется как зарождение жизни. Здесь нужно было не просто изображать, а действительно почувствовать себя простейшим микроорганизмом — инфузурией или амемой, например, и в течение пяти минут жить как инфузурия или амeba. Далее (по сигналу) мастера жизнь перешла в Юрский период с динозаврами, птеродактилями... Третий период — цивилизация, но еще не начавшая говорить.



После того как истекли три пятиминутки, началось обсуждение прочувствованного. Большинство участников семинара сошлись во мнении, что агрессия не есть жизнь. Это и я почувствовал, когда, войдя в «Юрский период», все начали со злобой бросаться друг на друга - дошло даже до укусов! Но это сначала. Через некоторое время все «животные юрского парка» успокоились и стали мирно «пасти на лугу». В этой связи Владимир Баскаков отметил, что весьма опасны идеи, связанные с образом врага.

В «Юрском парке» уже стали образовываться пары, группы, а потом, в третьем («человеческом») периоде это все еще к еще усилилось. Собравшиеся в круг «человеки разумные» начали улюлюкать, скакать в ритме... И им было легко в этом. Отчетливо обозначи-

лась потребность в общении. Были даже попытки заговорить, хотя условиями упражнения это было запрещено.

Что же касается моего брэнного тела, которое, как выяснилось позже, чуть не осталось на полу комнаты для тренинга, то это речь о другом упражнении. Техника, применявшаяся в нем была изучена участниками семинара до моего появления на нем, а потому я, находившийся в полном неведении, представлял самый живой интерес для работы со мной как с пациентом. Придя под руками психотерапевтов в состояние релаксации... Это по-научному. А вообще мне, распростершемуся на полу, казалось, что я приподнялся над поверхностью и зас-тыл в этом положении. Хорошо только, что не успел «с высоты своего полета» увидеть внизу то самое брэнное тело — вовремя психотерапевты провели «заземление». Что было потом? Чувство необычайной легкости, уравновешенности — но не апатии (!). А мои «колдуны» говорили, что во время сеанса мое тело (то, которое в одежде) совершало движения — сокращались мышцы, рук, ног, работала шея, реагируя на действия психотерапевтов. Они по окончании семинара, кстати, стали обладателями свидетельства надлежащего образца. А мое тело стало доказательством того, что все, чему их учил маэстро Баскаков, может помочь людям в решении их проблем.

Сергей ПОКРОВСКИЙ

Трудно быть трупом

Умереть по заданию редакции пришел к психотерапевту Владимиру Баскакову наш корреспондент



«СМЕРТЕЛЬНОГО» психолога зовут Владимир Баскаков. Он молод, улыбчив, уверен в себе и недоумевает, почему его исследования не интересует правительство: процесс осознания смерти в массах мог бы иметь, выражаясь шершавым языком плаката, широкое народнохозяйственное значение — как способ психотерапевтического лечения.

Баскаков не говорит, что «лечит смертью», но тот, кто побывал у последней черты, начинает, по его наблюдениям, яростнее цепляться за жизнь и острее чувствовать ее смысл.

— Только временно умерший может по-настоящему жить, — догадываюсь я.

СВОЙ МЕТОД Баскаков назвал танаторпией. Мудреные латинские слова он расшифровывает просто: учение о том, как правильно умирать.

— Правильная смерть — это легкая смерть. Мы боимся смерти в том числе потому, что представляем ее как агонию...

Образцов правильной смерти, такой, как она происходила в былое время, сейчас почти не осталось — успеваю понять я, размышляя, в этой ли комнате меня положат или отведут в следующую. Не с кого брать пример — и люди умирают, как попало, в страшных мучениях, не догадываясь, что к неизбежному злу нужно относиться по старому мудрому рецепту — расслабиться и постараться получить удовольствие. Этому, собственно говоря, Баскаков и учит. Умереть с удовольствием. Со вкусом, если хотите. Получить от процесса умирания истинное, незабываемое наслаждение...

Обычно Баскаков обучает умирать в группе — так легче работать. Шесть пациентов последовательно, по очереди, под руководством психолога специальными техниками массажа доводят друг друга до полного расслабления. Задача — довести человека до такого состояния, в котором находится свежий, только что «пришедший» труп.

При этих словах я тут же го-товно оседаю в кресле, но Баскаков протягивает мне книжку и говорит:

— Когда воскреснете — почитайте. Здесь моя работа об особенностях национального русского умирания. Запад в этом отношении очень сильно отстал. Наша страна — идеальное место для знакомства с правильными видами смерти...

Как известно, в русских деревнях умирающий заранее чувствовал свой срок и ложился в гроб с утра, а отпевание начиналось еще тогда, когда отходящий в мир иной находился в полном сознании. Кроме того, раньше на Руси раненым никогда не мешали умереть, если они, конечно, того хотели.

Пока Владимир объясняет, я вспоминаю, что слышал по поводу смерти у склифовских реаниматологов: сначала отнимается чувствительность рук и ног. Замедляется пульс, температура тела опускается до критической отметки. Умирающий перестает реагировать сначала на звуковые, а потом и на зрительные раздражители...

— Все именно так, — подтверждает Владимир, — с нашими пациентами происходит именно это. Мы нашли способы, которыми можно довести человека до полной имитации состояния смерти.

— Бывало ли, что ваш пациент оставался «там» навсегда?

— Пока все возвращались.

— А что буду испытывать я?



Так меня подводили к черте между жизнью и смертью

— А вы не торопитесь. Все там будем... — предвкушающе улыбнулся Баскаков и предложил: Ложитесь на пол, пожалуйста.

Ассистентки сели у моих ног, а сам маэстро — в изголовье. Последним, что я увидел, был белый потолок. Меня попросили закрыть глаза, как следует расслабиться и ни о чем не думать. Заключительной бытовой и обиденной мыслью было: а может быть, вместе с ботинками стоило снять и носки?

...Сперва я недоумевал и сдерживался, чтобы не улыбаться. Первые несколько минут была просто музыка. Хотелось открыть глаза и оглядеться — и тут я почувствовал первые прикосновения. Мягкие, нежные прикосновения — к ступням и ладоням. Меня просто трогали.

Через некоторое время мои руки и ноги, управляемые чужими ладонями, крутились где-то в пространстве, от хозяина совершенно отдельно. Невыносимое ощущение — с тобой делают все, что хотят, а ты не имеешь права вмешаться: если вмешаешься, то не приблизишься к смерти...

И вдруг меня отпустили. Руки и ноги вернулись в стандартное раскинутое положение. Музыка притихла. И это все? — подумал я. Как потом оказалось, в реальности прошло около двадцати минут, обычный же сеанс длится два с лишним часа. И тут случилось первое «нечто»: слова Баскакова «возвращайтесь, теперь можно пошевелить пальцами рук и ног» — я расслышал едва-едва, будто бы сидя в глубокой деревянной бочке. Зато пальцы шевелились вроде бы вполне привычно и адекватно. Глаза открылись тоже абсолютно обычно.

Второе «нечто» произошло тогда, когда я попытался подняться. Спина не хотела слушаться. Более того — подниматься абсолютно не хотелось. Я с трудом встал на ноги и тут же понял, что лучше упасть в кресло, — ощущение было такое, будто я два дня подряд разгружал вагоны с цементом.

Баскаков сказал, что это нормально. Что это есть «ближнее ощущение предсмертия». И напомнил восточную поговорку про то, что оргазм — это тоже «маленькая смерть».

Михаил РЫБЬЯНОВ



Владимир Баскаков, психолог, автор метода танатотерапии:

«Основной принцип правильной смерти — быть готовым к ней в любой момент. Вместо того чтобы думать: «Я умру очень-очень нескоро», рассуждайте в том ключе, что это может произойти, скажем, сегодня вечером. Тогда, реально столкнувшись со смертью, вы не почувствуете бесконечной обиды на жизнь: «Как же так? За что?» Наоборот, вы будете благодарны судьбе, что это не случилось раньше, что вы так много успели увидеть, пережить, сделать.

Чтобы правильно умереть, нужно правильно жить — нравственно, активно, эмоционально, интересно, насыщено».

Абсолютно сознательное отношение к смерти присуще людям, которые сознательно относятся к своей жизни, кому удалось максимально полно себя реализовать. Как заметил Иммануил Кант: «Смерти меньше всего боются те, чья жизнь имеет наибольшую ценность».



КТО ЧАЩЕ УМИРАЕТ, ТОТ ДОЛЬШЕ ЖИВЕТ

Ольга Капитанчук

ЛЕЧЕНИЕ СМЕРТЬЮ

Я умерла абсолютно здоровой. Встала в субботу пораньше, приняла душ, надела по русской традиции чистое белье и поехала умирать на ВДНХ. Ехать туда было совсем не страшно. Потому что, хотя мне и говорили, что на сеансах танатотерапии умирают по-настоящему, я понимала, что все это понарошку и через несколько часов я точно так же пойду мимо этих заросших могилек местного кладбища и буду живее всех живых.

Сразу объясню. В Москве есть место, где каждый день умирают люди. Вы, конечно, возразите, что таких мест в Москве неограниченно много. Но мое место особенное, и люди в нем умирают, достигнув реального максимального расслабления (которое возможно только в первые мгновения после окончания жизни), а потом оживают в чутких руках психолога Владимира Баскакова. Он телесно-ориентированный психотерапевт. До этого долго занимался пантомимой, гимнастикой, восточными единоборствами. А несколько лет назад разработал танатотерапию, которая учит человека правильно умирать. Метод интересен тем, что до него не додумался ни один народ в мире, кроме русского. Дело в том, что умирание — это процесс максимального расслабления. Естественная смерть сопровождается пассивностью, сниженным или вовсе отсутствующим сверхконтролем. Постепенно происходит торможение всех механизмов жизни и наступает для организма полный отдых — смерть.

Русские люди, особенно русские мужчины, — одна из самых скрытных наций. В том смысле, что самоконтроль у русских людей обострен и эмоции в неизменном сознании мы прячем очень глубоко. Поэтому так популярно и так неискоренимо у нас пьянство — один из доступных и необходимых способов выплескивания накопившихся эмоций, как негативных, так и позитивных.

Товарищи! Мне, русскому человеку, умирать было очень сложно. Во-первых, мы привыкли, что мертвые люди лежат как-никак в гробу, кругом свечи горят, люди плачут. А вот без антуража как-то сложно. Процесс моего умирания происходил в маленькой пустой комнатке с наглухо задернутыми шторами. Я лежала на спине, ощущая мягкий коврик, и слушала медитативную музыку. В полумраке Владимир Баскаков был похож на шамана, склонившегося над приготовленной жертвой. Мне было предложено раскинуть ноги и руки в виде звезды и максимально расслабиться и быть готовой к тому, что мне сделают «смертельно приятно».

Насчет поз у Владимира Баскакова есть своя теория. Он говорит, что дети спят в позе покойника. У них раскинуты руки и ноги, ладони повернуты наружу, рот раскрыт, а голова откинута назад. Это поза максимальной открытости и расслабления. Когда мы имеем дело с настоящим покойником, мы стараемся придать ему вид живого человека: связать руки и ноги, подвязать челюсть, закрыть глаза. Танатотерапевты велят своим пациентам делать наоборот — иначе не умирать.

Я максимально раскинулась, благо в джинсах была, и приготовилась отправиться на тот свет. Это не шутка. Многие пациенты после сеансов утверждают, что настолько «умерли», что видели и туннели, и свет, и самого Господа Бога. Я, признаться, ничего этого не увидела, потому что полного расслабления не вышло. Под музыку мастер прикасался к

разным частям моего тела, пытаясь снять напряжение и отключить самоконтроль. Но самоконтроль от этого только увеличивался. Внезапно, когда я уже совсем потеряла надежду «умереть», по мне разлился холод. Настоящий холод от кончиков пальцев распространился по всему организму так, что меня начало колотить. Но дальше этого пока не пошло. Возможно, за два-три сеанса танатотерапевт и сможет расплющить меня так, что перестану себя чувствовать, но пока, увы, мой контроль на месте. После сеанса смерти я очень долго не могла отогреться, хотя в «ритуальной» комнате было тепло. Но почему-то само ощущение, что я немножко начала «умирать», не вызывало больше страха. Я уже знала: чтобы тело реально ощутило процесс умирания, нужно около часа и хотя бы 50 долларов.

Пока я отходила, к доктору пришли следующие пациенты. Обычно к нему ходят очень солидные бизнесмены, чтобы излечиться от страха смерти, или от бессонницы, или просто максимально расслабиться и отдохнуть. Противопоказаний для смерти ни у кого нет.

Танатотерапия создавалась как чисто психологическая практика, избавляющая людей от страха смерти, помогающая умирающим и тем, кто за ними ухаживает. Но в результате специалисты увидели терапевтический эффект для живых.

Американский психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс много лет занималась помощью умирающим. Она выделила несколько стадий отношения обреченного человека к смерти. Первая — отрицание. Онкологический больной получает результаты гистологии, которые говорят о том, что жить ему осталось несколько месяцев, и... строит планы на годы, игнорируя свою смерть.

Дальше следует агрессия, человек возмущается: почему я? Хочет отомстить всему свету. Известно, что больные СПИДом иногда хотят заразиться как можно большее количество людей, чтобы отомстить за свое горе.

Потом начинается стадия торга. Больной вступает в переговоры о продлении жизни, обещает быть послушным, принимать лекарства. Думает: если я буду жить так, словно ничего нет, то, может, ничего и не случится.

Затем приходит депрессия. Человек переживает боль расставания с близкими, отчаивается, отрекается от жизни и наконец чувствует себя готовым к смерти.

И тогда приходит огромное облегчение. Принимая неизбежность смерти, человек получает свободу жить. В преддверии смерти у человека изменяются жизненные приоритеты, он отказывается от тривиальных ценностей, стремится к более глубокому контакту с близкими. Обреченный человек обостренно переживает жизнь, природные явления кажутся ему очень значимыми. Человек больше не откладывает удовольствия на потом и вместе с тем легко отказывается делать то, чего не хочет. Он избавляется от страхов, легче рискует.

Танатотерапевты говорят, что прикосновение к смерти позволяет установить максимально полный контакт со своим жизненным энергетическим ресурсом, активизировать целительные биологические реакции. Игнорирование смерти — это лишение себя колоссальной источника энергии.

Перерождение после смерти очень интересует психотерапевтов, ведь это удобно: умереть — и избавиться от всех личностных проблем. Танатотерапевты позволяют людям кардинально изменить свою жизнь, не рискуя ею, не умирая по-настоящему.

Кроме того, есть люди, которые подсознательно стремятся к смерти. Многие случаи суицидальных наклонностей танатотерапевты объясняют стремлением пережить сильный всплеск энергии. Временное умирание позволяет таким людям ощутить жизненный всплеск без непосредственного акта самоубийства.

— Вспомним наш замечательный русский бизнес, который не представляется без смерти, — говорит Владимир. — «Новый русский» все делает с вызовом, везде ищет адреналин. Когда такие люди приходят к нам, мы предупреждаем: смотри, может, после наших сеансов у тебя вообще интерес к твоему делу пропадет. Бизнесмены очень трудно расслабля-

ются, постоянно контролируют себя. Первые несколько сеансов — это просто смертный бой для них, зато потом идет колоссальный прорыв.

СМЕРТЬ ВХОДИТ В МОДУ

По результатам опросов независимого исследовательского центра РОМИР, практически 20% россиян считают, что высшее счастье — это безопасность. А потом уже всякие там любовь, дружба и идеи. Страх смерти — самый сильный и древний страх. Практически все психические расстройства происходят из-за фобий. Взрывное количество психологов и психоаналитиков появляется там, где ужас смерти из подсознания выходит сначала в сознание, а потом перетекает в быт. Становится неотъемлемой частью повседневной жизни. Приводит к тому, что люди, как веч-нозимирующие пчелы, забиваются в квартиры и боятся выходить из-за своих тяжелых металлических дверей. Потому что за ними ждет внезапная смерть.

Каждую секунду на земле умирают три человека. Если по необъяснимой случайности смерть со своими темпами сконцентрируется на Москве, то через месяц не будет никакой Москвы. Человеческая смертность набирает обороты и прогрессирует не хуже генной инженерии или разработок в области хайтека. Но генную инженерию и разработки наукоемких технологий мы чаще всего принимаем, даже если они нам неприятны, потому что без них человечество не сможет развиваться дальше.

Постепенно такая же ситуация сложилась и с отношением к смерти. Психологи заявляют: если мы не хотим тиражировать с каждым годом все более тяжелые неврозы, необходимо выработать новую доктрину смерти, изменить массовое сознание. Смерть должна стать столь же нормальным, естественным событием, как простуда. И человек должен бояться смерти не больше, чем ежедневного сна, который является тем же самым небытием.

На протяжении долгих столетий «концепция смерти» заключалась в том, что смерть — это другая жизнь. Действительно, легче представить себя даже в аду, на большой тефлоновой сковородке, чем думать о собственном исчезновении. Экзистенциализм принес ужасающую пустоту. Размышлениям о смерти стал сопутствовать не очистительный катарсис, а страх и трепет, подавляющий волю.

Но, если мы хотим остаться психически полноценными, нам нужно обращать внимание не на количество смертей вокруг нас, а на их качество. Умирать ведь тоже нужно уметь. Смерть добровольная и осознанная, принимаемая свободно, без всякой тотальной необходимости, есть благо. Человек умирает не тогда, когда должен, а только когда может. В конце концов что есть ад? Ад — это вечность. Вы хотите в ад? Тогда вам придется умереть.

Сегодня тема смерти, умирания, самоубийства стала такой же привычной, как тема долга в эпоху Корнея. Она стала доступна массовому потребителю, и это нормально, это соответствует новой концепции смерти.

Из необходимости толерантного отношения к смерти в середине XX века появилась танатология — наука о смерти. Все чаще организовываются научно-теоретические и научно-практические конференции, семинары, философские, литературные и художественные акции, появляется масса научных и далеко не научных изданий.

Не нужно прятать смерть. Она должна быть в кино, в театре, в цирке, на детских представлениях. Но и отношение к ней должно быть спокойным, без взрыва эмоционального негатива. Кому-то может показаться, что это равнодушие. Но это как раз самая высшая чуткость, которая сохранит психику для дальнейшего продолжения рода.

По сути, мы возвращаемся в самую древность, в первобытно-общинный строй, когда смерть была естественным звеном развития и воспринималась людьми естественно. Стоило ли проходить многовековой путь, чтобы опять оказаться в начале? Кому-то покажет, что не стоило. А кто-то полагает, что мир развивается по спирали.



Отведу за руку на тот свет и обратно

Другой целитель смертью, Владимир Баскаков — личность легендарная. О нем говорят: «Он живого человека кладет в гроб, отпевает и хоронит». Баскаков — телесно-ориентированный психотерапевт. Долго занимался пантомимой, гимнастикой, восточными единоборствами. Разработал танатотерапию, которая учит человека правильно умирать. До такого не додумался еще никто в мире. Дело в том, что умирание — это процесс максимального расслабления. Естественная смерть сопровождается пассивностью, снижающимся и исчезающим самоконтролем. Постепенно происходит торможение всех механизмов жизни и для организма наступает полный отдых — смерть.

Договорившись с Владимиром о встрече, я приготовилась к самому экстремальному. Его офис находится в очень укромном уголке. Асфальтовая дорожка привела меня к церкви, а потом, конечно же, на кладбище. На печальных надгробиях плясали тени листвы. Зато по другую сторону дорожки моему взгляду открылся жизнеутверждающий детский садик. Там бегали веселые ребятки. «Хороший знак», — подумала я.

Владимир, понятное дело, был одет в черное. Но не в монашеский плащ, как ожидалось, а в рубашку и джинсы. Он спокойно уведомил меня, что вот-вот я умру.

Я стала вспоминать свои грехи.

Гробов не было. Свечей, крестов и повязок на глаза тоже. Меня уложили на коврик посреди пустой комнаты с зашторенными окнами, заставили раскинуться в виде звезды, закрыть глаза и максимально расслабиться. Пообещали сделать «смертельно приятно».

Насчет поз у Баскакова своя теория. Он говорит, что дети спят в позе покойника. У них раскинуты руки и ноги, ладони повернуты наружу, рот раскрыт, а голова откинута назад. Это поза максимальной открытости и расслабления. Когда мы имеем дело с настоящим покойником, мы стараемся придать ему вид живого человека: связать руки и ноги, подвязать челюсть, закрыть глаза. Танатотерапевты велят своим пациентам делать наоборот — иначе не умрешь.

Я максимально раскинулась и приготовилась умирать. Под музыку мастер прикасался к разным частям моего тела, пытаясь снять напряжение и самоконтроль. Получалось плохо. И когда я уже отчаялась умереть, внезапно по моему телу разлился могильный холод. Дальше этого пока не пошло. Возможно, за пару-тройку сеансов танатотерапевт и сможет расплющить меня так, что перестану себя чувствовать, но пока, увы, мой контроль на месте. А отогреться я не могла очень долго, хотя в «ритуальной» комнате было тепло.

В идеале, если человек все делает правильно и расслабляется до потери физических ощущений, он «отправляется в путешествие». Кто-то летит через тоннель к свету, кто-то возвращается к эмбриональному состоянию, кто-то проходит через мытарства, в соответствии со своими религиозными представлениями. «Путешественник» все время поддерживает связь с психотерапевтом, который в нужную минуту сможет мягко вернуть его обратно, в собственное тело.

- Если мы видим, что связь теряется, что человек уходит туда, где мы не можем его контролировать, сеансы прекращаются, - говорит Владимир.

Для чего нужно физическое умирание? Танатотерапевты говорят, что прикосновение к смерти позволяет установить максимально полный контакт со своим жизненным энергетическим ресурсом, активизировать целительные биологические реакции.

Танатотерапия создавалась как чисто психологическая практика, чтобы избавлять людей от страха смерти, помогать умирающим и тем, кто за ними ухаживает. Но в результате специалисты увидели терапевтический эффект.

- Из Петрозаводска привезли 10-ти-летнего мальчика, который пережил жестокое сексуальное насилие с угрозой смерти, - рассказывает Баскаков. - В результате шока у него выпали все волосы. За несколько сеансов танатотерапевты сняли последствия стресса - это был уже совсем другой человек. Причем, волосяной покров у него полностью восстановился. Я потом смотрел в словарях, и в русском, и в английском языке есть выражения, связывающие страх смерти с волосами: «волосы встали дыбом», «на волосок от смерти».

Сегодня Владимир говорит, что возьмется работать с человеком в любом состоянии, но не будет ставить перед собой конкретной задачи - бороться вот с этой болезнью. Освобожденный энергетический ресурс сам направляет свое действие. Единственное, за что ручаются танатотерапевты, он будет работать на благо. Противопоказаний для сна и расслабления нет.

Есть люди, которые подсознательно стремятся к смерти. Многие случаи суицидальных наклонностей танатотерапевты объясняют стремлением пережить сильный всплеск энергии. Временное умирание позволяет им ощутить его без непосредственного акта самоубийства.

- Вспомним наш замечательный русский бизнес, который не представляется без смерти, - говорит Владимир. - Новый русский все делает с вызовом, везде ищет адреналин. Когда такие люди приходят к нам, мы предупреждаем: смотри, может после наших сеансов у тебя вообще интерес к твоему делу пропадет. Бизнесмены очень трудно расслабляются, постоянно контролируют себя. Первые несколько сеансов - это просто смертный бой для них, зато потом идет колоссальный прорыв.

Нужно учиться умирать. Смерть добровольная и осознанная, принимаемая свободно, без всякой тотальной необходимости, есть благо. Человек должен умирать тогда, когда он к этому готов. Так считали самураи, так учили отцы церкви, начиная с Павла Флоренского, так говорят сегодня новомодные танатотерапевты. Помните о смерти, как говорится, и живите с миром.

Ольга ВОЛКОВА



Владимир Баскаков. Психотерапевт, который, как говорят о нем, «лечит смертью». Мало того что он «не как все нормальные» психологи работает, то есть не «разговаривает», а идет «через тело», то есть занимается телом, а не головой, где и сидят «все проблемы». Мало этого, так тут еще и смерть! Эта тема всегда вплетается в его работу (как пресловутая сексуальность у Фрейда). Его авторский метод называется «танатотерапия» (для тех, кто подзабыл античную мифологию: Танатос — это бог смерти у древних греков). Слишком много вопросов даже для начала: почему тело, и причем тут вообще смерть?

НАДЕЖДА ПОЦЕБИНА

Иньский компонент

ЧЕРНЫЙ ЧЕЛОВЕК

- Почему в черном? Я люблю черный цвет. Не маркий. Чувствую ли себя «Черным человеком», в смысле, вестником смерти? Нет. Я просто люблю этот цвет, и за этим нет никакой идеи. Во всяком случае, сознательно. А бессознательно - не знаю, надо подумать. Так: черный цвет - это «иньский компонент», цвет ночи, да, это смерть, покой. Если бы я был в белом, я был бы гуру, и это было бы не то. Так что, наверное, имидж правильный, хотя я об этом и не думал, может, даже и зря. Возможно, теперь и задумаюсь. Фокусы для привлечения внимания к своей персоне? Нет, сама «тема» делает это.

ПОСЛЕДНИЙ ПАЗЛ

- Был болезненным мальчиком. Обожаю лечиться. Не мог спокойно пройти мимо аптеки, и каждый раз тащил туда родителей за очередным градусником. Мысль о возможности умереть (в пять-шесть лет она возникает у всякого ребенка) была потрясением. Пытался попробовать на себе все оздоровительные системы. Все детство и юность искал рецепт если и не бессмертия, то хотя бы долголетия. То есть смысл жизни и счастья я однозначно связывал со здоровьем и силой (другими словами, здоровым и сильным телом). А когда понял, что на этом пути ничего не найду, то ушел в армию. На факультет психологии поступал уже сознательно. И даже закончив университет, долго еще метался, искал спосо-

бы связать душу и тело. Тема смерти стала тем последним пазлом, который связал всю картинку. Здесь, видимо, и произошел этот перевертыш: направленность на жизнь заменилась обращением к смерти. Образно говоря, смерть - это момент расставания души и тела, момент, когда человек ощущает существование и того и другого очень остро, и именно в этот момент человек многое понимает. Понимает и телом, и тем, что называют душой.

ЛИЦЕНЗИЯ

- Ее я получил «оттуда» (закатив глаза вверх). Этот анекдот я очень люблю. В Италии сейчас очень популярен так называемый «чане-линг» (от chanel - канал). Это способ общения с духами. В общем, новый спиритизм. Так вот, на од-



ном из семинаров подходит ко мне женщина, которая общалась недавно с умершим братом, и предлагает от него «весточку». Для меня. Я, понятно, заинтригован. Кто же откажется от такого письма! Читает (цитирую приблизительно): «Владимир, мы давно следим за тобой. Ты все делаешь правильно. Твоими устами говорят наши знания». Подписи, к сожалению, нет, но и этого вполне достаточно, чтобы впасть в радостный экстаз. Спрашиваю: «А можно мне иметь это послание в письменном виде?» Она поднимает глаза куда-то вверх и говорит: «Можно». – «А можно, – спрашиваю, – приводить цитаты из него, и вообще пользоваться им как официальным разрешением?» Она опять поднимает глаза и отвечает: «Можно». Так что с правами в данном виде деятельности все в порядке: лицензия получена! А если серьезно, то, перечитывая иногда свои тексты, я часто не узнаю собственной терминологии, просто не понимаю, откуда это. Как будто действительно что-то проходит через тебя, что-то, что тебе не принадлежит. Не хочу мистифицировать. Наука этого не объясняет, я тоже не могу объяснить. Я не знаю. Но чувствую себя сильным именно в этой «теме». Как только нашел ее, у меня все связалось, мозаика разных знаний и понимания сложилась в картинку. Появился стержень.

ДАО БИЗНЕСМЕНА

– Борьба за жизнь – это борьба со смертью. Смерть здесь – пугало. Вспомнил о ней, взглянул ей в глаза и побежал от нее еще быстрее. Часто вся наша жизнь – это такое убежание. Я уверен, что весь российский бизнес построен на страхе смерти. Это бегство от нищеты (то есть голодной смерти). Мы много работаем с бизнесменами и всегда четко предупреждаем: «После сеанса танатотерапии вы можете потерять интерес к своей работе». Не в смысле стать неупешным, а вообще уйти из бизнеса. Такое часто происходит. Почему? Потому что, встретившись, наконец, с главным своим страхом, человек успокаивается (это наша цель) и перестает убегать (от налогов или жены – неважно), он может уже двигаться по жизни шагом, спокойно, а не бежать не чувствуя ног (и не чувствуя уже ничего, кроме своего страха). Кстати, не все уходят с этого пути, многие остаются. Те, кто действительно живет этим. Потому что бизнес – это путь. Дао, как сказали бы на Востоке.

ГОРОД-УЖАС

– Если продолжать искать «смысл и истоки» моего интереса к теме смерти, то есть еще один весьма интересный факт в коллекцию. Город, в котором я прожил первые четыре года своей жизни. Это Калининград. Бывший Кенигсберг. Очень интересный город – четырежды запрограммированный на уничтожение. Крепость Кенигсберга возводили пленные пруссы. Ученые знают, магический элемент древних культур – вещь весьма сильная, и что эти несчастные вложили в стены крепости, кроме своей ненависти, – непонятно, но какие-то обряды там были совершены. Во всяком случае, когда об этом узнали немцы во время второй мировой войны, они призвали своих магов и кодировщиков (Гитлер тоже очень увлекался магией), которые пытались «перекодировать» город и направить эту энергию разрушения на русские войска, подступавшие в тот момент к стенам города. Известно, что они даже разрыли могилы и посыпали прахом улицы. Есть много свидетельств о необъяснимой ярости, с которой бомбили и уничтожали этот город не только наши, но и войска союзников! Что это? Я не знаю. Попав в Калининград уже в зрелом возрасте, я вдруг ощутил леденящий ужас. Очень интересное ощущение: ведь город очень красивый, с чистыми правильными улицами; я вспомнил детство, которого, казалось, давно нет в памяти, но это чувство не отпускало. Там очень много смерти.

ТРЕМ СМЕРТЯМ НЕ БЫВАТЬ...

– Три клинические смерти? Нет, не слухи, есть и такой факт, но это все ерунда, никак не связанная с моей жизнью и работой. Ничего там нет. Можно долго идти по пути сбора фактов биографии, связанных каким-то образом с моей «любимой» темой. Можно вспомнить службу на флоте. Мы были подводниками в спас отряде. Называли нас «смертниками». Корабль тонет: всех наверх, а нас – туда. Веселая работка. Все это правда, но дело не в этом.

ПОКА МЫ ЖИВЫ

– С темой смерти связан колоссальный ресурс человека, и мы можем его использовать, если научимся принимать смерть не как пугало и ужас, а как часть жизни. Мы не бессмертны (к счастью), но пока мы живы, мы не мертвы.

ОФИЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ МИНИСТЕРСТВА ЮСТИЦИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Юридическая газета

№25
(394)

28 мая
2001 года

Выходит по понедельникам

Издается с 16 ноября 1994 года

Самая запрещенная тема Почему мы любим «КРОВАВЫЕ» фильмы

Психолог Владимир Баскаков увлекся темой смерти очень давно, еще будучи студентом психфака МГУ. Но свой интерес долго и тщательно скрывал, так как эта тема была затабуирована советской цензурой еще сильнее, чем секс. И сейчас почему-то считаются нежелательными любые разговоры о смерти и ее роли в нашей жизни. Почему это так – на этот счет у Баскакова сложилась любопытная теория, отчасти объясняющая и невероятный всплеск насилия во всем мире, и количество «убийств» на наших экранах, и даже почему в некоторых демократических государствах все еще упорно не приглашают к задержанным адвокатов.

Родина Владимира Баскакова, Россия, – родина смерти, по его собственному определению. Нет ни одной другой страны, пережившей столько войн и революций, видевшей столько крови. У русских за много веков столь тесного контакта с «безносой» даже появились технологии правильного умирания. И в деревнях, и в городах шили смертную одежду, копили деньги на похороны. Даже малые дети знали, что смерть – это нечто закономерное, не неожиданное: дедушка ждал и готовился к смерти, бабушка, тетушка тоже. Образцы «правильного» умирания не избегали от страха смерти, но, по крайней мере, этот страх не парализовал и не гипнотизировал так, как сейчас. Не было такого количества людей, для которых невыносима мысль о том, что все мы смертны. Не тащил каждый второй вечерами госпожу Смерть, обернутую в суперобложку бестселлера или запаянную в пластмассу видеокассеты, предвкушая блаженство безопасного сближения. Откуда столь патологический интерес к подробностям чужих агоний у сегодняшнего человека?

«ПОМОГУ УМЕРЕТЬ СОСТОЯТЕЛЬНОМУ КЛИЕНТУ»

Клиенты Владимира Баскакова одержимы и того пуще – они приходят на его сеансы, чтобы смерть испытать. Есть такие техники у знаменитого танатотерапевта, ведь свято место пусто не

бывает: утрачены традиции, зато сложился популярный метод. Танатотерапия – буквально «лечение смертью». Так почему же столько людей готовы отдать за удовольствие этого знакомства немаленькие деньги? Владимир Баскаков уверен, что популярность монстра с косой – в его парадоксальной способности подарить острое ощущение жизни, оживить тело и чувства, ведь живем мы в основном «в голове». И еще очень приятно самому удостовериться, что физиологически смерть не страшна и не болезненна.

Что значит «жить в голове»? Воспитание и мораль с детства прививают нам мысль, что жизнь нашего тела нечиста и недостойна. Потом мы научаемся подавлять свои чувства, когда видим, какими уязвимыми они нас делают. И всю энергию отправляем в голову, живем исключительно интеллектом. Неизбежный при таком раскладе душевный дискомфорт лечим, как бы случайно вливая в пиковые ситуации – или страстно охотясь за «кровавой» информацией. Ведь пережить максимально сильные чувства нам позволяют лишь Смерть и Насилие, которое еще страшнее смерти. Смакуя жуткие детали, мы говорим: «Кошмар, ужас!» – чувствуем, как шевелятся волосы на голове, как поднимаются дрожь и вибрация, пробуждается тело – и вот оно, искомое ощущение: «О, да я еще живой!»

ИЗ ВСЕХ ЧУВСТВ ВЫБИРАЮ СТРАХ

По Баскакову, привлекательность смерти будет главенствовать до тех пор, пока общество не осознает, что с ним происходит. Мир эмоционально холодеет, ведь вся энергия направляется в голову. Отсюда популярность виртуальных пространств, Интернета. Надо сделать сноску, что психологам представляется опасным не сам Интернет, а скорость развития информационных технологий. Ее стремительность напоминает скорость развития раковых опухолей. Для любого живого тела, и тела цивилизации в том числе, жизнь лишь «головной» невыносима. Очень хочется испытать чувства, желательно сильные, и, как ребенок, готовый за раз съесть килограмм мороженого, эмоционально голодный взрослый выводит на сцену Насилие и Смерть – и начинается пир духа. Уродство механизма, изобретенного психикой хомо компьютеруса, привело к колоссальному всплеску преступности во всем мире. «Если бы это было осознано! – закликает обычно спокойный Баскаков. – На уровне государства это выразилось бы в принятии законов. Почему до сих пор у нас в России не принят уголовный кодекс в новой интерпретации, почему не принимается нормальное налоговое законодательство, которое сделало бы выгодным не прятать деньги, не перекачивать их за рубеж, а оставлять в России? Говорят, что это выгодно властным структурам и тому подобное, но я смотрю со своей колокольни. Смысл – не связывать руки смерти, оставить ее на троне, не противодействовать насилию, как бы странно это ни звучало. Вот, например, пункт, что задержанному обязаны вызвать адвоката, нигде не оговорен, и до сих пор у нас такое законодательство, что ни в какие европейские рамки не лезет. А ведь это поощрение насилия...»

Владимир Баскаков уверен, что современный российский бизнес весь замешан на суицидальных тенденциях, на неосознанном, но очень сильном желании умереть и родиться в новом качестве, начать другую, полноценную жизнь. Успех на этом пути меряется «мерседесом» и счетом в швейцарском банке, но подсознательно преследуется другая цель – получить раскованное тело и право свободно проявлять эмоции. Может быть, сфера бизнеса настолько криминализована потому, что люди понимают под смертью что-то сокрушительное, значительное, трагическое и ищут встречи именно с такой смертью. Между тем существуют другие способы установить контакт с не менее сильными энергиями и чувствами, минуя этот персонаж. Но уж та-

кая традиция прижилась в России со времен русской рулетки – нахождение максимальной жизненности в самой смерти.

ОРГАЗМ ВМЕСТО СМЕРТИ

И все же – чем можно заменить безглазую красотку? Какие безопасные виды смерти доступны нам, чтоб транслировать туда свои проблемы? И можно ли «убить» проблемы, оставшись в живых самому? Первый «облегченный» способ – сон. Вспомним отравленных сказочных богатырей и красавиц. Что-то существенное происходило зато время, пока они отлеживались, не живые и не мертвые. Как правило, все их несчастья заканчивались, как только они восставали от волшебного сна. В старинных народных сказках закодирована вся мудрость человечества, и один из секретов расшифровывается так: сон – отличный психотерапевт. Если бы еще наутро не возвращаться в старую лягушачью кожу своих комплексов...

Все переходы, все изменения, стремительные взлеты и падения (дефолты в том числе) обычно инициируются через смерть. Семейные скандалы с криками «Все, это конец наших отношений!» – тоже вид смерти, единственная цель которой – активизировать роли и позиции, оживить их. Оргазм, нами любимый, является разновидностью смерти по ряду признаков, главный из которых – колоссальный энергетический взрыв. Вот бы действительно вместо насилия и жестокости всем открыть доступ коргазму, мечтают психологи, – царство благоденствия наступило бы на земле.

ИНСАЙТ ДЛЯ РЕЦИДИВИСТА

Ну и наконец в нашем распоряжении собствен- ные сеансы танатоте-рапии, которая очень эффективна по сравнению с другими, классическими способами врачевания души. Главный психолог пенитенциарных учреждений Мурманской области Владимир Труш, ученик Баскакова, использует танатотерапию, работая с рецидивистами, и получает удивительные результаты. Закоренелые бандиты, духовно опустившиеся люди присылают письма, в которых вдруг начинают осознавать свою «конченую» жизнь, и это такие ин-сайты! Психологическая помощь ничуть не меньше нужна тем, кто по другую сторону барьера, – людям в погонах, ведь жестокое противостояние истощает и их душевный ресурс. Если изменятся одни, то автоматически, по взаимосвязи начнут меняться и другие.

Лина ШАХНОВИЧ

Уход... перед бессмертием

Когда нежный девичий голос по телефону предложил нам разместить рекламу «танатотерапии», признаюсь, мы опешили. Танатос – греческий бог смерти. Что же это – «лечение смертью»? Черный юмор какой-то. Первая реакция была – отказать. И об этом мы вежливо сказали собеседнице. И все же что-то заставило продолжить разговор. Может быть, вспомнились родители, которых давно уже нет, и уход которых – у каждого свой – был и потрясением, и опытом помощи и преодоления страхов. Оказалось, что «страх», «страшно» – те самые эмоции, которые помогают людям преодолевать психолог Владимир Баскаков, автор методики танатотерапии.

Надо было встретиться и поговорить.

– Встретимся в Другом Мире! – предложила помощница Баскакова Елена Шубина.

– Там уж точно встретимся, – откликнулась я невольно, хотя прекрасно поняла, что «Другой Мир» – это замечательный центр в Петербурге, где проводятся семинары, работают школы разных направлений.

Владимир Юрьевич встретил меня у порога и сразу же начал разговор.

– Термин «танатотерапия». Да, Танатос – бог смерти. А «терапия»-то имеет три значения: уход, забота, лечение! Лечение, обращаю внимание, – на последнем месте. Но отсюда – и оккупация этого термина в медицине, мне кажется, не всегда оправданная.

Под танатотерапией я прошу понимать оказание помощи в высоком смысле: уход, забота, а потом – установление контакта... Kontakta с разными видами смерти и умирания.

Откуда начинаются проблемы контакта человека и смерти? Мы все – живущие и умирающие, и каждый это знает, и большинство, по крайней мере, знают, что умрут.

Все знают, но мало кто верит.

Вера у нас другая чуть-чуть, у большинства. Да, он умрет, но не сейчас и не скоро, а может быть, и не умрет.

И когда человек переходит в так называемую терминальную стадию умирания, когда он начинает уже активно умирать, тогда поднимается море чувств, эмоций, отчаяния, агрессии очень много. Это очень сложный период для любого живущего.

Почему? Да просто человек не обращает внимания на акт смерти в каждодневном акте жизни.

Вот, например, мы с вами – встретились и уже похоронили нашу встречу. Это была смерть нашей встречи. Смерть события.

А может быть смерть – не только событие. Вот, например, сон. Сон – это тоже вид смерти. Человек когда засыпает, он почти умирает. Мы с детства помним это по книгам, сказкам.

Другой вид умирания – это расслабление. И вот что главное: оказывается, реально, в первый раз, на самом деле мы расслабимся, когда умрем! По всем признакам это будет тотальное расслабление, т.е. расправятся ноги, раскроются руки, какуспящих малышей детей, кстати, откроется нижняя челюсть, откроются глаза, тело похолодеет. Это и есть все признаки расслабления.

Человеческая культура исторически выработала правила поведения с такими телами – вернуть состояние как будто бы живого человека: связывают ноги, подвязывают руки, закрывают глаза... Из мертвого делают живого...

Я бы сказал – вместо того, чтобы в живых теллах, например, поддерживать некоторые характеристики, – да! «мертвого тела» (вас же не смущает сказочное – «уснул мертвым сном») – хотя бы ту же самую пусть не открытую, а отпущенную нижнюю челюсть.

У людей нижняя челюсть активно зажата. Нижняя челюсть – это сильные негативные чувства, это русский мат и тому подобное! Скрип зубами. А у детей ротик открыт, потому что ребенок находится в идеальном контакте с миром. Что такое идеальный контакт? Отсутствие разницы-зазора.

Когда ребенок отвлекается на мир – птичка полетела, голоса слышны – он уже там, в этом мире. А взрослый человек, прежде чем отвлечься, в мозгу начинает выстраивать – а нужно ли ему отвлекаться, а что подумают другие. Взрослые люди потеряли естественность кон-

такта с миром, с жизнью, как одним из видов бессмертия...

Как избежать детского ШОКА осознания?

Страх смерти доступен каждому. Но есть три категории лиц, которые не боятся смерти. Дети - они до определенного момента знают, что смерть есть где-то там (птичка умерла, бабушка, кошечка). Как факт, как данность они знают, что она есть, но эта смерть не затрагивает их, не имеет к ним отношения.

Я помню колоссальный шок, который у меня случился в тот момент, когда я осознал, что именно я умру.

Я всю ночь проплакал, прорыдал, родителей стал будить ночью: «Папа, мама, я что - умру?».

В этот момент ребенку нужна помощь, а родители исходят из своих представлений и ласково отвечают на этот вопрос колоссальной важности: «Да, конечно, и я умру, и бабушка умрет, все умрут»...

Не надо ничего говорить, надо просто обнять ребенка, прижать; для него очень важен телесный контакт, он рыдает, испытывает сильные эмоциональные чувства. В этот момент его надо «заземлить». Если в этот момент его не заземлить, то у него получится проблема - проблема удержания, подавления своих сильных чувств. Дальше она будет трансформироваться в социологические проблемы и т.д.

Надо дать этому чувству выйти, вылиться или чтобы его забрал кто-то, как земля забирает электрический ток. Земля хорошо впитывает. Чувства должны быть заземлены, или впитаны телом, человек должен быть в контакте со своими чувствами...

Кто «вялотекуще» живет, тот и умирает плохо

Кто вялотекуще живет, тот вялотекуще и умирает. Когда мы переходим в так называемую терминальную стадию, наши вялотекущие чувства не способны впитаться телом. И по сути дела нет возможности помочь такому человеку, потому что он всех отталкивает. «Отойдите от меня!» Он испытывает чувство отчаяния.

Вот контраст. Если у человека очень мало опыта одиночества, то когда он начинает умирать, он контрастно начинает ощущать собственное одиночество. И пусть он будет окру-

жен родственниками, близкими, детьми. Все будет заботиться, ухаживать за ним, именно это будет подчеркивать его одиночество, что умирать он будет один.

Поэтому при жизни нужно обязательно иметь опыт одиночества...

И еще раз вернусь к предыдущей мысли: мы выпячиваем жизнь, мы ее наполняем мощным содержанием, формируем критерии значимости - работа, статус, роль, мерседес и т.п., а когда начинаем умирать, то вдруг начинаем ценить совсем другое - сон нормальный, питание нормальное, дыхание не сбившееся, простые физиологические акты.

Любите сон!

Можем же мы относиться ко многим физиологическим актам как к важным! Тот же самый сон. Совершенно неправильно, если мы засыпаем, доводя себя, чтобы уснуть, до изнеможения. Это «янский» путь, через перенапряжение. Мы боремся с бессонницей, т.е. больше напрягаемся. А надо идти через «инь-ский» путь, через правильное засыпание-расслабление как умирание.

(Такая «шутливая» иллюстрация здесь у Баскакова: почему смерть с косой, а не с автоматом Калашникова. Она не пугает, не «напрягает», а подкашивает ноги. И когда вы засыпаете правильно, вы ощущаете, что чувствительность начинает уходить от ног).

Я обрадовался названию вашей газеты «Аномалия», потому что долгие годы стыдился своего интереса. А теперь я помогаю людям, учу их помогать своим близким в минуты смерти, учу, осознавая ее реальность, - не бояться... жизни.

Как можно дышать на вдохе без выдоха?

В чем круговорот жизни? Человек умирает, его едят червяки, и из него растут травы, потом деревья. Вот в чем круговорот жизни...

Скажу прямо - и у меня с детства эта же картина круговорота жизни стояла перед глазами. И у меня был шок - правда, когда я осознала, что умрут мои родители... И еще много было в жизни такого, что позволило открыть на страницах газеты новую рубрику, которую можно назвать «Не оставляйте умирающих...»

Разговор с Владимиром Баскаковым мы продолжим...

Танец со смертью

Если мы не можем жить лицом к лицу со смертью, как бы с вызовом смерти, мы будем жить пресмыкаячись, мы будем жить полу жизнью.

Антоний Сурожский

К своей смертной казни через отсечение головы Мария Стюарт готовилась с большей тщательностью, чем к коронации. Вот как описывает эти приготовления Стефан Цвейг: «Великолепный, праздничный наряд выбирает она для своего последнего выхода, самое строгое и изысканное платье из темно-коричневого бархата, отделанное куньим мехом, со стоячим белым воротником и пышно ниспадающими рукавами. Черный шелковый плащ обрамляет это гордое великолепие, а тяжелый шлейф так длинен, что Мелвил, ее гофмейстер, должен почтительно его поддерживать. Снежно-белое вдовье покрывало овеивает ее с головы до ног. Омофоры искусной работы и драгоценные четки заменяют ей светские украшения, белые сафьяновые башмаки ступают так неслышно, что звук ее шагов не нарушит бездыханную тишину, когда она направится к эшафоту. Королева сама вынула из заветного ларя носовой платок, которым ей завяжут глаза, — прозрачное облако тончайшего батиста, отделанное золотой каемкой... Каждая пряжка на ее платье выбрана с величайшим смыслом, каждая мелочь настроена на общее музыкальное звучание; предусмотрено и то, что ей придется на гла-

зах у чужих мужчин скинуть перед плахой это темное великолепие. В предвидении последней кровавой минуты Мария Стюарт надела исподнее платье пунцового шелка и приказала изготовить длинные, за локоть, огненного цвета перчатки, чтобы кровь, брызнувшая из-под топора, не так резко выделялась на ее платье»...

Смерть — величайшая из тайн, таинство, которое не минует ни одно живое существо. Из небытия не возвращался никто. Разве что с «полдороги» — побывавшие в состоянии клинической смерти. Но существует множество учений о том, как правильно умирать, отходить в мир иной. И несметное количество литературы о загробном мире. Читать такую литературу интересно. Написанному можно верить или не верить. Проверить — дано всем. А подтвердить или опровергнуть — только самому себе.

В Москве работает Институт танатотерапии, где желающих обучают правильному отношению к смерти. Мы попросили сотрудника института **Елену ЗАМАРАЕВУ** рассказать читателям «Оракула» о психологических аспектах смерти и умирания, влиянии отношения к смерти на нашу жизнь.

Незадолго до смерти Михаила Булгакова, автора бессмертного романа «Мастер и Маргарита», навестил писатель Валентин Катаев.

— Я скоро умру, — сказал ему Мастер. Я даже могу вам сказать, как это будет. Я буду лежать в гробу, и когда меня начнут выносить, произойдет вот что: так как лестница узкая, то мой гроб начнут поворачивать, и правым углом он ударится в дверь Ромашова, который живет этажом ниже.

Все произошло именно так, как он предсказал.

Смерть есть только один шаг в нашем непрерывном развитии. Шагом было и наше рождение, с той лишь разницей, что рождение есть смерть для одной формы бытия, смерть есть рождение в другую форму бытия. Смерть — это счастье для умирающего человека. Умирая, перестаете быть смертным.

Т. Паркер

Бояться смерти это не что иное, как приписывать себе мудрость, которой не обладаешь, то есть возомнить, будто знаешь то, чего не знаешь. Ведь никто не знает ни того, что такое смерть, ни даже того, не есть ли она для человека величайшее из благ. Между тем ее бояться, словно знают наверняка, что она величайшее из зол. Но не самое ли позорное невежество воображать, будто знаешь то, чего не знаешь.

Платон

Известно, что русский поэт Николай Гумилев был расстрелян большевиками за недоносительство. Чекисты, расстреливавшие поэта, были потрясены его хладнокровием. «Нам, большевикам, это смешно. Но, знаете, шикарно умер... Улыбался, докурил папиросу... Фанфаронство, конечно. Пустое молодечество, но все-таки крепкий тип. Мало кто так умирает...»

Из воспоминаний
Георгия Иванова

Петрарку нашли склоненным над раскрытой книгой. Это было мечтой всей его жизни — умереть над книгой с пером в руке. Но есть легенда, согласно которой он умер в окружении семьи и друзей. В тот момент, когда он закрыл глаза, присутствующие заметили, как из-под балдахина ложа вылетело прозрачное облачко, выскользнуло из комнаты, село на крышу дома, снова поднялось и наконец исчезло».

Ян Парандовский.
«Алхимия слова»

Богатая, сухая, требовательная, всем недовольная старуха, большая неизлечимым раком, довела больничный персонал до полного изнеможения. Ее не любили, боялись и избегали. Но по мере развития болезни она становилась мягче, приветливее и добрее. Даже ее голос из визгливого стал глубоким и мягким. Она перестала враждовать, и у нее появились друзья. Незадолго до смерти она сказала, что за последние три месяца она жила больше и лучше, чем за всю свою жизнь; она жалеет, что только сейчас, а не сорок лет назад узнала, как нужно жить.

Петр Калиновский.
Переход

КАК УМИРАТЬ БУДЕМ?

Однажды, идя в какое-то учреждение, я стала свидетелем разговора двух охранников. Один другому рассказывал о трагической смерти своего друга и, подведя итог рассказу, произнес: «Глупая смерть», Я спросила его: «А что значит умная смерть?», — чем повергла рассказчика в глубокое замешательство.

Испокон веков существовало два образа смерти. Один — как гаснущая свеча, как отдохновение, как вечный покой, отсюда — покойник. К ней готовились заранее: люди шили специальную одежду на смерть, перекладывали, просматривали ее, мужчины сколачивали гробы, и все это делалось на глазах у детей. К смерти относились как к естественному акту в жизни, который, как и многие другие, требует подготовки. Другой образ — смерть как монстр, как ужасная костлявая старуха с косой. Если посмотреть на эту даму с христианской позиции, возникает вопрос: не может же такое чудовище нас провожать к вратам рая? Скорее уж в ад.

Смысл ада, писал русский философ Бердяев, в возможности человека осуществить свободный выбор. Почему же сейчас утрачена культура так называемого *правильного, естественного* умирания? Почему смерть предстает перед нами только в образе безобразного монстра?

Ответ прост: потому что мы боимся. В бессмертие можно верить или не верить. А смерть — фактическая очевидность. И эта очевидность поражает и ошеломляет при каждом столкновении с ней!

Проблема смерти изучается многими науками: философией, биологией, медициной, феноменологией. Отношение к смерти является ключевым звеном всех религий. Но премудрости всех веков и опыт умирания бесчисленных поколений не снимают проблему страха смерти.

Не углубляясь в философские рассуждения о смерти, обратим внимание на один характерный факт: в России, преимущественно христианской стране, стремительно распространяется вера не в Воскресение и бессмертие души, а в реинкарнацию — перевоплощение. Почему? Опять же потому, что мы ужасно, хотя и бессознательно, боимся смерти.

Ищущие спасения от этого страха в буддизме как-то забывают, что целью буддизма является достижение состояния просветления и возможности сознательного приостановления кругов бытия на земле. С другой стороны, что бы там ни было по ту сторону смерти, очевидно одно: такого уникального создания, которое осознает себя в данном теле, в данном пространстве и времени и носит вполне конкретное имя — уже никогда не будет. Пожалуй, именно поэтому, сталкиваясь со смертью близкого, который вдруг и навсегда отторгается от тебя, человек единственный раз готов не верить своим глазам. Чтобы вслед за французским историком Жаком Мадолем сказать: «Я знаю, что умру, но не верю в это».

А ведь, если задуматься, вся наша жизнь наполнена смертью и умиранием. «Расставанье — маленькая смерть!». Разве не так, когда расстаешься с любимым человеком хотя бы на миг? А на Востоке маленькой смертью называют оргазм. Почему? В момент оргазма мы как бы теряем себя, растворяемся, поглоща-

емся волной психической энергии. Вспомните и «последний звонок» в школе — он действительно последний. С ним все школьное остается в невозвратном прошлом. Любопытно, но дата окончания подачи заявок на конференции и симпозиумы на Западе называется «dead-line» — дословно «линия смерти».

Сон — тоже не что иное, как вид смерти. Не случайно в греческой мифологии Гипнос — бог сна — родной брат Танатоса, бога смерти. О том же говорит и старинная русская поговорка: «Сон — смерти младший брат». Многие молитвы «на сон грядущий» и читаемые во время заутренней, по сути, описывают акт выхода души из тела (смерть) и ее возвращение (воскресение).

С каждым вдохом-выдохом наш организм рождается и умирает. Наделенные сознанием, мы, в отличие от животных, о своей смертности знаем. У животных страх смерти пребывает на уровне инстинкта и играет охранительную роль. В момент опасности, угрозы жизни зверь либо замирает, либо моментально действует — убегает или нападает. При этом страх интегрируется в движение и не нарушает природной гармонии организма. А теперь вспомним, как реагируем на опасность мы, люди. Либо застываем, парализованные страхом, либо у нас «подкашиваются ноги», либо «горло перехватывает так, что застревает крик о помощи», либо «сердце уходит в пятки». Все эти реакции разрушают наше тело. То есть на смертельную угрозу мы реагируем неадекватно, противоестественно. Почему?

Дело в том, что в отличие от животных мы все больше заботимся о развитии своего интеллекта и все меньше уделяем внимания эмоциям, чувствам, физиологии. Уже почти стало аксиомой — чем выше у тебя интеллект, тем более совершенным тебя считают. Всякие там чувства, эмоции и прочие капризы организма у такого совершенства просто обязаны быть под контролем разума и — социума. При этом социум приветствуют лишь определенные действия, определенное поведение.

Но человек нуждается в сильных чувствах, и чем больше они подавляются, тем сильнее рвутся наружу. Ведь языком чувств говорит наше подсознание, которое мудрее разума. Поэтому человек инстинктивно создает ситуации, где он может испытать эти сильные чувства. Смерть — квинтэссенция чувств. Этим, отчасти, объясняется жадный интерес к смерти трагической, насильственной. Газеты, журналы, телевидение захлебываются статьями, репорта-



жами о насилии и событиях, где много крови и жертв. И здесь возникает непреодолимое противоречие между страхом смерти и стремлением к ней. Выход один: поскольку мы не можем повернуть вспять эволюцию и обрести свойственную животному миру гармонию, мы должны осознать свою смертность, поверить в значимость смерти и ценность жизни. Еще один парадокс: в нашей стране, где смерть собирает обильную жатву, не востребована культура правильного умирания. Хотя чему ж удивляться: как живем, так и умираем. Как умираем, так и живем. Еще Павел Флоренский писал: «Человек умирает только раз в жизни и потому, не умея умирать, умирает неудачно. Но смерть, как и всякая деятельность, требует навыка. Чтобы умереть вполне благополучно, надо знать, как умирать, надо приобрести навык умирания, надо выучиться смерти. А для этого необходимо умирать еще при жизни, под руководством людей опытных».

В нашем институте в этих целях активно используется метод танатотерапии (от греч. *thanatos* — смерть и *therapia* — уход, забота, лечение), автором которого является российский психолог Владимир Баскаков. Суть этого метода заключается в установлении макси-

мально полного контакта с процессами умирания и смерти. В результате таких сеансов достигается особое состояние, в котором скрыт колоссальный источник энергии, заблокированный страхом смерти. Кстати, человек, живущий страхами, редко испытывает истинные чувства. Даже любовь у него проявляется через страхи – страха за жизнь любимого, страха потерять любовь. Для человека же, спокойно осознающего свою смертность, она уже не парализующая сила, а советчик. Такой переворот в сознании происходит у людей, переживших клиническую смерть или испытавших околосмертный опыт.

В одном из интервью академик Лихачев рассказал, как чудом уцелел, когда на его глазах во время войны немцы расстреляли всех жителей деревни. Именно тогда он вдруг понял, что каждый день жизни ему дарован. Именно такие люди живут полнокровной жизнью. Они осознают, что каждое мгновение, каждый их

поступок чрезвычайно важны. В жизни этих людей нет упущенных возможностей. Они не печалются о прошлом и не заглядывают со страхом в будущее. Им просто незачем это делать, так как их настоящий день полноценен и насыщен. Эти люди не изводят себя вопросами о том, что же там по ту сторону смерти, ибо они всегда готовы ко всему, что им преподносит жизнь или смерть.

В заключение приведу одну притчу, рассказанную мудрейшим Антонием Су-рожским. Однажды моряк поспорил с крестьянином. Крестьянин говорит ему: «Как ты дерзаешь доверять себя волнам океана?» – «А что?» – «Где твой отец умер?» – «Потонул в море». – «А дед?» – «Потонул в море». – «И после этого ты пускаешься в плавание?!». В ответ моряк говорит крестьянину: «А где умер твой отец?» – «Он спокойно скончался в своей постели». – «А дед?» – «Тоже». – «И после этого ты каждый вечер ложишься в постель?!».



Умереть, чтобы Выжить

В прошлом году в нашем городе появилось новое учебное заведение – филиал Московского Института Танатотерапии. Обучение по краткосрочным обучающим программам прошли 76 питерских психологов, врачей, студентов старших курсов вузов. Институт специализируется по телесно-ориентированной психотерапии. Возглавляет институт автор метода танатотерапии, московский психотерапевт Владимир Баскаков.

Танатос – как известно, бог Смерти, терапия в переводе с греческого означает не только лечение, но и уход, помощь. Именно в значении «помощь смертью» и стоит понимать танатотерапию.

Свой интерес к теме смерти и умирания психолог, телесно-ориентированный психотерапевт Владимир Баскаков долгое время скрывал. Собирал информацию о традициях, опытах, отношении к смерти у разных народов. Синтезировал опыт всех телесно-ориентированных направлений психотерапии. Изучал точки зрения традиционной и нетрадиционной медицины. Учился у известнейших танатологов.

Идея, которая овладела Баскаковым была до смешного проста – если уход в иной мир неизбежен нужно не бороться за всеобщее долголетие и в перспективе бессмертие, а изменить отношение к смерти. Ведь именно страх перед небытием разрушает человека и, не позволяя радоваться жизни... приближает смерть. Освободившись от страха смерти (речь идет не о биологическом, свойственном каждому живому существу инстинкте самосохранения), человек высвободит колоссальный энергетический ресурс, который неизменно будет направлен на созидание, творчество и полноценную жизнь.

Чтобы понять механизм воздействия страха достаточно внимательно последить за собой или за другим тогда когда накатывает волна страха. Тело в этот момент как будто связано, мышцы до боли напряжены, шея неподвижна и вжата в плечи, на лице – гримаса ожидания, зубы сжаты -неприятная картина. Или – обратная реакция, под воздействием страха тело человека как будто рассыпается, подкашиваются ноги, слабеют руки, язык становится ватным, охватывает дрожь. Тоже самое, только в

значительно меньших дозах испытывает наше тело, если страх хронический. И тогда уже ничто не спасет от болей в спине, опущенных плеч, ранних морщин. На уровне психики хроническое чувство страха заставляет нас совершать целый комплекс иррациональных

поступков. Вы не поверите, но страсть к накопительству, жадность, затворничество, агрессивность, склонность неоправданному риску, нежелание заводить длительных отношений с людьми – это только небольшой перечень «удовольствий» к которым приводят страхи, самым сильным из которых является страх смерти. В основе очень многих серьезных психологических проблем лежит когда-то пережитый и зачастую вытесненный из памяти страх смерти. К этим проблемам относятся и различные фобии, и страх перед родами, и нарушение сна, проблемы с весом и неудовлетворение в сексуальной жизни.

Поставив перед собой цель решить проблему человеческого страха Владимир Баскаков и создал свой уникальный метод – танатотерапию. По сути это нетравмирующее человека моделирование процесса естественной смерти, которое достигается через воздействие на тело. Скажу сразу – это не больно, не страшно, а напротив очень приятно. Пережив смерть в таком виде человек начинает по другому относиться к ней, уходит страх, а тело получает опыт наивысшего расслабления – настоящего телесного отдыха. А расслабление, отдых, остановка в пути – это тоже, если хотите – маленькая смерть.

За годы существования метода доказано самое главное – метод РАБОТАЕТ.

Снимает страхи, тем самым, помогая решить проблемы, активизирует целебные свойства организма, направленные на самовыздоровление и исцеление, восстанавливает биологические реакции.

Семинары по танатотерапии, где участники за три дня не только овладевают комплексом приемов, но и имеют возможность сами пережить уникальный опыт умирания – это телесная фантазмагория, бездна открытий, откровений и ... наслаждения. Благодарное тело откликается на каждое прикосновение партнеров, прохладная, пульсирующая волна уносит в царство покоя и бессмертия. Баскаков (все-таки он гений – приходит в голову где-то на второй-третий день) переворачивает отношение к процессу жизни-смерти с ног на голову. От смерти уже не хочется убежать, закрыться руками, спрятаться под подушку.

Многие, приходя на семинар, ожидают страшилок. После инициации, у кого-то разочарование – и это и есть смерть? Это радостное, легкое, тягучее «отпускание» тела и есть та самая злодейка с косой?

И да и нет? – отвечает Баскаков.

С одной стороны, смерть это набор строго последовательных и закономерных телесных реакций. Чувство холода, тяжесть и бесчувствие приходящее вначале в ноги, потеря телесной ориентации и сужение сознания, затем (по расхожему представлению) длинный коридор, яркий свет и чудный мир полный ЛЮБВИ вокруг.

С другой стороны – смерть это все же таинство и что в действительности ждет нас за порогом земного бытия не знает никто. Танатотерапия на таинство не посягает. Она моделирует телесные ощущения, дает возможность пережить опыт умирания в наиболее безопасной и не травмирующей форме. Но что интересно – опыт участников сеансов танатотерапии показывает, что 50% из них как раз получают «нереальный»

околорелигиозный опыт, проходах коридор, видят свет и переживают то самое умиротворяющее и божественное чувство единения с миром Вечной Любви. Другие – переживают опыт собственного рождения. Кто-то испытывает озарение вдруг решенной проблемы, у кого-то танатотерапия вызывает катарсические реакции.

Логично задать вопрос: насколько этот метод безопасен?

- Абсолютно безопасен – уверяет Владимир Юрьевич. В процессе инициации клиент и его партнеры контролируют свое состояние, это вытекает из самой техники сеанса. Кроме того, мы работаем в самом безопасном пространстве – пространстве земли. Клиент и участники максимально заземлены, контакт с землей полный, он не дает возможности «оторваться». Мы не используем никакого дополнительного суггестивного воздействия. Все что делается на сеансе делается только с телом человека и это само уже есть доказательство безопасности метода. Танатотерапия проводится уже 20 лет и за эти годы на сеансах еще никто не умер! Мастер обладает изумительным чувством юмора, в свои 47 выглядит, дай Бог, на 40, он в великолепной физической форме (сказывается 17 лет занятий тайцзи-цюань и пантомимой), а об удовольствии оказаться в его руках, в безопасном пространстве круга, мечтают все без исключения женщины группы.

За 20 лет Баскаков прошел огромный путь – от никому неизвестного выпускника МГУ, с весьма специфическим интересом к смерти, до психотерапевта с мировым именем. Логичным этапом становления танатотерапии в России стало учреждение Московского Института Танатотерапии.

Елена Леонтьева

Особенности национального ТЕЛА



Психолог Владимир БАСКАКОВ

О том, что можно вылечить душу, создавая для человеческого тела максимально комфортные условия, впервые серьезно заговорил на рубеже 19-20 веков ученик Фрейда Вильгельм Райх. Новое направление науки получило название «телесно-ориентированная терапия». Оно базировалось на представлении о единстве телесных и психических проявлений человека. Все что мы делаем, переживаем, чувствуем отражается на нашем теле. Иногда — в виде болезней. Чаще — в виде хронических мышечных зажимов и спазмов.

Как же помочь телу? Ведь на уговоры: «расслабься», «выпрямись» или «перестань болеть» оно не поддается. Вот тут и может помочь телесно-ориентированная психотерапия.

В России первым, более 20 лет назад, серьезно занялся телесной терапией московский психолог Владимир Баскаков. Он разработал свое направление под названием танатотерапия.

Танатотерапия — это обобщенный опыт древних восточных практик, традиционного психоанализа и современных западных психотехник. Этот метод применяется для работы с самыми серьезными человеческими проблемами — страхами, фобиями, кризисами, стрессами и их последствиями, а также наркоманией, алкоголизмом, и многими соматическими заболеваниями. Создавая метод, Баскаков исходил из того, что самым губительным для тела и психики человека является страх. А самым «страшным» страхом для человечества всегда выступал страх смерти. Избавляясь от него, человек не только освобождается от большей части своих телесных блоков и зажимов, но и высвобождает колоссальный нравственный и энергетический ресурс для полноценной и здоровой жизни.

На сегодняшний день в стране существует Институт Танатотерапии во главе с Владимиром Баскаковым, готовящим телесно-ориентированных психотерапевтов.

Мы попросили Владимира Юрьевича ответить на несколько вопросов.

— Владимир Юрьевич, в чем преимущество телесно-ориентированной психотерапии перед другими методами психологической коррекции?

— Так принципиально нельзя ставить вопрос. В каждый конкретный момент работы с клиентом психолог-психотерапевт выбирает (и стратегически, и тактически) прием, идею из той или иной сферы — телесной, чувственной или когнитивной. Плюс телесной терапии в том, что она учит... получать удовольствие от тела. Иногда я даже использую термин «body tuning», который означает буквально «настройка тела». Это более правильное название. После такого сеанса тело должно «зазвучать», как хорошо настроенный музыкальный инструмент.

— Вы считаете, что за телесно-ориентированной психотерапией будущее?

— Десять раз да! Когда на одной из последних конференций я слышу как директор известного психологического института, академик и т.д. выделяет в качестве модели, на которой строится научно-исследовательская работа его института три составляющие — поведение, состояние и деятельность, — мне жаль его, поскольку у этого уважаемого человека видимо, нет воспоминаний о детском телесном опыте, который могут дать только родители, о радости полноценного чувствования. А между тем, надо уметь ценить простейшие физиологические акты — сон, движение, дыхание — то, что мы, к сожалению, начинаем ценить только в конце жизни, уже частично утратив их. Только при нормальном функционировании тела мы можем полноценно существовать в социуме.

— Одна из Ваших статей — «Русское тело», посвящена особенностям телесно-психических проявлений русского человека. Вы много бываете в Петербурге. Можно ли сказать, что существует «Петербургское тело»? Какие у него особенности?

— Я ощущаю некоторую холодность (ударение в середине слова) петербуржцев. Нет этойкой разгульности москвичей, открытости людей с периферии. Больше энергии в голове — похожесть на «горячих финских парней».

— Отличаются ли психологические проблемы петербуржцев от проблем москвичей? Каким Вам, московскому психологу, видится наш город?

— Проблемы у большинства русских людей одни и те же, и если небольшая разница и есть, то она проистекает как раз из особенностей реагирования. Столичные жители более раскованные и более динамичные. К этому их принуждает ритм самого города. Там, где петербуржец остановится и подумает, москвич пробежит — и не заметит. Так же и в личной жизни. Мне кажется, коренные питерские жители больше склонны к анализу, к фиксации на какой-то одной проблеме. Но и чувства у вас сильнее, глубже. Больше склонности к страданиям, я бы даже сказал — мученичеству. Это тоже следствие влияния города, с его трехсотлетней историей борьбы за выживание. Как танатотерапевт, я считаю, что Петербург — одна из столиц смерти. Действительно, город принял на свои плечи слишком много страданий, войн, революций. Это не может не отразиться на его жителях.

В этом отношении с Питером может соперничать разве что Калининград, бывший Кенигсберг. Очень интересный город — четырежды запрограммированный на уничтожение. Первое проклятие наложили строившие его прусские военнопленные. Потом Гитлер, который, как известно, увлекался магией. Известно, что фашисты даже разрывали местные кладбища и посыпали улицы Калининграда пеплом. Есть много свидетельств о необъяснимой ярости, с которой бомбили этот город не только наши, но и войска союзников. Присутствие страха смерти там ощущается до сих пор.

В Петербурге страх смерти другой. Он более природный, более сдержанный.

Должно быть, сказывается суровость климата и близость моря. Когда-то я мечтал жить в Питере, это мой любимый город. Сейчас с огромным удовольствием провожу здесь свои семинары.

— Ваши семинары-тренинги рассчитаны на специалистов?

Считаю, что каждый человек может многому научиться на этом семинаре, извлечь много полезного и нового от встречи с необычными ресурсами своего тела. В отличие от некоторых других психотехник, телесные техники максимально безопасны, так как тело работает инстинктивно, на него невозможно повлиять и вынудить сделать то, что ему не свойственно. На семинарах практическая часть органично переплетается с теоретической, так что каждый может побыть в роли и пациента и терапевта-практика. Даже не являясь психологом, человек может овладеть приемами помощи себе и своим близким.

Беседу провела Елена Шубина



Со стороны СМЕРТИ

Метод, получивший название ТАНАТОТЕРАПИЯ (Thanatos (греч.) - бог смерти), был создан более 15 лет назад московским психологом **Владимиром Юрьевичем БАСКАКОВЫМ**, совместившим в своей работе многолетний опыт психоанализа, западных телесных психотехник и восточных учений о единстве тела и духа.

Традиционно этот метод определяют как одно из направлений телесноориентированной психотерапии, специализирующееся на глубокой проработке страхов, самым сильным из которых является страх смерти. От большинства прикладных психотехник танатотерапию отличает то, что за ней стоит определенная мировоззренческая позиция. Коротко ее можно обозначить как принятие естественности смерти, непротивление ей, извлечение из факта неизбежности смерти энергетического и нравственного ресурса.

Имя Баскакова широко известно в России и за рубежом. Он является инициатором множества научно-практических конференций и автором нескольких хрестоматий. Долгое время В. Ю. Баскаков возглавлял Международную программу «Культура тела», Ассоциацию телесноориентированных психотерапевтов. Итогом многолетнего опыта подготовки телесноориентированных терапевтов стало создание в 2001 году Института Танатотерапии.

Сегодня В. Ю. Баскаков отвечает на вопросы «Психологической газеты».

Владимир Юрьевич, что послужило причиной того, что вы стали работать в таком специфическом направлении психотерапии?

В моей биографии был очень важный момент - сильное переживание, почти шок, когда лет в 5 я осознал, что смертен. Интересна моя реакция тогда - отчаяние (за себя) и обида

(за всех живущих на Земле). Видимо, тогда и возникло вначале неосознанное, а затем и сознательное решение работать в этом направлении. В молодости я долгое время занимался различными восточными практиками, всеотронне развивающими тело. До тех пор, пока не осознал, что здесь есть какая-то лувш-



ка. Развитие тела не избавляет от проблем, с этим же телом связанных. Потом пришло понимание разницы подходов. Всю терапию можно разложить с точки зрения энергии «инь» и «янь». Активного и пассивного начала. «Иньский» подход - это расслабление, принятие. В основе танатотерапии заложено иньское начало. Мы не боремся со страхом смерти, а пропускаем его через себя.

Танатотерапия опирается на концепцию «правильного умирания». Вы также часто используете термин «естественная смерть». Что это означает?

Смерть застаёт сознание человека врасплох и причиняет немислимые душевные страда-

ния не только умирающему, но и тем, кто находится рядом с ним. Чем больше шансов отсрочить смерть предлагает современная медицина, тем «страшнее» для нас становится сам факт неизбежности конца жизни. Стремясь закрыться от нашего страха, мы стали закрываться от самих умирающих, прятать их за больничные стены...

Под правильным умиранием я понимаю достойный уход, неизбежный, но осознанный и принятый человеком и всем его окружением. Под «естественной» я подразумеваю не насильственную, не внезапную смерть, не суицид и не стремление к смерти. Естественная смерть характеризуется максимальной расслабленностью, уходом боли, сниженным или вовсе отсутствующим контролем со стороны сознания, пассивностью, «объектно-стью», «предметностью» тела.

На принципах моделирования характеристик тела только что умершего человека и построена танатотерапия. Человек должен принять естественность смерти не только на уровне разума, но и чувственно. Достижение этого состояния является целью работы. В этом случае акт умирания воспринимается как важнейший, пусть и последний, этап жизни, несущий в себе колоссальный ступок энергии - катарсис умирающих.

Танатотерапия - это какое-то воздействие на тело клиента?

Это последовательность определенных точно выполненных в максимально замедленном темпе приемов. От клиента во время сеанса не требуется в буквальном смысле

ле слова ничего. Напротив, желание ощутить какие-либо особые переживания идет во вред, так как фиксирует сознание на привычных и ожидаемых телесных ощущениях, снять которые и является целью танатотерапевта.

Какие элементы восточных традиционных техник работы с телом кажутся Вам значимыми в наших условиях?

С традиционными восточными техниками в нашей стране всегда было непросто. Какими бы раскосыми не делали бы мы свои глаза, понятие «ци» для нас и для китайцев - это абсолютно разные реальности. И слава Богу! Пока наши бойцы каратэ-до следовали принципам «недеяния», «пустоты» и т. д. - всегда проигрывали на соревнованиях, вспомнили исконно русское «войти в раж» - нам опять нет преград. Многие восточные приемы и техники идеально нам подходят именно в качестве телесных метафор - «в покое, как гора», «подкрасться к бабочке и испугаться спящего тигра», «шаг слуги» и др.

Ваш метод успешно применяется для работы со страхами и фобиями, нарушениями сна, проблемами в сексуальной сфере, для работы с будущими матерями и в ряде других, не связанных непосредственно со смертью случаев. Чем Вы объясняете такой широкий спектр приложения танатотерапии?

Фобия зачастую является следствием подавленных в свое время чувств. Так же, как и употребление алкоголя, табакокурение, наркомания...

Человек, не позволяющий себе проявлять чувства в повседневной жизни, ищет способ их отреагирования и создает ситуации, снижающие контроль.

В танатотерапии широко используется специальный метод «заземления чувств» - контакт с чувствами (своими или своего клиента), означающий их осознание и отсутствие блокирования их телесных проявлений. Когда мы снимаем блоки, то помогаем сформировать иной смысл (почти по В. Франклу), а значит, формируем и иную реальность, в которой человек уже не может реагировать привычными паттернами. Широкий спектр применения танатотерапии я объясняю глубиной связи процессов «жизнь - смерть», к которым обращается этот метод. Простой пример: попробуйте дышать только вдохами (жизнь) игнорируя выдох (смерть).

Вы рассматриваете сумасшествие как один из аспектов околосмертных состояний. Как клинически используется метод танатотерапии в случаях психических расстройств?

Сумасшествие как смерть следует из определения смерти - это смерть прошлой личности, прошлого статуса. Отсюда и страх коренных изменений («Не дай мне бог сойти с ума...»), резкой смены места жительства, стремительных карьерных взлетов/падений и т. д. В большинстве примитивных (в смысле находящихся в более тесном контакте с природными явлениями) культур многие процессы перехода (взросление девочек, мальчиков, смена их статуса -

«невеста», «воин») обычно инициируются через смерть или тяжелые испытания. Танатотерапия - модель такой инициации, такого испытания («Боже, дай мне силы быть слабым!»), демпфер (смягчитель) такого перехода. Отсюда эффективность применения танатотерапии в московских (Е. Назарова) и екатеринбургских (К. Баранников, А. Пономарев) психиатрических клиниках.

Отдельный вопрос касается суицида. Профессионал, я думаю, со мной согласится что суицид может быть только один раз. Поэтому «попытка суицида» - опять же способ заигрывания со смертью с одной лишь целью - испытать сильное чувство, а значит, подтвердить себя живым.

Почему, несмотря на актуальность темы, так мало психологов занимается темой смерти и оказанием психологической помощи умирающим?

Ответ краток - в силу «незаземленности» (или низкой «заземленности») своих

чувств. На последнем Психотерапевтическом конгрессе в Вене было 2400 участников, более 800 докладов и workshop'ов, только в двух из них тема смерти затронута напрямую. А это слет специалистов! Кроме того, у нас нет развитой научно-практической базы для подготовки специалистов в области работы с умирающими. А в обществе нет традиции обращаться за помощью к специалистам этого профиля, что, конечно, связано, прежде всего, со страхом смерти, характерным для нашей культуры.

Кстати, наши попытки максимально приукрасить тело умершего - тоже следствие современного отношения к смерти.

Эта традиция появилась только в конце 19 - начале 20 века с развитием медицины и тенденцией прятать смерть от глаз людей (особенно детей). Там, где присутствует мощный страх, есть и попытки «задобрить»

ту силу, которая этот страх вызывает. По наиболее распро-

странной клас-сификации, умирающий человек проходит несколько стадий отношения к факту скорой кончины. В этом смысле все наше общество находится н

А что может сделать танатотерапевт?

Танатотерапия помогает человеку развернуться лицом к смерти и даже найти в ней положительные стороны. Особая функция танатотерапевта - это помощь тем, кто ухаживает за больными и умирающими. Танатотерапевт в этом случае обучает тому, как помочь максимально расслабить больного, снять боль, увести от беспокоящих мыслей, улучшить настроение и открыть путь для оптимизма.

Создание Института Танатотерапии - это попытка изменить ситуацию с оказанием помощи умирающим в лучшую сторону?

В какой-то степени - да. Конечно, танатотерапия - узкоспециальный метод. Но за ней стоит, я надеюсь, правильное миропонимание, и это дает мне надежду быть услышанным и понятым не только в среде узких специалистов.

Мы уже сейчас подготовили несколько учебных и терапевтических программ и готовы приступить к их реализации. Например, это трехгодичный цикл, включающий в себя изучение танатологии, суицидологии, терапии кризисных ситуаций, телесной терапии, с также истории искусств, культурологии, философии. Мы способны подготовить специалистов в самых разных направлениях - от работы с беременными (с психологи-

ческой невынаши-ваемостью и снижением родовой боли) до работы в хосписах. Есть программа оказания помощи близким умерших. Есть опыт создания в Москве волонтерской группы, которая приходила в семьи, где умирают дети. Наконец, хотелось бы поработать с медиками, которым приходится много и часто сталкиваться со смертью.

Как Вы считаете, каковы перспективы развития метода танато-терапии в нашей стране и за рубежом?

Как показывает наш опыт, метод сегодня очень востребован. За полгода на наших семинарах в Петербурге прошли обучение 140 человек, а это немало. К сожалению, у многих из них интерес к методу далек от профессионального. Понимаете, если не осознавать причины такой «востребованности», это должно радовать. На самом деле - тревожит. Чувственно мир холодеет - отсюда востребованность смерти как той реальности, что дает испытать максимально сильные чувства. Переживая смерть другого, человек ощущает себя живым. Пусть это звучит дико, но это так. Это касается не только нашей страны, где всегда было много смерти, но и всего окружающего мира. В то же время, в обществе существует запрет на показ реальной

смерти, без приукрашиваний и своеобразного словесного ритуала, шумихи, ажиотажа. вспомните, какое общественное возмущение вызывали показанные по телевизору документальные кадры расстрела в Чечне солдат и мирных жителей. Или останков тел пострадавших в результате терактов. В Америке на месте крушения небоскребов работали сотни телекомпаний, но мир увидел только первые кадры, собственно теракт. Уже через несколько часов на показ отснятых материалов была наложена жесточайшая цензура и дальше мы наблюдали только скорбные лица ведущих, патриотично настроенных граждан, приспущенные флаги.

Если проследить историю отношения человечества к смерти, которое трансформировалось в результате изменения социально-психологических установок и способов восприятия мира, то подобное отношение наблюдалось в эпоху позднего средневековья. Тогда массовое обращение и даже пафосный натурализм в изображении смерти в произведениях искусства совпали с изменением отношения к смерти реальной. Кладбища переносились за городские ограды, и впервые за всю историю человечества тело и лицо умершего стало закрываться.

Владимир Юрьевич, как Вы рассматриваете взаимоотношение государства и психотерапевтической науки и практики - актуальные и желаемые?

Рассматриваю как сложные. В своей статье о «русском теле» я говорю о «государственной психотерапии», имея в виду оценку принимаемых государственных и политических решений с позиции психического здоровья нации и психологических (телесных) проблем российского общества. Этого не делалось никогда! Чего стоит полное цинизма откровенное называние гайдаровских реформ шоковыми. Психологи и психотерапевты еще десятки лет будут пожинать «успех» этой шоковой травмы российского общества.

Ваши пожелания современным практическим психологам.

Пожелание одно - жить! А для этого можно посмотреть на жизнь и с «обратной стороны Луны» - со стороны смерти, конечности. Как бы страшно вначале это ни показалось. О страхе смерти - отдельный разговор, но главная интрига в том, что большинство боится того, чего не знает. Как в том диалоге из фильма про разведчиков и «идеальный» яд. «А кто говорит, что он идеальный, - кто пробовал?»





Как бы заземление

НЕОБЪЯСНИМЫЙ, НО ДЕЙСТВЕННЫЙ МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, НЕРЕШЕННЫХ ПРОБЛЕМ И ФОБИЙ

Танатотерапия, дословно в переводе «лечение смертью», метод, разработанный психологом Владимиром Баскаковым, сегодня применяется в борьбе с депрессиями, стрессами и различными фобиями. То есть состояниями, представляющими собой страх перед жизнью, болезненную боязнь перемен. Соучредитель Института танатотерапии Елена Газарова рассказывает:

- Мы занимаемся не чем иным, как размягчением гордоева узла. При психическом напряжении обязательно присутствует и мышечное: кто-то, волнуясь, мерит шагами комнату, кто-то сжимает кулаки. В теле возникают целые клубки напряжения, и когда удается их «рассосать», приходит душевное спокойствие. Никакого гипноза или психоанализа - только телесный контакт психолога и пациента.

Как этот контакт происходит, мне предложили проверить на себе. В одном из кабинетов Института танатотерапии положили на коврик, на спину, притушили свет и включили музыку - «Океан» Вангелиса. Через несколько мгновений я почувствовала очень медленные и деликатные прикосновения. Кто-то тихонько потягивал меня за ноги, поворачивал голову, поднимал руки. Честно говоря, не верилось, что эти не-

сложные манипуляции дадут какой-то эффект, как вдруг я начала себя чувствовать гулливершей, смутно удивляясь, как же мы все помещаемся в небольшом кабинете. Станным образом увеличившись в размерах, тело продолжало трансформироваться - я все больше напоминала себе самой гигантский кусок раскатанного теста. Двигаться было невозможно да и не хотелось. Мелькнула мысль, что если это и есть вечный покой, то я совсем не против. Но тут-то все и кончилось. Баскаков сидел рядом на коврике и сетовал на мой «слишком высокий самоконтроль», полезный для жизни в социуме, но явно мешающий в сексуальных отношениях. В идеале же пациент должен впасть в состояние глубокой релаксации. Тело становится страшно тяжелым, как бы «заземляется», самопроизвольно раскрывается рот, холодеют руки и ноги. Со стороны это похоже на состояние только что умершего человека (отсюда и названия метода). После нескольких расслабляющих мышцы сеансов человек перестает заикливаться на своих, казалось бы, неразрешимых проблемах, и его психическое состояние постепенно при-

ходит в норму. Удивительно, но сами психологи пока толком не знают, как это происходит, каков терапевтический механизм. Метод разработан эмпирическим путем, говорят, что аналогов у него нет.

- К нам приходят разные люди, - рассказывает Елена Газарова. - Так, одному довольно скандальному бизнесмену чересчур изощренный ум не давал ни минуты покоя, он придумывал все новые и новые варианты финансовых манипуляций, но не был в состоянии принять определенное решение. После нескольких сеансов он заметно успокоился и стал еще энергичнее приумножать свое состояние.

Не знаю, как пойдут дальше мои собственные дела, но десяти минут неполной релаксации было достаточно, чтобы выйти на улицу в состоянии эйфории.

Продолжительность курса танатотерапии определяется индивидуально, сеанс стоит 900 р., но танатотерапевты обещают, что скоро их услуги будут более доступными: студенты-медики, закончив специальные курсы, могут использовать этот метод на практике в поликлиниках и больницах.

Надежда Жуковская

Станным образом увеличившись в размерах, тело продолжало трансформироваться - я все больше напоминала себе самой гигантский кусок раскатанного теста

Терапия от Танатоса

Олег Грибков

Лечение смертью?! Ужас какой. Между тем именно так переводится с греческого название одной из современных психотерапевтических практик: «танатотерапия». Этот метод — разновидность телесно-ориентированной психотерапии — наш соотечественник Владимир Баскаков разработал уже более двадцати лет назад, соединив психоанализ Вильгельма Райха и Александра Лоуэна с восточными учениями о единстве тела и духа.

В основе ее, действительно, моделирование процессов естественного умирания и смерти. Воспроизводя собственным телом состояние того умершего человека, пациент, считают танатотерапевты, приобретает особенный опыт и начинает принципиально иначе чувствовать свое тело, свою личность и свою жизнь.

Наш корреспондент отправился в Московский институт танатотерапии, чтобы испытать действие метода на себе.

Я долго лежал на жестком полу посреди зала и пытался дышать грудью, как учил Владимир Баскаков. А создатель танатотерапии терпеливо объяснял: без тренировки расслабиться невозможно. Люди не умеют делать это правильно. Полному расслаблению надо учиться.

— Причина кроется в нашем подсознании, — разъяснял Баскаков. — Для нас расслабление мышц напрямую связано с физической смертью. Только мертвое тело абсолютно расслаблено. Поэтому мы инстинктивно сопротивляемся. Вот вам доказательство. Думаете, вы сейчас не напряжены?..

Он приподнял мою руку. Я тотчас поймал себя на том, что пытаюсь угадать, куда Баскаков двинет ее в следующее мгновение. Мышцы против воли напряглись и мелко мелко задрожали. Стало ясно, что никакого расслабления нет и в помине.

— Не огорчайтесь. Человек постоянно борется с любыми проявлениями смерти, напрягается физически и умственно. Мы привыкли давать себе отдых, только окончательно выбившись из сил, когда напряжение при-

водит сначала к стрессу и депрессии, а потом и к физическим болезням.

Тут я и решил не сдаваться, пока не достигну хотя бы мизерного результата. Однако чем сильнее я старался постичь секреты танатотерапии, тем сильнее закрепощался. Мышцы напряглись до боли, суставы затекли и одеревенели, чувство было такое, будто меня побили палками.

— Признаки полного расслабления тоже мало приятны, — успокаивал Баскаков. — Поначалу их можно сравнить с ощущениями очень пьяного человека, который пытается застегнуть маленькую пуговицу на новой рубашке. Пьяный вынужден все свое сознание сконцентрировать на мелком предмете, удержаться на ногах и заставить непослушные пальцы просунуть эту проклятую пуговку в тугую петельку.

При правильном расслаблении тело как бы растекается и давит на участки, которые соприкасаются с жесткой поверхностью. Боль возникает там, где ее никогда не было, потому что привычно напряженные мышцы начинают растягиваться. Дыхание замедляется

и становится поверхностным. Тело охватывает холод. Если к руке или ноге кто-нибудь прикоснется, в этом месте останется ощущение влажного следа. Одежда, даже самая легкая, вдруг наливается свинцом и давит на тело с невыносимой силой.

Если честно, я не дождался, когда потяжелееет моя одежда. Почувствовав холод в ногах, решил, что для первого раза достаточно, и с большим трудом поднялся. Разговор мы продолжили, сидя в удобных креслах.

— Не понимаю, зачем такие сложности, если организм естественным образом соприкасается вашим приемам?

— А вы посмотрите на жизнь как на физиологический процесс. Тогда поймете, что умирание — ее неотъемлемая, естественная часть. Просто современный человек сделал из смерти монстра и неустанно вытесняет его из своего сознания. Все знают, что когда-нибудь умрут, но живут так, будто впереди вечность, и при этом панически боятся даже думать о конце.

У нас вообще отношение к собственному телу неправильное. Оно — фон для личности, сущности, души, духа и прочих неосознанных и плохо понимаемых материй. Как вы думаете, что делает женщина, украшая себя?

— Подчеркивает свои физические достоинства и скрывает недостатки.

— А вот психологи полагают, что в большинстве случаев она таким образом подчеркивает собственную индивидуальность. Тело для нее — инструмент выражения личности. Внешняя форма служит для демонстрации содержания внутреннего мира.

— И что же из этого следует?

— Принято считать, что человек имеет три составляющие: сознание, чувства и тело. Мы сегодня направляем колоссальное количество энергии на развитие сознания, забывая о чувственной и телесной составляющей. Европейская этика учит: чувства надо скрывать, внутренние импульсы — подавлять. Нельзя хохотать и прыгать от радости, нельзя кричать и размахивать кулаками от гнева. Конечно, для нормального сосуществования люди должны соблюдать некоторые правила. А куда девать энергию? В голову! Не поэтому ли мир виртуализируется? В кино можно показать и убийство, и насилие, в компьютерных играх каждый волен издеваться над врагом, как вздумается. Но разве это — не иллюзия жизни?

Между тем с собственным телом мы воюем. Потакать его желаниям и потребностям считается дурным тоном. Плоть надо всячески смирять, ограничивать, напрягать. И лишь когда приходит старость или утрачивается здоровье, мы постигаем истинную ценность тела: вспоминаем, как было хорошо, когда руки и ноги подчинялись нам без напряжения и не было болячек. По-моему, танатотерапия помогает найти золотую середину между разумным смирением тела и исполнением его потребностей.

— Каким образом? И при чем здесь Танатос — бог смерти?

— Что будет, если человек начнет бояться принимать пищу? Умрет от истощения. Умирание так же естественно, как потребность в пище. Значит, относиться к нему надо как к необходимому физиологическому процессу, который придает жизни полноту и завершенность. Мы боимся смерти, избегаем ее проявлений, не обращаем на них внимания. По моему мнению, это — один из существенных источников физических и психических расстройств.

Раньше люди готовились к уходу в иной мир: шили погребальные одежды, заранее делали себе гробы и хранили их на виду у домочадцев. Поэтому в сознании каждого человека с детства формировались две вещи:



смерть естественна, и к ней можно и нужно готовиться. Но, к сожалению, эта традиция ушла.

— *Цивилизация шагнула вперед. Люди живут дольше. Научились бороться с болезнями, которые раньше считались неизлечимыми. Отношение к смерти изменилось. А по-вашему, уходит, что все это неправильно?*

— В США есть сеть центров под общим названием «Развитие через умирание». Там безнадежным онкологическим больным специалисты пытаются помочь понять, что их недужная плоть и их боль есть не что иное, как настоящая жизнь. С теми, кто это действительно осознает и принимает, происходят чудеса. Прежде всего уходит боль. Потом люди понимают что-то такое, что здоровому человеку вряд ли доступно. Я читал дневники уже ушедших пациентов. Все они благодарят судьбу за то, что с ними случилась эта ужасная болезнь. Только благодаря неизлечимой онкологии они смогли осознать и почувствовать себя живыми.

— *Да, пример впечатляющий. Но вы сами сказали, что здоровому такая логика недопустима.*

— Энгельс определял жизнь как функционирование на пике возможного. Главное качество такой жизни — пластичность, умение подстраиваться под обстоятельства.

Много ли вы видели пластичных людей? Их почти нет: высокий темп жизни, наоборот, нас зажимает. За день так напряжешься, что ночью не успеваешь отдохнуть и восстановиться.

Некоторые ученые считают, что сегодня самая опасная болезнь для нас — грипп. Чтобы столкновение с его новым штаммом не вызвало у человека заболевания, организм должен перестроить все свои системы. Но мало какой организм на это способен. А все потому, что в нем нарушен баланс между физиологическими процессами жизни и умирания, между активностью и пассивностью.

В танатотерапии есть приемы, позволяющие этот баланс восстановить. Мы считаем, что через расслабление, подобное умиранию, можно помочь телу вспомнить, как правильно взаимодействовать с миром и социумом, и нормализовать физиологические процессы.

— *Значит, человек болеет из-за панического страха перед смертью? А стоит перестать ее бояться, и выздоровеешь. Неужели?*

— Мы же не утверждаем, что все болезни вызваны именно этой причиной. Более того, мы даже не говорим, что смерти не надо бояться или, наоборот, надо. По-моему, вот что очень важно — и очень трудно: надо признать, что она есть. И не паниковать, когда мысли о ней против воли врываются в голову. Необходим разумный баланс. Избавьте кого-нибудь от чувства страха, он тут же попадет под машину или свалится с высокой крыши. Страх умереть сохраняет жизнь. Но наш социум довел этот страх до абсолюта, парализуя жизнь. Мы нарушили контакт с процессами смерти и умирания и теперь страдаем от проблем, вызванных такой дисгармонией.

— *А как проявляется эта дисгармония?*

— Подчеркну: в институте танатотерапии мы работаем только с теми, кто уже пытался решить свои проблемы с помощью медицины, но потерпел неудачу. Одна из причин возникновения многих патологий (всего лишь одна, но, пожалуй, самая немеченная, недооцененная в нашей культуре) кроется в необходимости постоянно держать себя в руках и страхе смерти.

От всех нас социум требует самоконтроля. Это совершенно справедливо, иначе в коллективе не выжить. Чем контроль жестче, тем лучше. Но обратная сторона такого насилия — утрата способности отпускать себя.

Пожалуй, самый яркий пример — женщины, страдающие бесплодием. Человек с повышенным самоконтролем во время секса занят планированием своих действий, прогнозированием поведения партнера и управлением ситуацией. Расслабиться и отдалиться происходящему он не в состоянии, потому что отключению рассудка сродни сумасшествию. А сумасшествие — смерть личности. Между тем зачатие — процесс физиологический, то есть автоматический. Но человек, привыкший руководить событиями, не может допустить, чтобы что-то делалось помимо его воли.

К слову, женщины с повышенным самоконтролем избегают любых физиологических проявлений организма. Всякая болезнь воспринимается ими как трагедия. С телом происходит нечто, отрицающее возможность управлять им. Как правило, они боятся стоматолога. Вовсе не из-за боли. Просто для них немисливо широко открыть рот и позволить кому-то в нем копать.

По-моему, танатотерапия способна помочь тем, у кого проявляются признаки повышенного самоконтроля и страха смерти. Очень похоже на то, что эта проблема действительно становится причиной множества заболеваний. Но мы не лечим, а только создаем условия, при которых тело регулирует и поддерживает себя само. Есть пациент, четыре года живущий с раком крови. Когда мы встретились в первый раз, врачи предсказали, что его конец придет через пару месяцев. В результате тренировок он жив до сих пор. Болезнь осталась, но тело с ней борется. Оно само решает, как быстро уничтожить патологию. Человек умирал, пока всю свою энергию тратил на борьбу со смертью. Но вот страх смерти ушел, и теперь его энергия направлена на жизнь!

— *Хотите сказать, вот такое лежание в бревне способно активизировать скрытые резервы организма?*

— Согласен, приемы танатотерапии на вид простые и совершенно не картинные. Но действуют они на клеточном уровне. В состоянии расслабления тело способно выровнять нарушенный баланс между всеми физиологическими процессами и восстановить утраченную пластичность.

А если подвергать себя расслаблению регулярно, можно испытать то, о чем рассказывают люди, пережившие клиническую смерть: тоннель, ведущий к свету, светящиеся существа и так далее. И вряд ли это субъективная иллюзия: сотни людей на тренировках по методу танатотерапии описывали свои ощущения абсолютно одинаково.

— *Стало быть, вы нашли панацею от всех недугов?*

— Только от тех, которые вызваны гипертрофированным самоконтролем и страхом смерти. Технику можно применять и для лечения физических патологий, и для решения психологических проблем. Часто случается, что человек, начавший карьеру от самых низов, занимает высокое положение и подхватывает «звездную» болезнь. Он совершает массу поступков, уничтожающих и тех, кто рядом, и его самого. Почему? Потому что процедур, инициирующих карьерный рост на сознательном и подсознательном уровне, в нашей культуре не существует. У медицины тоже рецепта нет. Танатотерапия предлагает свой выход. Человеку надо помочь осознать,

что карьерный рост — это своего рода переход, который сродни переходу из жизни в смерть.

Танатотерапия может помочь принимать трудные решения. Всем нам не раз приходится выбирать одно, отказываясь от другого, и переживать из-за этого. Иногда переживания настолько сильны, что человек вообще отказывается от необходимого выбора. В конце концов, мы просто боимся совершить ошибку. Эмоции затмевают рассудок, и трезво обдумать возможные последствия не получается. Мы даем возможность принять трудное решение, сохраняя душевное равновесие.

— *И все-таки это странно — решать проблемы жизни через контакт со смертью.*

— Я понимаю, звучит невкусно. Дело в том, что помощь при психологических и соматических расстройствах — то, что открылось нам на пути решения другой задачи. На старость и умирание требуется громадное мужество и большая жизненная энергия. Но смотрите, что получается. Чтобы человек появился на свет, существуют родильные дома. Чтобы ребенок вырос, общество создало ясли и детские сады. Врачи в поликлиниках и больницах всю жизнь следят за нашим здоровьем и физическим развитием. Преподаватели в школах и ВУЗах дают нам образование. Функционируют органы социальной защиты. Конечно, эти институты не всегда оказываются на высоте, но они есть. Общество признает безусловную ценность жизни! Когда же приходит время покинуть мир, человек оказывается в вакууме. А умереть так же не просто, как родиться.

И потом, наша жизнь протекает в рамках одного цикла: рождение, развитие, угасание, смерть. При этом точки начала и конца находятся близко друг от друга: ни у младенца, ни у старика нет сознания. И тот, и другой воспринимают мир только через простейшие эмоции удовольствия и неудовольствия. И ребенку, и старику собственное тело противостоит. Они не могут двигаться самостоятельно. Так вот Танатотерапия — способ замкнуть круг жизни, облегчить последние мгновения и осуществить безболезненный, физиологичный переход. Вот наша главная задача! Ну, и в дальнейшем — попытаться трансформировать жизненный круг в спираль.

Популярная ПСИХОЛОГИЯ

ТАНАТОТЕРАПИЯ ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ

Танатотерапия – один из видов и методов телесно-ориентированной психотерапии. В то же время, это – особый метод психотерапии, поскольку направлен на работу с психологическими проблемами через установление утраченного контакта с процессами смерти и умирания. Современному сознанию очень трудно понять и принять эту формулировку: почему для решения психологических проблем необходимо устанавливать через тело контакт с процессами, вызывающими самый сильный страх – умирания и смерти!? Ведь «установить контакт» означает не только не отвергать, но и войти в соприкосновение и взаимодействие со смертью! Для того, чтобы ответить на этот вопрос, совершим небольшой экскурс в историю возникновения телесно-ориентированной психотерапии.

Телесно-ориентированная психотерапия родилась в лоне психоаналитической школы Зигмунда Фрейда. Именно он первым сформулировал положение: «Я есть прежде всего выражение телесного Я». Однако Фрейд не только избегал прикосновений к телу пациентов (работа велась исключительно вербально и дистанцированно), но и изучения влияний телесных процессов на психику. Соглашаясь в целом с наличием соматических реакций на душевное потрясение, Фрейд не вполне представлял родственное устройство психических и соматических явлений.

Основоположником телесно-ориентированной психотерапии считается Вильгельм Райх (1897-1957), ученик Фрейда. Основные положения райховской теории возникли на стыке нескольких наук (психологии, физиологии, биологии); они базируются на знаниях об энергетических законах, определяющих жизнедеятельность всех организмов, от простейших до человека. Райх в своих работах наглядно демонстрирует связь между характером человека и привычными для него реакциями на стресс, он отмечал, что каждому типу невроза соответствует определенная

локализация мышечных напряжений. Райх утверждал, что тело и психику человека сковывают «панцири» – мышечный и характерный, которые впервые возникают в детстве и связаны с подавляемыми сексуальными влечениями и, а также со страхом наказания за них. Телесным выражением фрустрации и страха становится сжатие, напряжение. Поэтому в организме человека нарушается так называемый «принцип волны»: напряжение – зарядка – разрядка – спад напряжения.

Задачей психотерапии, по Райху, является не только анализ характера человека, но и работа с мышечными «панцирями» для восстановления энергетического равновесия в организме через восстановление принципа волны. Поэтому работа с личностными проблемами пациентов велась не только вербально: в терапевтическую процедуру была допущена возможность прикосновения к телу пациентов, а, кроме того, пациенты сами активно работали со своим телом, в целях снятия мышечных зажимов и «проработки» мышечных панцирей.

Вслед за Райхом, с опорой на его открытия, возникли новые на-

правления телесно-ориентированной психотерапии: «Биоэнергетика» (автор Александр Лоу-эн) и «Биосинтез» (автор Дэвид Боаделла); известны также Метод Александера и Фельденкрайза. Каждый из этих методов предлагает свой вариант работы с психологическими травмами пациентов, но все они предполагают еще и весьма интенсивную работу с телом: предлагают пациентам активизировать дыхание, усиливать напряжение в теле, а также «продавливают» и разрабатывают мышечные «панцири» с целью вызвать психо-телесное и эмоциональное расслабление через катарсис.

Во многом, психологические травмы – это результат несоответствий «социального» и «природного» в человеке, и в тоже время травматизация человека бывает вызвана его «несогласиями» с организацией и течением жизни. **Ведь жизнь очень часто проявляется через «смерть»: в жизни постоянно что-то заканчивается, прерывается для того, чтобы появилось что-то новое, от чего-то приходится отказаться, что-то должно отмереть.** Смерть предыдущего является необходимым условием развития будущего, но человек боится расставаний с тем, к чему привык и что любит. И поскольку отказ от чего-то ассоциируется со смертью, то человек максимально напрягает себя и свое тело, параллельно переживая сильнейшее чувство страха смерти в том случае, если он это от себя «отпустит», «расслабится».

Природа позаботилась о теле человека, наделив его естественными, биологическими ресурсными программами для особо сложных и опасных жизненных ситуаций, в некоторых случаях максимальное напряжение организма оправдано. Но очень часто психические стрессы приводят к предельной мобилизации организма тело и психика человека напрягаются, но после этого не происходит расслабления, отпускания. В данном случае активность психики и тела (активность – «Ян», согласно одной из традиций в китайской философии) направлена на удержание уже неактуального напряжения.

Для подготовки психики и организма к новой активности (Ян) необходимо пройти через режим выраженного расслабления тела (Инь), которому соответствует и особое состояние сознания, но расслабление ассоциируется с обезжизнением, а значит, со смертью. **Именно такое «моделирование смерти» происходит во время «Иньского» сеанса танатотерапии. Происходит это благодаря очень медленной и скрупулезной работе танатотерапевтов с телом пациента: плавные повороты и подъемы рук, ног и головы позволяют расслабиться и телу и психике человека – все это позволяет создать особый «биологически сохраненный режим», через «заземление» тела и чувств.** В таком режиме человеку не страшно встретиться со своими проблемами (наладить контакт с процессами умирания, смерти и нового возрождения), в этом состоянии тело и психика сами (независимо от сознания человека) решают накопившиеся проблемы, избавляются от «сковывающих» их психических и мышечных «панцирей».

Таким образом, танатотерапия отличается от других видов и методов телесно-ориентированной психотерапии тем, что является «Иньским» методом (методом максимального расслабления). В ней нет директивного, активного воздействия терапевта на тело и психику клиента. Есть обращение к объектному состоянию тела: когда наше тело неактивно (объектно), у психики есть шанс разобраться с сильными страхами. В этом процессе и возникает «модель природного происхождения», предназначенная для восстановления баланса потоков активизации (Ян) и расслабления (Инь).

Елена Газарова
клинический психолог
сертифицированный танатотерапевт



ДРУЗЬЯ, ДАВАЙТЕ ВСЕ УМРЕМ

Наш редактор Евгений Власов встретился с автором метода «Танатотерапия» **Владимиром Баскаковым** и побеседовал о жизни и смерти

Пока я к вам ехал из редакции, по «Нашему Радио» играли песню группы «Небо на земле», песня тяжелороковая, и в ней солист кричит, что «смерти нееееееееет!», раз тридцать, это основное содержание песни. Наверняка вас привлекают такие феномены в культуре. О смерти пишут, поют и снимают фильмы, делают «новости».

Все не так однозначно. Вот вы сделали уже семь выпусков журнала, и вы впервые публикуете материал, в котором центральное место отводится феномену смерти. Так и в любых других объектах культурного производства, теме смерти уделяется очень мало места.

В материале о Минделле мы писали про работу психолога с находящимися при смерти и даже в состоянии комы — это я опрашиваюсь.

Я вот ведь к чему веду... Темы смерти не избегать, и метафорически она пронизывает любой феномен, в природе и в обществе ее никак не меньше, чем жизни. Легко показать на примере дыхания: вдох — это символ жизни, а выдох — это символ смерти. Вдох — это активность, Янский компонент, работают мышцы грудной клетки, а выдох — это расслабление мышц, это

пассивное движение. Я могу предложить вам пожить только вдохами. Долго ли сможете? В культуре реальная смерть вытесняется и презентуется как симулякр, имитация. В современных фильмах, песнях, новостях, в книжках именно такой смерти очень много.

Да, и количество ее увеличивается.

Это в массе своей именно симулякр, не-реальная смерть, имитация. В современном кино вы увидите, как снаряд разрывает тело героя на части, и это — имитация смерти. Еще — в компьютерных играх. Вся эта имитация уже не трогает, не задевает, не принимается всерьез.

В фильме по Акунину, в последних кадрах — оторванная рука героини на переднем плане, меня это шокировало. Все было достоверно.

Но реальной смерти показывают все же очень мало — это, например, шариятские суды, хроника расстрелов. Действуют моральные нормы и запреты. Реальная смерть вызывает очень сильные переживания и чувства. Мы не готовы к контакту с ней, все равно что горячую сковородку брать голыми руками. А действительность, как монета, и монета не бывает лишь с

аверсом, у нее обязательно есть реверс. Механизм компенсации отсутствия контакта человека с реальной смертью выражается в гигантском количестве симулякрово-имитаций. Поэтому, задача танатотерапии (Танатос, греч. — бог смерти, терапия — уход, забота и лечение) — наладить контакт человека с реальной смертью.

А почему в новостях так много смерти? Их делают, отбирают и транслируют вроде вполне «живые» люди. Ваше мнение?

Если дед Иван ЖИВЕТ с бабой Феклой уже 80 лет, и за все это время не убил, не изнасиловал ее, не сжег квартиру — то это не новость. Все новости Янские, эксцессы, ненормальные. Давление Янского компонента в информационной среде столь велико, что лет в 35 мы вдруг спохватываемся и говорим себе, что «мы жили и ничего эдакого не совершили», то есть вроде нас как бы не было. Бросаем семью, «ломаем дрова», чтобы, умирая, «было что вспомнить».

Современная цивилизация запрещает контакт с реальной смертью, но не уменьшает нашего влечения к ее познанию — взамен культура предлагает избыток симулякров, но ни рукой, ни рассудком мы не можем их «потрогать».

Владимир, вы изучали отношение людей к смерти в историческом и цивилизационном аспекте. Как менялось это отношение с течением веков?

Я не являюсь экспертом в этой области, это материал для гигантской монографии.

В средние века чума выкосила пол-Европы, и тогда смерть перестали изображать с косой, стали вкладывать ей в руку стрелу.

Кстати, почему с косой?

Да, почему? Почему не с автоматом Калашникова? Отчеты о смерти Сократа, академика Павлова, общие знания свидетельствуют, что первым делом чувствительность покидает ноги — «как косой подрезало». А стрела в средневековом изображении — это укусы вши, это «бог шельму метит». Изменения в теле после заражения чумой — ужасные. Огромные нарывы лимфоузлов подмышками и в паху заставляют умирающего принимать позу «звезды». Потеря контроля над отдельными частями тела, над естественными процессами в теле — это особый, очень сильный страх.

Еще говорят — «на себе не показывай»...

О, я в это не верю. Я тогда давно уже должен в гробу лежать. Боль адская, нарывы распухают, лопаются. Гной течет, запах ужасный. Тогда еще появилась традиция трубадуров, одно из спасений которых от страха смерти — влюбиться! Влюбленность, как и любовь к Родине, дарует бессмертие! Влюбленные легко идут на эшафот и под танки врага.

Как в эпоху родовой общины относились к смерти? Может, страха смерти и не было?

Хоронили тогда на Руси сидя или в позе эмбриона. Похороны символизировали возвращение в матку, завершение цикла. Гроб на древнем языке славян — «домовина». Страх смерти, вероятно, не существовало. Но особые ритуалы в отношении умерших были всегда.

Почему случилось так, что теперь мы говорим о смертном страхе как о самом сильном? Почему вы так говорите?

Большинство публикаций о танатотерапии связаны с тем, что страх смерти самый сильный, и что танатотерапевт «лечит» от этого страха. Все другие страхи уйдут сами, как только вы справитесь с главным.

В этом есть что-то правильное, но само утверждение о силе страха сомнительно — как измерить эту силу? Можно, конечно, взять приборы, которые регистрируют физиологические реакции. Но цель у танатотерапевта иная, вовсе не «уничтожение страха смерти».

Почему у повешенных мужчин наступает эрекция? Почему в восточных текстах оргазм — это «малень-





кая смерть»? Очень сильные чувства и потеря контроля над телом. Вообще, видов смерти всего пять.

Какие?

Первый — это тотальное расслабление. Раскрытие тела — руки, ноги раскинуты, свободны и расслаблены. У младенца, который родился, ножки и ручки тоже раскинуты. У только что умершего открываются глаза, нижняя челюсть «отваливается». Зачем подвязывают челюсть и закрывают глаза? Нас не устраивает смерть, и мы стараемся придать мертвому вид спящего. Второй вид — это сон, Гипнос и Танатос — близнецы-братья. Состояние сна — время максимального расслабления. Когда мы видим

сны — это момент сочетания расслабления тела и активности мозга. Поэтому цель та-натотерапии — добиться активного проявления скрытых потоков активности в состоянии полного Иньского расслабления в океане безмолвия, в наиболее безопасной его форме. Все проблемы здоровья проявляются. Мы говорим: «Утро вечера мудренее» — во сне мы находим решения важных для нас вопросов, либо примираемся с тем, что уже нельзя изменить. Танатотерапия — это как сон наяву.

Третий вид смерти — это оргазм, мы уже его упоминали. Четвертый — это сумасшествие, это смерть личности. Мы больше всего боимся момента перехода, потери личности: «Не дай нам бог сойти с ума». Когда переход состоялся, мы уже не боимся ничего.

Пятый и последний вид смерти — это объективизация тела. Тело как объект, как предмет. Танатотерапевт дает понять клиенту, что его тело — это объект. Человек тщательно сопротивляется, холодеет и цепенеет. Он не может представить свое тело как объект.

Если вы согласитесь, я продемонстрирую, как мы работаем. Просто лягте на пол. Это гонзо-журналистика, когда вы пишете про мафию, вы устраиваете собственное похищение. Похищают, пытаются, жарят и парят. Потом появляется репортаж.

Репортаж с петлей на шее... Лечь ногами к двери?

Как хотите. Отдыхайте. Я не экстрасенс, не бойтесь.

Лег на пол, на искусственную шкуру неубитого медведя. Лягу. Глаза прикрыл. Владимир задернул шторы, стало темнее. Он присел на корточки, наверное, наблюдает. Я находился сегодня, 4 раза от метро до главного здания МГУ. Километров 6. Там топтался, ходил. День Химика. С Юдиным увиделся, он художником в Ньюэвике. Хорошо полежать. Мягко, но не слишком. Пальцы подергиваются, может и засну. Нет, не засну.

Он дотрагивается до тела в нескольких местах — сбоку.

Сколько человек вас касается?

Да, кажется, что больше, чем один.

Танатотерапия — это метод как групповой работы, так и индивидуальной. Группа работает с одним телом. Вы дышите животом, это следствие контроля.

Лягу. Дышу. Сердце стучит. Он берет мою руку и приподнимает ее, очень медленно. Я слышу скрип, это скрипят суставы. Руку приподнял, как бы висит рука в невесомости.

Основные цели танатотерапии

достижение максимального расслабления тела и «заземления» чувств, связанных со смертью. «Заземление» в телесно-ориентированной психотерапии означает достижение максимального контакта чувств и тела или полное и достоверное выражение чувств в теле

Сон нейдет. Он нашел положение и «поставил» мою руку на локоть, кисть повисла, рука стоит на локте и не падает.

Вы не теряете контроль, еще очень мало времени прошло, очень мало. У только что умершего невозможно так поставить руку, она упадет. Когда рука на локте вдоль линии гравитации, вы не можете определить, что с ней, поэтому вы «фиксируете» положение руки, как я и говорил — усиливаете контроль.

Лягу. Рука подергивается, пробую ее покачать. Он поднимает ногу, медленно. Держит. Нога тоже поскрипывает. Хорошо так полежать. Находился сегодня. Вадим быстро бегал, я и Юдин едва поспевали. У Ильи дочка во втором классе. Он оберегал ее, когда мы Комсомольский переходили. Отец.

— Дядя Женя, а почему вы с нами идете?

— Мы видимся раз в год, нам поговорить... Когда медленно поднимает ногу, я замечаю, что движение фрагментарно.

Ну все, семь минут прошло, я показал вам начало сессии, два приема. Не надо так вставать, это вредно. Сначала — на бок, потом — вставайте с колен. А вы напрягаете живот и вскакиваете, как из гроба. Это неправильно.

Какое должно быть расслабление, как будто спишь?

На сеансе танатотерапии невозможно заснуть. Никогда никто не засыпал, и сознание присутствует, то есть, в классический транс мои клиенты никогда не впадают, а вот особый опыт получают. Сцилла — это отреагирование, взрыв чувств. Харибда — это сон, кома, транс. Между Сциллой и Харибдой — это как раз область танатотерапии. Слезы и крики — этого тоже нет, хотя нет и никакой директивы на этот счет (хочешь — вставай, хочешь — кричи).

Кстати, погружение в сон бывает разным. Обычно мы «сваливаем

ся» в сон. Это русский способ, довести себя до изнеможения и свалиться в сон.

Да, от этого сваливания можно вдруг проснуться с сердцебиением, а потом — еще долго пытаться заснуть.

Нужно, чтобы все происходило постепенно, лечь на спину, все равно — глаза открыты или закрыты, расслабиться, чтобы челюсть отвалилась. Сначала появляется небольшой холодок в конечностях. Сон подступает постепенно.

Вы говорите о внезапном пробуждении, это, как правило, связано с ощущением «потери опоры», тело засыпающего вздрагивает. Если постепенно, то не вздрагивает, все ровно.

Симулякр

изображение без оригинала, репрезентация чего-то, что на самом деле не существует. Например, картинка, которая кажется фотографией чего-то, но на самом деле это подделка, созданная в Фотошопе, и то, что она изображает, на самом деле не существует и не существовало никогда. Симулякр притворяется реальностью, но у воспринимающего нет никаких шансов получить представление о ней.

Известный французский социолог, культуролог и теоретик постмодернизма Жан Бодрийяр, Jean Baudrillard использовал термин «симулякр» в 1968 г., в своей работе «Le Systeme des objets» (The Object System). В наши дни это слово наглядно разъяснено В. Пелевиным в его «Священной Книге Оборотня».

Значит, клиент во время сеанса не спит. А что же с ним происходит?

Сеанс танатотерапии продолжается около 30-40 минут. Клиенту никакой информации о методе не предьявляется, просто — сеанс релаксации. В успешном результате сессии клиенты лежат с похолодевшими конечностями, глаза открыты. Наблюдаются все 15 составляющих переживания смерти по Моуди. Видения, туннели, выход из тела, существа светящиеся. Это модель клинической смерти. Клиенты удивлены — «Я что — умер, что ли?» И самое главное: «Так это совсем не страшно!» Это не вполне транс и не телесный гипноз. Никакой директивы.

Человек транслирует в процесс умирания все свои проблемы. Смерть делается мучительной, страх парализует. Это называют агонией. Традиция «легкой» смерти, к которой русский крестьянин готовился, готовил одежду и обувь, место на кладбище — эта традиция полностью утеряна, а она была! Дети спрашивали: «Почему ты не носишь это?» «А это на смерть, сынок», — отвечали старшие, давая понять, что умирать — дело обычное, что к этому нужно подготовиться. Нас учили по-другому, держали в страхе, быстрая смерть считалась благом: «Если смерти, то мгновенной...»

Отец Павел Флоренский предлагал «учиться умирать», «практиковать умирание». Мы умираем, как неопытные. Мы теряем энергию смерти, мы вместо торжественного и светлого момента расставания — прячем умирающих за стенами больниц. Из человеческого и такого природного феномена смерть превратилась в медицинско-милиций-ский акт.

Я не помню ни у себя, к сожалению, и у детей своих не заметил того, что вы называли причиной вашего внимания к этой теме, вы можете вспомнить свои детские переживания?

Каждый маленький ребенок знает слово «смерть», птичка умерла, бабушка умерла. Но эта реальность не касается их экзистенциально, и вот, обычно — ночью, я не знаю, почему, приходит понимание конечности себя. Я это помню, лет пять мне было. Одесса. Отчаяние, обида колоссальная, причем — за все человечество! Не только моя личная жизнь, но и жизнь всех — обязательно закончится!

Вам это снилось?

Да не дай бог, чтобы такое приснилось! Конечно, я проснулся, я плакал. Я клялся себе, что «победу» эту смерть. Вскочил, как вкопанный, рыдал всю ночь. Родителям не сказал, правда. Если ребенок прибежал к вам ночью и с плачем спрашивает: «Папа, я умру?» Что сделает папа? Скажет, спросонья, что и «ты умрешь, и я умру, и мама умрет». Вот вам - разве это помощь? Нужно принять его, положить себе на тело, «засемлить». Ребенок будет всхлипывать, постепенно успокоится.

Как вы создавали ваш метод?

Я всегда интересовался телом, в детстве занимался пантомимой. Я понял, что жизнь и смерть сильнее всего связаны в теле. Смерть — это потеря воплощения, и никогда не может быть понята разумно. Священник Андрей Кураев считает, что Ад - это не когда вас жарят на сковородке. Это когда смятения и желания души никогда больше не воплотятся. Поэтому важно принять опыт завершения, окончания, исполнения. Это — смерть, «в шестых». Всего шесть видов, не пять.

После той замечательной ночи я понял, что нужно идти в медицину. С возрастом оказалось, что медицина не очень со смертью ладит. Смерть — это зеркало жизни. Это доказательство жизни, помните, Эшеровский глаз, гравюру? В зрачке отражается череп. Это подтверждение того, что мы живы! Поэтому нам нужно

наблюдение реальной смерти, поэтому мы стремимся в места, где мы соприкасаемся со смертью.

Вы обсуждаете со своими клиентами их опыт «умирания»?

По-разному. Кто «шибко умный», кто требует объяснений и диалогов, я с ними говорю. Когда голова умная — это большая проблема. Черковский (роды в воду) считает, что лучшая роженица — без головы, как богиня Ника. Только в цивилизации, порождающей сильнейший контроль разуму над телом, проявляется феномен нерожающей женщины. Они все понимают и все прочитали. У таких сфера чувств и телесность заморожены. Я перечитал массу философских текстов, рассчитывая получить помощь, и единственное, что я понял, что пока я жив — смерти нет, а когда умру, то нет меня. Что, я обрадовался этому? Да ни хрена! Я понял, что нужна особая помощь, которая даст человеку опыт умирания, покажет возможность «принятия» смерти без страха.

Танатотерапия — это не «лечение смертью». Терапия — это уход, забота и лечение. Очень важна последовательность — если есть уход и забота, то не нужно «лечения». Профилактика гораздо важнее лечения! Но на профилактику в нашем Министрестве здравоохранения (до революции оно называлось Департамент народного здоровья!) тратится гораздо меньше, чем на коечный фонд и подготовку врачей. Когда умирают наши родители, то мы — на финишной прямой, это колоссальная нагрузка. Когда человек достигает своих желаний — это тяжелейшее испытание, почитайте дневники Хакамады. В любом социальном переходе важна инициация нового состояния, аналогичная той, которая применялась у примитивных народов, через боль, испытания невыносимые, через переживание смерти. Танатотерапия — это возможное решение проблемы инициации, которые остались в нашей культуре лишь в текстах, но не в опыте.

Мне кажется, что я боюсь боли, физической боли, которая сильнее смерти. Может ли помочь танатотерапия?

При легкой смерти нет боли. В США есть центры Development through dying, туда отправляют терминальных больных раком. Их учат воспринимать боль, как жизнь. Они принимают боль и страдают меньше, и оставляют прекрасные тексты.

Боль — это активизация органа, организм пытается гиперактивизировать орган, усилить Ян, «клином вышибают». Боль уходит через Янские практики. В танатотерапии только Иньский подход. Очень важно, чтобы у вашего читателя не сложилось ощущение, что танатотерапия — это панацея. Но это как костюм. Мы примеряем его, и кому он подошел — тем он поможет.

Рак — это когда клетка «забывает» умирать. Мы учим умирать, и, возможно, активизация саморегуляции тела, выйдя на клеточный уровень, может оказывать мощный целительный профилактический эффект. Но, опять же, возьмите в рамку: «Танатотерапия — не панацея!»

В черную рамку...

Да, точно, иллюзий быть не может. При всей тяге нашего населения к чуду — это было бы правильно так написать. Это лишь материал для получения опыта, его накопление.

Ценность жизни — основная, базовая. Что происходит с отношением к жизни в результате терапевтической практики?

Как бы это сказать... Отношение к жизни меняется! Коренным образом! Известный предприниматель обратился к нам с традиционным «комплексом» бизнесмена — тревога, бессонница, страхи. Я его предупредил, что «вероятно, ты потеряешь интерес к своему делу». Так и случилось, он продал свой бизнес.

К пятиуровневому коттеджу и восьмисотому Мерседесу отношение меняется! Но мы предупреждаем об этом своих клиентов.

Что вы думаете об эвтаназии?

Никогда ни в одной передаче об эвтаназии никто не даст микрофон умирающему, чтобы он заявил о своих правах. Это одна из проблем. В конституции и в социальной практике есть только право на жизнь, жизнь обросла всеми необходимыми институтами — роддом, ясли, детсад, школа, институт, офис, дом и так далее. Институты смерти и права на достойную и легкую смерть у нас нет. В лучшем случае, мы умираем в реанимации, а врачи и сестры вокруг говорят о своих заботах, я не осуждаю их — это естественно. Господствующее отношение к старикам, к умирающим во всем европейском мире такое — «обуза!» Это не только российская реальность. Нет специальных пространств для умирания, где и старость, и умирание были бы востребованы так же, как молодость и жизнь.

В одном из интервью вы говорили о том, что психологическое образование станет более полным и успешным, если в его программе будет литературная подготовка. Как это может осуществляться?

Мы слабо используем нашу огромную литературу, в которой чувства исследуются и называются своими точными

**Смерть — это зеркало жизни.
Это доказательство жизни...
Это подтверждение того, что мы живы!**

именами. Это очень важно — описать, что ты чувствуешь, научиться этому языку. Хотя Лев Толстой, который столько раз обрекал своих героев на смерть, сам боялся смерти, ушел из дому, когда почувствовал ее близость.

Интересен ли ваш метод практическому здоровью, тому, кто ищет и стремится к развитию?

Что писал Ролф Йенсен (Rolf Jensen «Dream Society»), датский футуролог, автор потребительских прогнозов, которые сбываются?

21 век будет веком погони за новыми состояниями. Состояниями ментальными, состояниями сознания. Это лавина наркотиков и наркоконтроля. Это рост психологических практик.

Все — в голове. Вся энергия чувств и тела перекачивается в голову, в энергию рассудка. И поэтому — «Зову я смерть!» — чтобы переживания стали сильны, чтобы вернуть утраченный баланс

НЕСКАЗКА о смерти

Это рассказ об абсолютно реальных событиях, которые происходили неизвестно где и не вполне понятно с кем. То есть я там, конечно, была, но все эти слова — «там», «я» — они, как оказалось, полная чушь. Что с этим делать, ума не приложу, оставлю пока как есть.

Собственно, было все это на одном тренинге по тана-терапии. Танатотерапия — это такое направление в психотерапии, которое занимается страхом смерти. На самом деле, всеми остальными страхами тоже, потому что все они про одно и то же, про неизвестность. И суть работы заключается в том, чтобы пройти через обряд инициации, который позволяет прожить опыт встречи со своим страхом. Посмотреть ему в глаза. Как это делается технически, неважно. Там использовались телесные техники — человек лежит, еще четверо с ним работают. И если процесс запускается, то он входит в транс. Когда я шла на это, больше всего боялась, что ничего не случится. Это, скорее всего, означало бы, что я настолько сильно боюсь смерти и всего, что с ней связано, что не готова подходить к ней близко даже — пусть не в игровой — в смоделированной реальности. Но — получилось. И вот о том, что именно получилось, я и хочу рассказать. Сразу надо отметить, что транс был легкий, то есть, я осознавала все, что происходило, и даже гадала, кто именно сейчас со мной. Это, кстати, чертовски важно, по крайней мере, до какого-то момента. Просто параллельно перед глазами шел сюжет, которым при желании можно было управлять.

Я увидела индейскую деревню в лесу, на берегу широкой и быстрой реки. Были сумерки, и у костра сновали какие-то тени. Чуть в стороне на возвышении лежал человек. Издали было видно, что это мужчина и что он мертв. И мне кто-то говорит, что вот этот человек умер, и теперь по закону его жена тоже должна умереть. И вроде бы эта жена — я. Я не понимаю, но уже чувствую, что это правда. Тогда я начинаю спрашивать — меня что, убьют? В жертву принесут? Нет, отвечают мне, ты умрешь сама. Но я не хочу. Это неважно, говорят мне, это происходит независимо от того, готова ты или нет. Но это ошибка, он мне не муж. Даже если он был моим мужем при жизни — а я этого не помню,

— то уж этот-то продолговатый предмет не имеет ко мне отношения! Вот именно, говорят мне. Поэтому жена и умирает вслед за мужем.

Я начинаю понимать, что деваться некуда. Но еще есть время. И тут я вспоминаю, что здесь рядом у меня есть друг. Дело в том, что два раза в жизни я входила в подобные состояния, и сейчас те персонажи, которых я тогда видела, кажутся мне единственной соломинкой. Тот, о ком я вспомнила в тот момент, — старик-отшельник, и вряд ли можно выбрать собеседника, более подходящего в этой ситуации. Черт возьми, оказалось, что он живет возле этой самой деревни! Я прекрасно помню дорогу. Он вышел из своего домика и молча ждал, пока я подойду. Но он был рад меня видеть, я заметила.

— Мне сказали, что умер мой муж, и поэтому я должна умереть.

— Да, — ответил он улыбаясь.

— Но это же бред! И потом, я не хочу.

— Это неважно, и ты уже это знаешь. Но лучше принять это как есть. У тебя достаточно времени.

— Ну почему, зачем нужно так меня готовить? Убийцы! Почему нельзя просто стукнуть ножом в спину, раз без этого нельзя?

— Можно. Но тогда ты не умрешь до конца, ты не проживешь момент своей смерти.

— И где я окажусь?

— Не знаю. Но меня там точно не будет.

Мы помолчали. Я, кажется, начинала что-то понимать,

и это было здорово. Потом он мягко сказал:

— Люди думают, что пока они могут любить или бояться, они живут. Но это не обязательно так, понимаешь? Я молчала. Это уже напоминало шок — его слова доходили не до моего ума (я и сейчас не вполне их понимаю), а до какого-то другого места. А он добавил, указав на реку:

— Она тоже может умереть. Высохнуть. Но там, где у реки начало и конец, она почти никогда не пересыхает. Подумай об этом. Скоро пора назад.

Я остановилась как вкопанная и совсем поделовому спросила:

— И последнее: я боюсь туда идти. Как с этим быть?

— А у тебя нет никого, кто может с этим помочь? И тогда я вспомнила про другого знакомого в этой местности. Это большущий волк с зелеными глазами. Он живет где-то под землей и вроде как он — мое ведущее животное. Я его видела только когда с ним познакомилась, и много раз пыталась прийти к нему ОПЯТЬ.

Безуспешно. Скорее всего, потому, что я понятия не имела, зачем нужно ведущее животное. Но в этот раз он пришел сам.

— Слушай, — сказала я, — тут такое дело: боюсь я.

— Нет проблем, — ответил он. — Держись за хвост, когда страшно. А если сумеешь перескочить на спину, то все вообще отлично. Ну пока. Я буду рядом. И исчез. Я вернулась к старику попрощаться.

— Да, еще одно. А как же то, о чем я просила перед тем, как сюда прийти? (Перед прохождением тренинга каждый задумывал свой запрос. Мой был вовсе не про смерть, и меня очень удивило, что пошла такая мощная инициация). Я могу хоть заглянуть туда?

— Это не здесь, — сказал он.

Я попрощалась и ушла назад, к костру. Собственно, трип на этом почти кончился.

Исходный мой страх относился не к смерти, а к боли. Я знала, что будет момент, когда я не смогу дышать. И когда он наступил, перед глазами мелькнул волчий хвост, за который я и ухватилась. А потом оказалась верхом на волке, и это было вообще чудесно. Я обожаю ездить верхом.

Я думаю, что смерть — это то, что происходит в жизни. Мы боимся многих вещей, и в общем правильно делаем. Но нет такого линейного процесса — жизнь, который заканчивается таким состоянием — смерть. Это такие же пустые понятия, как «я» и «там» или «тут». В одной хорошей книжке про героя говорили, что он убивал разбойника. Убивал, но не убил. Так и я умирала, но не умерла.

Это было страшно и больно. Это было красиво. И — в той конкретной ситуации — это было интересно.

Нина Инсарова